

Оздоровительная гимнастика



- Тема: «Оздоровительная гимнастика»
- Цель: Ознакомить учащихся с видами оздоровительной гимнастики
- Задачи: - формировать интерес к здоровому образу жизни
- Класс: 10-11



Основой жизнедеятельности человека, его трудовой активности, творческих успехов, материального благополучия и долголетия является крепкое здоровье. Как известно, духовно и физически здоровые люди намного быстрее адаптируются в науке и производстве, успешнее осваивают новые виды деятельности, лучше выполняют свою работу.

Поэтому развитие двигательной активности как фактора укрепления здоровья нужно рассматривать как социальную защиту интересов развивающейся личности применительно к новым социально-экономическим условиям, когда человек предлагает свои услуги на рынке труда.



Гимнастика – одно из древнейших средств физического воспитания. Еще 120-130 лет назад под гимнастикой подразумевали любую форму занятий физическими упражнениями с целью телесного совершенствования: единоборства, метания, фехтование, плавание и другое. В 40-60 годы XX в. смысловое содержание гимнастики свелось, в основном, к упражнениям снарядовой спортивной гимнастики. Примерно в это же время гимнастика начинает разделяться на оздоровительную и спортивную. В оздоровительной гимнастике используются средства и методы физической культуры оздор

Медицинский трактат XIV века. Кодекс здоровья.

- ❧ Если ты хочешь здоровье вернуть и не ведать болезней, тягость забот отложи и считай не достойным сердиться.
- ❧ В меру туда и сюда походи, потянись, расправляя кости свои, причешись и зубы почисти. Все это ум укрепляет и силу вливает в прочие мышцы.
- ❧ Скромно обедай, о винах забудь, не сочти бесполезным бодрствовать после еды, полуденного сна избегая.

**БУДЕШЬ ЗА ЭТИМ СЛЕДИТЬ – ПРОЖИВЕШЬ ТЫ
ДОЛГО НА СВЕТЕ.**

Физкультурные занятия -это способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Физкультурно-оздоровительные занятия осуществляются по самым разным направлениям:



К методическим особенностям гимнастики относятся:

Разностороннее воздействие на организм.

Подбираются упражнения, влияющие на все части опорно-двигательного аппарата, на функциональное состояние различных систем организма и уровень жизнедеятельности организма в целом. Решаются задачи сопряжения процессов приобретения двигательных навыков и функциональной подготовки, а также совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Разнообразие упражнений – средства гимнастики.

Уникальность гимнастики заключается в практически неограниченном количестве средств гимнастики – разнообразных упражнений. Любые задачи, возникающие в процессе физического воспитания и спортивного совершенствования, можно решить с помощью соответствующих гимнастических упражнений оздоровительного, прикладного, спортивного характера, используя их с различной степенью интенсивности. Самый обычный наклон вперед легко разнообразить исходными положениями (стоя с сомкнутыми ногами или ноги врозь или сидя), выполнять его прогибаясь, скругляя туловище, с дополнительными движениями руками, с помощью партнера и т. п. И в этом случае каждая разновидность наклона является самостоятельным упражнением, так как его выполнение решает автономную задачу. Во многих видах гимнастики используются не отдельные упражнения, а их комплексы.

Избирательное воздействие упражнений.

Часто возникающие узкие задачи по развитию определенных качеств, укреплению отдельных групп мышц, суставов, профилактике и восстановлению каких-либо функций организма возможно решить подбором гимнастических упражнений, методикой их использования. Строгая регламентация упражнений – пространственно-временных и силовых характеристик – позволяет локально воздействовать практически на любые части тела и органы. Эти возможности используются, в частности, в лечебной физической культуре, в специальной физической подготовке, в других видах спорта и т.п.

Регламентация занятий и точное регулирование нагрузки.

Гимнастическая методика характерна не только строгой регламентацией программы движений, но и относительно строгими ограничениями в организации занятий, в дозировании упражнений и регулировании нагрузки. Регулирование нагрузки в занятиях осуществляется путем подбора упражнений, их чередования, количества повторений, изменения темпа, применения отягощений и др. Такой диапазон возможностей менять содержание, объем и интенсивность упражнений делает их доступными разновозрастному контингенту, с различной степенью подготовленности.

Возможность усложнения и комбинирования упражнений, применения одних и тех же упражнений в разных целях. Типичным способом повышения интенсивности занятий в гимнастике является освоение все более трудных движений, усложнение самих упражнений (как за счет изменения условий их выполнения, исходных и конечных положений, скорости выполнения, так и путем новых сочетаний их друг с другом, соединений в различные по степени трудности композиции – комплексы общеразвивающих упражнений, упражнений на снарядах). Конструирование новых элементов, создание оригинальных композиций проявляют творческие способности преподавателя и ученика.





К оздоровительным видам гимнастики относятся:
гигиеническая, производственная, ритмическая и лечебная.

Они сопутствуют занимающимся в течение всей жизни, являются формами фоновой физической культуры широких слоев населения, обеспечивают оптимальное текущее функциональное состояние организма, восстанавливают работоспособность, повышают эмоциональный тонус, оказывают профилактическое воздействие на здоровье.





Гигиеническая гимнастика

Гигиеническая гимнастика, являясь средством физического воспитания, решает задачи укрепления и сохранения здоровья человека, повышения жизнедеятельности организма в целом, поддерживает бодрость, рождает хорошее настроение. С точки зрения физиологического воздействия гигиеническая гимнастика тонизирует весь организм занимающихся и снимает общее утомление.

Гигиеническая гимнастика широко используется в условиях повседневного быта человека. Она способствует восстановлению полезных привычек, приобщает к систематическим занятиям



- В качестве средств гигиенической гимнастики используются ОРУ, прикладные и дыхательные упражнения в сочетании с ходьбой, легким бегом и водными процедурами, массажем и закаливанием организма.
- Любые занятия гигиенической гимнастикой должны проводиться при обязательном соблюдении санитарно-гигиенических условий мест занятий. Помещения, где проводятся занятия, должны быть чистыми, хорошо проветриваемыми, с соответствующими температурными условиями. Если занятия проводятся на открытом воздухе, на стадионе, спортивной площадке школы, в зоне отдыха, в стороне от загрязненных территорий.



- **Утренняя гимнастика (зарядка)** применяется с целью быстрого достижения оптимальной дееспособности организма после сна; днем аналогичные упражнения выполняются для предупреждения или снятия утомления, противодействуя отрицательным влияниям бытовой гипокнезии; вечерние занятия способствуют снятию дневного напряжения, благотворно влияют на последующий ночной сон.
- Для того чтобы прийти в норму, необходимо выполнять утреннюю гимнастику - физические упражнения, выполняемые утром после сна и способствующие ускоренному переходу организма к бодрому работоспособному состоянию.
- В содержание гигиенической гимнастики в основном входят ОРУ, применяемые в виде комплексов.

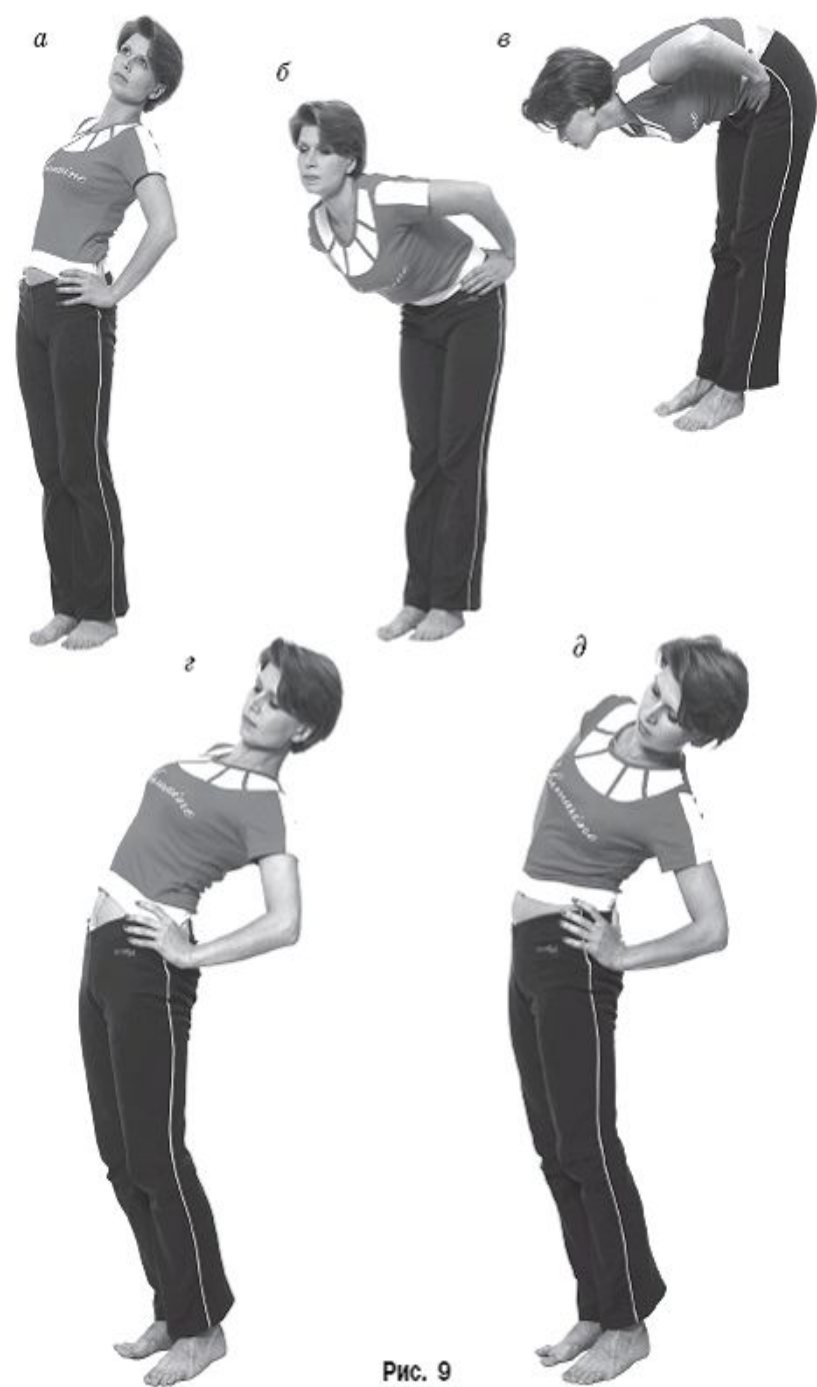


Рис. 9

Производственная гимнастика.

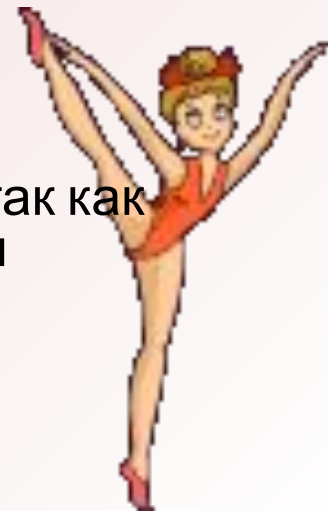
- Производственная гимнастика – использование физических упражнений в режиме рабочего дня с целью повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления, профилактики профессиональных заболеваний.



Задачами производственной гимнастики являются:

- 1) улучшение здоровья трудящихся, которое достигается в результате систематических занятий физическими упражнениями;
- 2) увеличение работоспособности трудящихся, снижение профессионального утомления;
- 3) повышение общей культуры движений;
- 4) содействие вовлечению широких масс трудящихся в занятия массовыми формами физической культуры;
- 5) эстетическое воспитание занимающихся.

Крайне важен анализ состояния здоровья занимающихся, так как индивидуальный подход к ним в процессе занятий является решающим условием эффективности занятий.





Основные формы занятий производственной гимнастикой:

1. Вводная гимнастика.
2. Физкультурная пауза.
3. Физкультминутки.
4. Микропаузы.

Улучшение здоровья, физического развития рабочих и служащих, уменьшение заболеваемости и производственного травматизма – самый важный итог занятий производственной гимнастикой.

Ритмическая гимнастика.

- Ритмическая гимнастика является разновидностью гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются ОРУ, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под эмоционально-ритмичную музыку, преимущественно поточным методом.
- Благодаря быстрому темпу выполнения многих движений комплекса, включению серий упражнений с небольшими паузами между ними, значительной общей продолжительности занятия стимулируется деятельность систем энергообеспечения мышечной работы, потребность организма в кислороде, и его потребление существенно возрастает. Отсюда название – «аэробика» (от греч. слова «аэро» - воздух и «биос» - жизнь). Ритмическая гимнастика – музыкальная форма гимнастики. Музыка в данном случае носит функциональный, лидирующий характер, определяет ритм и темп движений.
- Ритмическая гимнастика – музыкальная форма гимнастики. Музыка в данном случае носит функциональный, лидирующий характер, определяет ритм и темп движений.



Лечебная гимнастика.

- Лечебная гимнастика – разновидность прикладной гимнастики, лечебный метод применения физических упражнений для более быстрого и полноценного восстановления здоровья больного человека, его трудоспособности, а также развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации движений и др., необходимых в условиях общественно-трудовой деятельности.

Специально подобранные гимнастические упражнения (на основе диагноза врача) успешно применяются для восстановления двигательных функций после различных повреждений.



Средства лечебной гимнастики

- аэробные;
- статические (изометрические);
- статодинамические (изотонические);
- дыхательные;
- релаксационные;
- растягивающие упражнения;
- корригирующие





Этапность

1. Этапы: а) подготовительный; б) основной; в) поддерживающий.
2. Каждый этап разделен на подэтапы:
 - а) подготовительный: - ознакомительный; - втягивающий; - восстановительный;
 - б) основной: - обще-подготовительный; - специально-подготовительный; - развивающий; - восстановительный;
 - в) поддерживающий: - специально-подготовительный; - развивающий; - закрепляющий; - восстановительный.
3. Каждый подэтап состоит из 12-14 занятий продолжительностью 30-35 дней. В неделю проводится три занятия продолжительностью от 40 до 90 минут.
4. При трехразовых занятиях в неделю два из них должны проводиться с интервалом 48 часов и одно – через 72 часа.
5. Каждое занятие включало в себя: вводную часть – аэробную гимнастику (дополнительно: дыхательные упражнения); - основную часть – статическую и статодинамическую гимнастику (дополнительно: дыхательные и корригирующие упражнения); заключительную часть – релаксационные и растягивающие упражнения (дополнительно: дыхательные упражнения).

Заключение

Наличие большого числа упражнений – средств гимнастики, многоплановые задачи их применения определяют существование различных видов гимнастики. Культивирование устойчивых видов гимнастики, появление новых ее разновидностей следует рассматривать в связи с основными задачами и функциями физической культуры а нашей стране. С учетом этих критериев отдельные виды гимнастики насыщаются соответствующими средствами.

Применение физических упражнений в лечебных целях являются средством сознательного и действенного вмешательства в процесс нормализации функций.

