

ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

ШАРОНОВА АННА

И/Б-18-1-О

Общеизвестно, что занятия спортом являются залогом поддержания хорошей физической формы и укрепления здоровья человека. За тысячелетия человечеством были изобретены десятки и сотни вариантов физических тренировок, соревнований и форм занятий спортом не только в качестве соревновательных дисциплин, а и для укрепления здоровья в профилактических целях.

Одним из самых популярных и эффективных видов двигательной активности для укрепления общего состояния здоровья является именно гимнастика.

Гимнастика (с греческого «gymnastike», от «gymnazo» — тренирую, упражняю) – это система специально подобранных физических упражнений, оказывающих на организм человека комплексное воздействие, развивающее его физические возможности.



Понятие гимнастики объединяет в себе многообразие физических упражнений, способствующих развитию либо совершенствованию уже имеющихся двигательных навыков у занимающихся.

Отличительная черта гимнастики от других видов спорта — ее разностороннее и гармоничное воздействие на организм и тело человека.

Гимнастические упражнения охватывают все звенья опорно-двигательного аппарата, равномерно развивают мускулатуру и совершенствуют координацию. При этом гимнастика влияет не только на физическое состояние человека, но и формирует определенные морально-волевые качества. Она считается одним из важнейших компонентов приобщения населения к спорту.

Гимнастику можно встретить в школах и детских садах, ею занимаются дома и в фитнес-центрах, применяют на производственных предприятиях и в медицине. Многообразие гимнастических упражнений вызвало необходимость систематизировать виды гимнастики, что и было сделано на Всесоюзной конференции в 1984 г.



В целом все направления гимнастики объединены в несколько больших групп:

- оздоровительная гимнастика, разновидности которой направлены на укрепление здоровья человека (существующая классификация насчитывает их более 30);
- спортивная гимнастика, которая, по сути, является профессиональным спортом;
- образовательно-развивающие виды, которые преследуют не только оздоровительные цели, но и воспитательно-обучающие.



Оздоровительная гимнастика

Оздоровительная гимнастика — это одна из форм занятия физкультурой, которая, как правило, не требует хорошей физической подготовки и направлена на общее оздоровление человека, улучшение текущего состояния организма, повышения работоспособности и уровня качества жизни.

Некоторые виды оздоровительной гимнастики уже давно получили заслуженное признание, другие только набирают популярность в последние несколько десятков лет.



Утренняя гимнастика (зарядка)

Зарядка подразумевает под собой набор несложных упражнений, направленных на активизацию физиологических процессов в организме после пробуждения. Основные движения: повороты и наклоны головы; вращательные движения плечами и туловищем; махи руками и ногами и пр. Комплекс упражнений продолжительностью 15-20 минут обеспечивает заряд бодрости и положительного настроения на целый день.

Научно доказано, что утренняя зарядка благотворно воздействует на все органы и системы жизнедеятельности человека:

- стимулирует кровообращение и обмен веществ;
- оптимизирует работу сердца и органов дыхания;
- развивает мышцы и суставы;
- укрепляет иммунитет и пр.



Вводная гимнастика

Вводная гимнастика — это небольшие комплексы упражнений, которые нашли свое применение на предприятиях и в организациях перед началом рабочего дня. Их задача обеспечить быстрое вхождение человека в трудовую деятельность.

Поэтому все упражнения по своему содержанию и направленности максимально приближены к действиям, выполняемым в процессе работы.

Как закономерный результат — повышается работоспособность персонала. В целом, используются такие упражнения как:

- шаги и бег на месте;
- различного рода движения руками и туловищем;
- упражнения на растяжку мышц; упражнения способствующие улучшению концентрации внимания и др.

Длительность гимнастики 5-7 минут. Форма проведения: коллективно или индивидуально.

Физкультура (физкультминутки в учебных заведениях)

Физкультминутки — это разновидность гимнастических упражнений, которые применяются в образовательных учреждениях (главным образом в начальных классах и в дошкольных учебных заведениях). Физкультминутки, как правило, состоят из 3-4 специальных упражнений. Их длительность не превышает 1,5-2 мин. Форма проведения может быть:

- танцевальная;
- спортивная;
- двигательнo — речевая;
- разминки для пальцев рук или для глаз;
- упражнения на дыхание.

Физкультминутки зарекомендовали себя как действенный способ поддержания работоспособности учащихся. Отмечается, что их проведение позволяет расслабить нервную систему и скелетные мышцы, находящиеся в напряжении от продолжительного сидения за партой.

Кроме того, физкультминутки обеспечивают необходимый отдых для глаз и органов слуха. И в конечном итоге они помогают учащимся преодолеть усталость и сонливость, расслабиться психически.



Гигиеническая гимнастика



Основные формы гигиенической гимнастики

Утренняя гигиеническая гимнастика: проводится после сна и направлена на рациональное «вхождение» в режим дня.

Индивидуальная гигиеническая гимнастика: применяется в бытовой обстановке, содействует укреплению здоровья, поддержанию на высоком уровне и дальнейшему развитию психомоторных способностей, в трудовой и спортивной деятельности.

Групповая гигиеническая гимнастика: проводится в виде секционных занятий для лиц не имеющих возможностей заниматься спортом, основная задача таких занятий - укрепление здоровья, привитие физкультурных прикладных умений и навыков в жизни.



Задача гигиенической гимнастики — обеспечить поддержание организма человека в максимально здоровом состоянии. Отличительная черта от других разновидностей гимнастики в сочетании физических упражнений с элементами закаливания и гигиеническими составляющими (контроль температуры окружающей среды, форма одежды и обуви, соблюдение гигиены и ряд др.).

Помимо общеукрепляющих занятий используются упражнения на растяжку. Никаких подручных средств не требуется. По сути понятие гигиенической гимнастики объединяет в себе такие виды, как: утренняя гимнастика (зарядка); гимнастика в режиме рабочего дня (вводная, физкультминутки); вечерняя гимнастика (перед сном). Гигиеническая гимнастика подходит для людей любого возраста и разного уровня подготовки.

Ритмическая гимнастика

Ритмическая гимнастика (ритмика) — занятия физкультурой в танцевальной форме. Применяемые упражнения несложные, но эффективные, т. к. охватывают все группы мышц. Их темп, форма и интенсивность зависят от музыки. Характерными движениями являются: сгибания и разгибания, повороты и вращения, махи ногами и руками, бег, прыжки, подскоки и др.

Регулярные занятия благотворно влияют на работу сердца и легких, укрепляют мышцы, развивают выносливость и чувство ритма. С эмоциональной точки зрения ритмическая гимнастика улучшает настроение, снимает чувство напряженности и добавляет жизненного тонуса.



Лечебная гимнастика

Предназначена для реабилитации больных, имеющих неврологические и кардиологические проблемы, травмы различного характера и происхождения и др.

Все упражнения лечебной гимнастики выполняются в статике, то есть, как правило, делаются медленно и под напряжением. Их действие направлено на улучшение работы определенного органа. Лечебная гимнастика часто соединяется с упражнениями на дыхание. Область применения лечебной гимнастики весьма обширна:

- травмы и нарушения работы опорно-двигательного аппарата (включая обездвиживание);
- сколиозы;
- заболевания неврологического характера и др.

Форма проведения занятий: в группах и индивидуально. Общий курс лечения обычно состоит из 3 этапов: вступительного, основного и заключительного.



Спортивная гимнастика

Спортивные виды гимнастики требуют высокого уровня подготовки. Тренировки начинают еще в раннем детстве. Спортивные достижения и победы являются главной задачей и мотивацией для тех, кого увлекла спортивная гимнастика. Виды (классификация) включают в себя: акробатическую, художественную, спортивную и командную гимнастики.



Образовательно-развивающие виды гимнастики

Оказывать не только оздоравливающее действие, но и прививать интерес к спорту, понимать и совершенствовать функциональные возможности организма, вырабатывать самодисциплину призвана образовательно-развивающая гимнастика. Виды (классификация) включают в себя: учебно-воспитательную, женскую, атлетическую и профессионально-прикладную гимнастики.



Спасибо за внимание!