Гимнастика

Попова А 8-Б

История возникновения и развития спортивной гимнастики

- Самостоятельные гимнастические элементы возникли задолго до н. э. В древнем Китае большое внимание уделяли развитию равновесия и растяжкам. В Древней Греции гимнастику называли физической культурой. Гомер и Платон, несмотря на то, что были оппонентами в философских вопросах, сходились на мнении, что заниматься гимнастикой полезно и для физического, и для умственного здоровья. У греков разновидностями гимнастики как физической культуры были борьба, атлетика, езда верхом, бег плавание и др.

- Гимнастика имеет многовековую историю. Учитывая, что сегодня понятие «здоровый образ жизни» становится все более насущным, а государство разрабатывает множество программ по развитию спорта «для всех», у гимнастики большое будущее и широкие перспективы.

Гимнастика в древности и в средние века

- Особенно процветала гимнастика у греков. Для занятий существовали специальные здания – гимназии. Термин «гимнастика» появился в период расцвета эллинской культуры в 8 веке до нашей эры. У римлян такой спорт существовал только для надобностей военной службы. Возникло даже отдельное ремесло атлетов и гладиаторов. Римляне использовали акробатические упражнения, которые в то время достигли высокого технического уровня благодаря странствующим артистам-акробатам, которые были популярны среди народа.
- В эпоху Ренессанса во всех крупных городах стали создаваться системы физического воспитания. Деятели того времени называли гимнастику отличным средством для укрепления здоровья, духа и гармоничного развития человека. Временем формирования первых элементов гимнастики спортивной в Европе можно считать 16-17 века. Популярны были виды гимнастики: акробатические упражнения, сложные прыжки, лазание по канату и т. п.

Зарождение и развитие современной спортивной гимнастики

- Родиной современной гимнастики спортивной стала Германия. В конце 18 -начале 19 века немецкий педагог Фридрих Людвиг Ян основал первое в Европе гимнастическое общество и основал первую школу гимнастики. В Англии гимнастика была в пренебрежении. Физического развития добивались греблей, верховой ездой, бегание. Последователями Германии стали Швеция, Франция и Чехия. В шведской гимнастике было уделено место вольным упражнениям и соревнованиям. Начиная с середины 19 века, гимнастика становится общепризнаным спортом не только в Европе, но и в Америке.

- В конце 19 века стали создаваться международные спортивные федерации. Не только гимнастика спортивная была объектом их внимания, но и развитие «спорта для всех». Олимпийские спортивные виды гимнастики включают следующие дисциплины:

- мужская и женская гимнастика спортивная;
- прыжки на батуте;
- художественная гимнастика.
- К неолимпийским разновидностям спорта относятся:

- спортивная аэробика;
- прыжки на акробатической дорожке;
- спортивная акробатика.
- Многообразие гимнастических упражнений и накопленный опыт их применения для решения различных педагогических задач послужили основой для выделения относительно самостоятельных разновидностей гимнастики:

- основная (для школьников и студентов);
- профессионально-прикладная (профессиональная, военная, спортивная ориентация);
- атлетическая (силовой характер);
- оздоровительная (бытовые и производственные формы);
- лечебная (корригирующая и восстанавливающая).
- Сейчас гимнастика трансформируется в новые ее разновидности:

- танцевальная;
- мужская художественная;
- семейная;
- гармоническая;
- эстетическая;
- чирлидинг и т. д.

Чем полезна гимнастика

- Сегодня нет такого человека, который задавал бы вопрос, для чего нужна гимнастика. Перечислим несколько полезных свойств гимнастики:

- Ускоряет обмен веществ и предотвращает ОРВИ. Умеренные занятия повышают иммунитет, помогают организму бороться с простудой и сбросить лишние килограммы.
- Повышает работоспособность и ведет к успеху. Гимнастика – заряд жизненной энергии. Она помогает продуктивнее работать, лучше мыслить, справляться со стрессом.
- Понижает утомляемость. Регулярные тренировки подстегивают выработку серотонина, допамина, не дающих почувствовать усталость.
- Является натуральным обезболивающим. Упражнения способствуют выработке гормонов счастья, которые являются натуральным обезболевающим.
- Повышает сексуальность. Занятия гимнастикой способны настроить женщину на сексуальный лад благодаря тому, что улучшается кровоснабжение всего тела.
- Улучшает работу сердца. Накачивая кровь в мышцы, сердце тоже тренируется, укрепляются стенки сосудов, нормализуется давление.
- Выводит из организма шлаки. Усиливается кровоснабжение кожи и внутренних органов, лимфатическая система избавляется от вредных накоплений. Учащенное дыхание и потоотделение способствуют детоксикации организма.
- Помогает найти новых друзей. Человек присоединяется к сообществу людей-единомышленников, для которых естественное движение – норма жизни. Можно делиться своими достижениями с другими, чтобы расти и развиваться, найти новых единомышленников и новые интересы.
- Избавляет от депрессии. Гимнастика положительно влияет на процессы в головном мозге, двигательная активность повышает настроение. В ответ на физическую нагрузку мозг начинает вырабатывать вещества, которые являются антидепрессантами.
- Обеспечивает здоровый сон. Умеренные нагрузки не перебьют сон, а люди, ведущие малоподвижный образ жизни, страдают бессонницей.
- Чтобы получить пользу от гимнастики в наиболее полном объеме, нужно заканчивать комплексные занятия расслабляющими и растягивающими мышцы упражнениями. После тренировок необходимо восстанавливать присущие возрасту показатели пульса и непременно заниматься обтиранием или переходить к водным процедурам.

Правила спортивной гимнастики кратко

- Среди мужчин и женщин победителя определяют на отдельных снарядах как в командном зачете, так и в абсолютном первенстве. Правила спортивной гимнастики предполагают, что спортсменам предоставляется одна попытка на выполнение одного упражнения, кроме опорного прыжка для женщин.

- Каждый из спортсменов сам определяет программу выступления с учетом требований к каждому типу упражнения и его сложности.

- Соревнования проводятся на 7 снарядах. В выступлениях могут присутствовать комбинации из кувырков, сальто, шпагата, стойки и тому подобное.

- Судьи оценивают не только сложность программы, но и отдельные ее элементы, уверенность и чистоту выполнения. Важно не забывать про артистизм и композицию.

- Время выступления ограничено:

- мужчины – 1 минута 10 секунд;
- женщины – 1,5 минуты.
- Набирающий после оценки судей наибольшее количество очков становится победителем.

Правила судейства в спортивной гимнастике

- Выступления на соревнованиях оценивают главный судья и восемь судей, каждый отвечает за свой снаряд.

- Судьи разбиты на 2 группы. Двое оценивают сложность элементов гимнастики и композицию, а шесть других – технику выполнения. Оценка производится по 10-бальной системе. Из оценки, выставленной первой группой судей, вычитаются очки:

- 0,1 балла за небольшую погрешность;
- до 0,4 балла за грубую ошибку;
- 0,5 балла за падение со снаряда;
- 0,4 балла (за страховку ассистента).
- Правила предполагают снижение оценки за заступ за ковер и несоблюдение
  В командном зачете действует схема «6-5-4». За каждую команду выступает не более 6 спортсменов, на снарядах работают 5 из них. В зачет идут 4 лучших результата.
- В командных соревнованиях при розыгрыше индивидуального первенства спортсмену предоставляется 1 попытка для выполнения гимнастического движения на том или ином снаряде.

Программа соревнований и снаряды спортивной гимнастики

- Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Соревнования проходят по следующим разновидностям спорта:

- многоборье;
- вольные упражнения;
- конь;
- кольца;
- опорный прыжок;
- параллельные брусья;
- перекладина;
- разновысокие брусья;
- бревно.
- Программа соревнований состоит из обязательных и произвольных упражнений.

- По характеру соревнования делятся на:

- личные (засчитываются личные результаты);
- командные (засчитываются результаты команд);
- лично-командные (личные + командные).

- Программа занятий:

- На брусьях.
- Вольные упражнения-комбинация.
- Опорный прыжок.
- На бревне (жен.).
- На коне (муж.).
- На кольцах (муж.).
- На перекладине (муж.).
- Гимнастикой лучше заниматься с 4-5 лет. Чем раньше начать, тем легче будет осваивать трудные упражнения.

Основная классификация и виды гимнастики

- Гимнастика – это в большей степени собирательное понятие. Виды гимнастики в соответствии с основной классификацией: оздоровительная, спортивная, прикладная.

Акробатическая гимнастика

- Акробатическая гимнастика – это неолимпийскиая разновидность спорта. Она подразумевает выполнение комплекса упражнений с сохранением равновесия и вращения тела с опорой и без. Основой гимнастических упражнений является мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры.
  Упражнения делятся на:
- балансовое – демострирует силу, ловкость, гибкость, баланс;
- динамическое (темповое) – демонстрируют полет с выполнением бросков, толчков, ловли;
- комбинированное (смешанное) – содержит элементы балансовых и динамических упражнений.
- Судьи оценивают:
- сложность композиции;
- артистичность;
- технику исполнения.
- Акробатическая гимнастика включена в семейство разных видов, которые входят в состав Международной федерации гимнастики.

Атлетическая гимнастика

- Это система физических упражнений, в том числе со штангой, гантелями, гирями, различными блочными устройствами, направленная на гармоническое развитие мышц. Упражнения для развития мускулатуры были объединены в тренировочные комплексы, воздействующие равномерно и глубоко на все группы мышц.

- Атлетическая гимнастика всесторонне развивает человека, способствует достижению успеха в других видах спорта. Этот вид физических упражнений широко популярен среди молодежи. Заниматься могут мужчины и женщины разных возрастов, имеющие любой уровень физической подготовки. Единственное условие – отсутствие заболеваний сердечно-сосудистой системы.

- Занятия развивают:

- силу;
- выносливость;
- скорость реакции мышц;
- гибкость;
- ловкость и координацию.
- Гимнастика без снарядов является подготовкой к работе с отягощением.

Общеразвивающая гимнастика

- Эта разновидность гимнастики меньше других тренирует выносливость, но способна развивать мышечную силу, укреплять суставы и поддерживать их гибкость. При выполнении упражнений возникает скольжение суставных поверхностей костей относительно друг друга и, как результат, укрепление суставов. Во время движений происходит умеренное раздражение хрящевых слоев, покрывающих сустав, что способствует их утолщению, улучшению питания. Разнообразие видов гимнастических упражнений, большой арсенал форм движения позволяет направленно воздействовать на отдельные группы мышц, суставы, дает возможность исправлять дефекты осанки, лечить посттравматические повреждения мышц и суставов. Развивающая гимнастика включает упражнения, которые могут выполняться с использованием палок, обручей, эластичных резиновых жгутов, что усиливает эффект от занятий. Наиболее распространенной формой стала утренняя гимнастика, которая получила краткое и точное название – зарядка.

Оздоровительная

- Представляет собой полный комплекс физических упражнений, способствующих улучшению самочувствия. Она включает достаточно легко выполнимые движения. Оздоровительная гимнастика гораздо удобнее и приятнее, чем фитнес. Упражнения оздоровительной гимнастики могут проводиться как кратковременные занятия до 20 минут.
- Физкультминутки, производственная гимнастика – виды оздоровительной гимнастики. Методик много, особой популярностью пользуется китайская оздоровительная гимнастика, которая имеет несколько направлений и решает поставленные задачи в зависимости от направления. Оздоровительная гимнастика важна и необходима для организма человека. Занимаясь ей регулярно, человек продлевает молодость, сохраняет здоровье и долголетие.

Аэробика спортивная

- Спортивная аэробика – вид спорта, в котором выполняется непрерывный и высоко интенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек, групп).
- Все содержание спортивной аэробики сформировано на основе семи базовых движений оздоровительной аэробики, которые выполняются на фоне прыжков, бега, маршировки в смешанном режиме. Такая система циклических действий, объединенных в композицию, выполняемых в высоком темпе под музыку (2,5 движения в секунду), несет в себе эмоциональный заряд и воспринимается зрительно как виртуозное двигательное действие.