

24.04.2020г Гимнастика.

Преподаватель: Стефанкова Наталья Леонидовна

Концертмейстер: Пужалина Наталья Владимировна

Задание:

1. Посмотреть видео https://www.youtube.com/watch?v=pUPRy0ua0_s
2. Выполнить все упражнения

Форма отчёта: Сделать фото упражнения "птичка" и отправить выполненную работу в viber личным сообщением.

Тема: «Выразительное исполнение»

17.04.2020г Гимнастика.

Преподаватель: Стефанкова Наталья Леонидовна

Концертмейстер: Пужалина Наталья Владимировна

Задание:

1. Прочитать тему «Развитие двигательных и психических способностей на уроках гимнастики».
2. Выписать в тетрадь главные виды травм.
3. Посмотреть видео <https://www.youtube.com/watch?v=hkzhzuA84g8>

Форма отчёта: Отправить фото выполненной работы в вайбер личным сообщением.

Тема: «**Развитие двигательных и психических способностей на уроках гимнастики.**

Цель: Обогащение занимающихся двигательным опытом, а через него и опытом эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, трудовым и др.

Задачи:

-укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки.

-обогащение занимающихся специальными знаниями в области

гимнастики

-Обучение новым видам движений

Как мы уже знаем **развитие двигательных** (мышечная сила, быстрота и др.) и **психических** (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) **способностей, необходимы для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности.**

Упражнение - проучивание конкретного движения согласно методическим требованиям. Усложняется за счет увеличения количества движений или ускорения темпа исполнения. Как правило, движение исполняется в «чистом» виде, не комбинируется с другими танцевальными элементами.

Общеразвивающие упражнения выполняются различными частями тела без предметов и с предметами. Они оказывают избирательное воздействие на отдельные группы мышц, части тела и на весь двигательный аппарат в целом, оказывают положительное влияние на формирование осанки, облегчают процесс овладения разнообразными навыками.

Физическая нагрузка регулируется соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числа повторений, темпа, интенсивности и последовательности их выполнения. Это позволяет постепенно повышать работоспособность и жизнедеятельность организма. Общеразвивающие упражнения, как правило, выполняются в виде комплексов, имеющих различное назначение:

Выворотность – способность танцовщика к свободному разворотыванию ног наружу от бедра до кончиков пальцев (стопа параллельно линии плеч). Выворотность может быть

врождённой, что зависит главным образом от строения тазобедренных суставов, или приобретённой путём длительных упражнений. Выворотность – необходимое условие исполнения классического танца, так как освобождение движения ноги в тазобедренном суставе значительно расширяет выразительные возможности человеческого тела.

Устойчивость (баланс) – умение сохранять определенное положение тела в равновесном состоянии.

Элевация (от франц. elevation - подъем, возвышение) – природная способность танцовщика выполнять высокие прыжки с перемещением в пространстве (пролетом) и фиксацией в воздухе той или иной позы.

Ballon - (баллон, от франц. букв. - воздушный шар, мяч) – способность во время прыжка задерживаться в воздухе, сохраняя позу; зависать.

Форс – необходимое подготовительное движение руками (посыл) для выполнения вращений.

Такие комплексы упражнений собираются в дальнейшем в небольшие комбинации и являются необходимы для дальнейшего развития в других видах танца.

Комбинация – сочетание основного движения с другими танцевальными элементами (port de bras, поворотами, связующими и вспомогательными движениями и др.)

Общеразвивающие упражнения способствуют совершенствованию двигательного аппарата. С их помощью укрепляется мышечно-связочный аппарат и весь организм в целом. Они выполняются без предметов, с предметами (палки, мячи, скакалки, резинки, тропсы) и на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка).

10.04.2020г Гимнастика.

Задание:

1. Прочитать тему «Травмы и их виды».
2. Выписать в тетрадь главные виды травм.
3. Посмотреть видео <https://www.youtube.com/watch?v=2BvMEsF5Y3Y>

Форма отчёта: Отправить фото выполненной работы в вайбер личным сообщением.

Тема: «**Травмы и их виды**».

Цель: Грамотное владение своим телом на уроках гимнастики.

Задачи:

- познакомить с основными видами травм;
- уметь распределять свои силы и дыхание;

Как и любая дама, Терпсихора требует от своих поклонников бережное отношение к своему телу. И это выражается не только в преданности занятиям и регулярном их посещении. Ученые, безусловно, должны внимательно следить за преподавателем, однако не помешает прислушиваться к собственному телу и голосу разума. Они должны подсказать, что новое движение слишком сложное для немедленного воспроизведения и необходимо разогреть мышцы и как следует растянуть их. Иначе неизбежны травмы.

Травма — это внешнее воздействие, при котором происходит повреждение с нарушением целостности тканей. Травма рано или поздно приведет к серьезной проблеме. Одна травма может повлечь за собой другую, возникает воспалительный процесс, который может привести к таким последствиям, как асептическое воспаление кости или головки бедра. Такие заболевания — не редкость у артистов балета. Они свидетельствуют о травматизации суставов, мышц и связок и др.

Травмы, которые получают артисты балета, можно разделить на несколько видов.

Самые банальные возникают случайно, например, когда исполнитель с кем-то столкнулся,

поскользнулся и упал. Такие травмы не связаны с какими-либо нарушениями в организме, и артист балета просто забывает о них (как правило, это самостоятельный неконтролируемый процесс).

Рассмотрим одну из самых распространенных травм — травму ахиллесова сухожилия. Ахилл — *сухожилие непростое*, не случайно даже в мифологии «ахиллесова пятка» — это единственное уязвимое место непобедимого героя. На самом деле, *оно несет на себе весь вес тела человека, причем при прыжках, ударах пяткой по полу это не просто вес, а вес плюс скорость, когда нагрузка возрастает в два—три раза.* Нагрузка на ахиллесово сухожилие насколько велика, что удивляет его. Если питание ахиллесова сухожилия ухудшено, происходит снижение его способности выдерживать нагрузки. Часто травма возникает не из-за того, что артист неправильно прыгнул или дернул ногу, а потому что в результате нарушения питания ахилл перестал выдерживать те нагрузки, с которыми раньше легкоправлялся.

Рана — *повреждение тканей и органов с нарушением целости их покрова, вызванное механическим воздействием.* Раны бывают *поверхностными, когда повреждена лишь кожа или слизистая (ссадины), и глубокими.* Характерные признаки. Каждый вид ран имеет свои особенности. Края резаных ран, нанесенных режущими орудиями, такими как стекло - расходятся. Всякая рана кровоточит и сопровождается болью. Интенсивность боли различна в зависимости от чувствительности поврежденных тканей и характера ранения.

Вывихи — это полное смещение суставных поверхностей костей, вызывающее нарушение функции сустава. Вывихи возникают при падении на вытянутую конечность, при резком повороте плеча, разрыве связок, укрепляющих суставы.

Характерные признаки. При вывихе конечность принимает вынужденное положение, деформируется сустав, ощущается болезненность и ограничение активных и пассивных движений.

Переломы — полное или частичное нарушение целости кости. Переломы бывают закрытые (без повреждения целости общего покрова и слизистых оболочек), открытые (с повреждением целости общего покрова), без смещения (отломки кости остаются на месте), со смещением (отломки смещаются в зависимости от направления действующей силы и сокращения мышц).

Характерные признаки. При травме ощущается резкая боль в месте перелома, усиливающаяся при попытке движения; возникают припухлость, кровоизлияние, резкое ограничение движений. При переломах со смещением отломков — укорочение конечности, необычное ее положение. При открытых переломах поврежден общий покров, иногда в ране видны костные отломки.

Человеческий организм устроен так, что мышцы пытаются за счет сосудов, а сухожилия и связки — за счет надкостницы, и при хорошем снабжении кровью сухожилия будут крепкими и здоровыми.

03.04.2020 Гимнастика.

Преподаватель: Стефанкова Наталья Леонидовна

Концертмейстер: Пужалина Наталья Владимировна

Задание:

1. Прочитать тему «Способности тела, работа мышц в упражнениях».

2. Выписать в тетрадь главные способности тела и их значение. (например: гибкость – это...)
 3. Внимательно рассмотреть все картинки данные к уроку, посмотреть, как работают мышцы в разных упражнениях. <https://cloud.mail.ru/public/4ujq/55DRvfU3q>
 4. Практическое задание: качать пресс 20 раз (лёжа на спине, вытянутыми ногами из стороны в сторону), стойка в планке 1,5 мин.
- Форма отчёта: Отправить фото выполненной работы в вайбер личным сообщением.

Тема: «Способности тела, работа мышц в упражнениях».

Цель: Знание строения тела и физической культуры в формировании здорового образа жизни.

Задачи:

- знание анатомического строения тела;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять физическую нагрузку.

При выполнении физических упражнений большое значение имеет степень расслабления и напряжения мышц. Включение в работу только требуемых групп мышц при правильной технике выполнения упражнений способствует рациональным и экономным движениям, придает им эластичность и предохраняет занимающихся от быстрого утомления.

Способности тела:

1. Гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость в известной степени зависит от анатомических особенностей суставов, формы и строения суставных сумок, а также от состояния и уровня развития некоторых групп мышц.

Активная гибкость связана с демонстрацией подвижности в суставах за счет преодолевающей работы мышц (удержание высоко поднятой ноги, высокие взмахи ногами и другие). В связи с этим развитие активной гибкости предусматривает применение упражнений с увеличенной амплитудой движения, а также упражнений для укрепления мышц, фиксирующих суставы в предельных положениях (высоко поднятая нога, высокий угол и другие).

Пассивная гибкость – проявление подвижности в суставах за счет силы тяжести собственного веса или его частей, действий партнера или отягощений (опускание в шпагат, наклон вперед, удержание ноги с помощью партнера и другие).

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая – в позах.

2. Координация - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

3. Ловкость (координационные способности) – способность человека управлять своими движениями с большой точностью. Чтобы быть ловким, надо владеть определенной силой, гибкостью, выносливостью, быстротой.

4. Равновесие - это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие - в позах и динамическое равновесие в движениях.

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС). Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному аппарату, а также тактильному и зрительному.

5. Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, прыжках и других. Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

6.Выносливость – способность организма противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности. Выносливость – физическое качество, необходимое в той или иной степени в каждом виде танца.

Различают общую и специальную выносливость. Упражнения, при которых длительное время участвуют многие группы мышц, и в связи с этим работают с повышенной нагрузкой сердечно-сосудистая и дыхательная системы, развивают **общую выносливость** (например, продолжительный бег и прыжки). **Специальная выносливость** – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами, необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость и другая).

7.Расслабление - это полное или частичное снятие напряжения со всего тела или его частей: рук, ног, шеи, туловища. Упражнения на расслабление обычно выполняются после упражнений, дающих большую нагрузку на отдельные группы мышц и связок, после длительного напряжения организма, после статических положений. Следует отметить, что правильное сочетание расслабления и напряжения мышц важно не только с точки зрения общей эффективности работы, но и с точки зрения профилактики, предупреждения возможных повреждений мышечно-связочного аппарата. Во время занятий гимнастикой упражнения на расслабление используют как способ улучшения кровообращения в мышцах, общего обмена веществ и активного отдыха. Расслаблять можно отдельные мышечные группы стоя и сидя, а также все мышцы в положении лежа.

При выполнении разного вида упражнений необходимо соблюдать дистанцию. **Дистанция** – расстояние между занимающимися.