

*Гимнастика в общей
системе
физического
воспитания*

План

Задачи гимнастики

Виды гимнастики

Средства гимнастики

Литература

1. В.М. Смолевский. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М. Физкультура и спорт. 1987
2. А.Т. Брыкин. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. М. Физкультура и спорт. 1985
3. М.Л. Журавин. Гимнастика. Учебник для высших педагогических заведений. М. Издательский центр «Академия», 2002

Гимнастика – система специально подобранных средств и методов применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствование двигательных качеств человека.

- Гимнастика в системе физического воспитания является сами доступны для широких масс населения средством и методом разностороннего физического, эстетического и нравственного воспитания человека. Поэтому гимнастикой занимаются все независимо от пола, возраста и физической подготовленности: в дошкольных учреждениях, в школах, в средних и высших учебных заведениях. на производстве и в быту.
- Гимнастика имеет огромное оздоровительно-гигиеническое значение. Является незаменимым средством в формировании правильной осанки, формирует важные жизненно необходимые прикладные навыки и умения в преодолении различных препятствий, совершенствует координационные способности человека.

- Гимнастика – незаменимое средство в борьбе со смещениями внутренних органов в необычных условиях. Является эффективным средством эстетического воспитания человека, так как в ней широко используется музыкальное сопровождение.
- Особенно велико значение гимнастики в физическом воспитании детей и подростков. С помощью многообразных гимнастических упражнений наиболее успешно решается задача начального физического воспитания, когда создаётся основа для развития двигательных способностей.

Задачи гимнастики

- Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, формированию правильной осанки, снятие утомления и восстановление работоспособности, профилактика и лечение профессиональных заболеваний;
- Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики, формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

- Развитие двигательных способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными, двигательными умениями и навыками;
- Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств и прежде всего добросовестного отношения к спортивным занятиям;
- Подготовка высококвалифицированных спортсменов по спортивной, художественной гимнастике и спортивной акробатике.

Виды гимнастики

- Наличие большого числа средств гимнастики и накопленный многолетний опыт их применения для решения различных педагогических задач с учётом профиля занимающихся послужило основой для выделения относительно самостоятельных видов гимнастики.
- Всесоюзная конференция 1984г. утвердила следующую классификацию видов гимнастики, основанную на роли того или иного вида гимнастики в жизни и деятельности человека: образовательно-развивающие, оздоровительные и спортивные виды.

Образовательно-развивающие ВИДЫ

- Основная гимнастика
- Женская гимнастика
- Атлетическая гимнастика
- Профессионально-прикладная гимнастика
- Спортивно-прикладная гимнастика
- Военно-прикладная гимнастика

Основная гимнастика

- Положена в основу государственных программ физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, учащихся лицеев, средних и высших специальных учебных заведений, а также лиц среднего и пожилого возраста;
- Основная гимнастика – эффективное средство, позволяющее решать ряд воспитательных и образовательных задач физического воспитания.

- Основная гимнастика – эффективное средство обогащения двигательного опыта (доказано, чем большим количеством разнообразных двигательных навыков владеет человек, чем богаче его двигательный опыт, тем легче и быстрее можно обучить его новым двигательным действиям).
- Основной формой организации занятий основной гимнастикой является урок. Длительность урока обычно составляет 45 - 90 мин.

Женская гимнастика

- Разновидность основной гимнастики, содержание и методика занятий которой подчинены учёту особенностей женского организма, и прежде всего функции материнства;
- Женская гимнастика доступен широким массам занимающихся: школьницам, студенткам, женщинам, служащим и домохозяйкам;
- Занятия женской гимнастикой целесообразно проводить 2 - 3 раза в неделю в виде урока продолжительностью 45 - 60 мин. в физкультурно-оздоровительных комбинатах, комплексных спортивных залах, при стадионах, при ЖЭКах.

Атлетическая гимнастика

- Атлетическая гимнастика пользуется большой популярностью у значительной части населения, особенно среди подростков и молодёжи.
- Она позволяет существенно экономить время, изолированно воздействовать на слабо развитые группы мышц, тонко дозировать нагрузку.

- Способствует гармоническому слиянию силы, ловкости, выносливости, что в конечном итоге положительно отражается на внешнем облике человека;
- Занятия атлетической гимнастикой проводятся три раза в неделю, продолжительностью от 1,5 до 2 час. в группах и самостоятельно, дома, на предприятиях, учреждениях, учебных заведениях, в ФОК по месту жительства.

Прикладные виды гимнастики

- **Профессионально – прикладная гимнастика** (готовить кадры трудящихся во всех сферах общественного производства);
- **Спортивно – прикладная гимнастика** (способствует повышению спортивного мастерства в избранном виде спорта);
- **Военно- прикладная гимнастика** (является средством эффективной подготовки молодежи к прохождению службы в Армии).

Задачи образовательно-развивающих видов гимнастики

- Общая физическая подготовка, гармоническое развитие всех органов и систем организма, улучшение здоровья, повышение жизнедеятельности и работоспособности организма, формирование правильной осанки (основная гимнастика);
- Развитие пластики и выразительности движений, чувства ритма, темпа, выносливости, гибкости совершенствование осанки, укрепление мышц живота и мышц таза (женская гимнастика);

- Достижение высокого уровня гармонического физического развития, формирование здорового образа жизни молодёжи и взрослого населения, (атлетическая гимнастика);
- Усовершенствование двигательных способностей, от которых в большей степени зависит успех в овладении избранной профессией или в повышении спортивных достижений в избранном виде спорта (прикладные виды гимнастики).

Средства для решения задач образовательно-развивающих видов гимнастики

- Строевые, прикладные и ОРУ без предметов и с предметами (мячи, скакалки, гантели, эспандеры, палки, упражнения на гимнастической скамейке, стенке);
- Упражнения художественной гимнастики; элементы бальных и народных танцев; хореографические и акробатические упражнения;
- Опорные и без опорные прыжки; упражнения на тренажёрных и блочных устройствах; упражнения на гимнастических снарядах.

Оздоровительные виды

- Утренняя гигиеническая гимнастика
- Ритмическая гимнастика
- Гимнастика на производстве
- Лечебная гимнастика
- Нетрадиционные виды: шейпинг, стретчинг, калланетика, дыхательная гимнастика

Гигиеническая гимнастика

- Используется в условиях повседневного быта человека. Способствует воспитанию полезных привычек, приобщает к систематическим занятиям физическими упражнениями
- Проводится в индивидуальной и групповой формах: в детских садах, в общеобразовательных школах, в средних и высших учебных заведениях, в домах отдыха, оздоровительных лагерях санаториях и с военнослужащими в Армии.
- Продолжительность выполнения упражнений составляет от 10 до 15 мин. Количество упражнений в комплексе может быть от 8 до 15. Каждое упражнение повторяется 6 – 8 раз.

Ритмическая гимнастика

- Эффективность Р.Г. связана с тем, что целенаправленное влияние гимнастических упражнений на опорно-двигательный аппарат на отдельные группы мышц, суставов, связок сочетается со значительным воздействием на сердечно-сосудистую и дыхательную систем.
- Благодаря быстрому темпу выполнения многих движений под музыкальное сопровождение, 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), «аэробная гимнастика».

- Проводится с различными контингентом: школьниками, студентами, рабочими, служащими, причём как с женщинами, так и с мужчинами. Форма проведения занятий: зарядка (10-15), физкультпауза, спортивная разминка (25 - 30 мин), или урок (45 - 60мин), 2 - 3 раза в неделю.
- Место проведения: ФОК, КСК, при стадионах, по месту жительства.

Производственная гимнастика

- В отличии от других форм занятий физическими упражнениями и спортом гимнастика на производстве проводится непосредственно в цехе, отделе, лаборатории и т.п. перед началом смены или в специальные перерывы в течение рабочего дня.
- Различают следующие формы занятий: гимнастика перед работой, физкультурные паузы, гимнастика после работы.

- Продолжительность выполнения упражнений составляет 7-10 мин. Количество упражнений 3 – 8.
- Занятия производственной гимнастикой проводятся, как правило , с музыкальным сопровождением.

Лечебная гимнастика

- Проводится в поликлиниках в кабинетах ЛФК, в больницах.
- Основной формой занятий является процедура, или урок лечебной гимнастики. Физические упражнения подбираются исходя из рекомендаций врача.
- Комплексы состоят как из специальных упражнений (применительно к данному заболеванию), так и из упражнений, оказывающих общее воздействие на организм.
- Общая продолжительность занятий – 30 - 60 мин. С больными, где важна точность физической нагрузки, проводятся индивидуальные занятия (процедуры).

Нетрадиционные виды гимнастики

- **Шейпинг** – системы (в переводе - придавать форму, формировать) - гармоническое соединение влияния физических упражнений, определенного режима питания и специального компьютерного тестирования на организм занимающихся.
- Тестирование проводится с помощью компьютеров, которые на основе анализа исходных данных дают конкретные «советы», программу; перечень того, что нужно конкретно сделать в данное время.
- Занятия начинаются с аэробной части, т.е. с ритмической гимнастики, которая решает задачи разминки. После этого занимающиеся переходят к тренажерам или к выполнению упражнений с гантелями, амортизаторами, упражнениям в партере.

- **Стретчинг** (в переводе означает «растягивание») В целом эта методика известна как методика развития гибкости в статических положениях. Она состоит в том, что занимающийся принимает позу, растягивающую определённую группу мышц, и остаётся в таком положении на время от 5 до 30с.
- Прежде чем приступить к занятиям по методике стретчинга, следует провести тестирование, подобрать соответствующие упражнения и определённые тесты для контроля.

- **Дыхательная гимнастика** – в узком смысле под дыхательной гимнастикой следует понимать специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры.
- Существуют различные способы дыхания– это «полное дыхание йогов», нижнее, среднее и верхнее, очищающее и голосовое.
- В последние годы получили распространение методики Стрельниковой и Бутейко.

Суть методики Стрельниковой заключается в активном, направленном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы, выдох после активного «эмоционального» вдоха, а также сочетание дыхательных циклов с движениями тела.
- Врач Бутейко в противовес кислородной теории дыхания обосновал углеродную и метод волевой ликвидации глубокого дыхания (при лечении бронхиальной астмы). Суть ВЛГД заключается в освоение неглубокого дыхания.

Калланетика – это гимнастика статических упражнений. В систему данного вида оздоровительной гимнастики входят тридцать упражнений, нагрузку которых повышают за счет увеличения времени удержания определенной позы.

Задачи оздоровительных ВИДОВ ГИМНАСТИКИ

- Укрепление и сохранение здоровья людей, повышение жизнедеятельности организма в целом, поддержание физической и умственной работоспособности, приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями (гигиеническая гимнастика);
- Улучшение здоровья, повышение профессиональной работоспособности, снижение утомления, профилактика профессиональных заболеваний эстетическое воспитание занимающихся; (производственная гимнастика);

- Укрепление всех мышц тела, увеличение подвижности в суставах, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем (ритмическая гимнастика);
- Предупреждение заболеваний, восстановление утраченных двигательных функций организма после различных повреждений и заболеваний (лечебная гимнастика).

Средства для решения задач оздоровительных видов гимнастики

- Строевые, прикладные и общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами (мячи, скакалки, гантели, палки, эспандеры, упражнения на гимнастической скамейке, стенке), обтирание, душ, самомассаж.
- Упражнения художественной гимнастики; элементы балльных и народных танцев; хореографические и акробатические упражнения; стилизованные формы бега, ходьбы, подскоков.
- Прыжки, упражнения на тренажёрных и блочных устройствах, упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, кольца).

СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ

- Спортивная гимнастика
- Художественная гимнастика
- Спортивная акробатика
- Спортивная аэробика
- Прыжки на батуте

Спортивная гимнастика

- Содержит упражнения мужского и женского видов многоборья.
- Мужское многоборье включает в себя:– перекладину, конь, кольца, брусья, прыжок, вольные упражнения.
- Женское многоборье содержит:– гимнастическое бревно, брусья разной высоты, прыжок, вольные упражнения.
- Занимаются: в специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва (СДЮСШОР), ШВСМ, общеобразовательных школах (спортивные секции), Вузах, школах- интернатах
- Занятия проводятся в виде тренировок, два раза в день по два часа.
- Олимпийский вид спорта, руководство осуществляется Международной федерацией гимнастики (FIG).

Художественная гимнастика

- Как и спортивная гимнастика, характеризуется большим разнообразием упражнений, выполняемых с различными предметами и без предметов. Видами многоборья в индивидуальных упражнениях в художественной гимнастике являются:
- Упражнение с обручем, с мячом, со скакалкой, с лентой, с булавами. В младших разрядах могут использоваться упражнения с шарфом, вымпелами и широкой лентой.
- Групповые упражнения – команда состоит из шести человек, выполняются упражнения с одним предметом или с двумя разными (демонстрируется высокая синхронность и согласованность движений).
- Занятия проводятся в виде тренировок, два раза в день по два часа.

Спортивная акробатика

- Богата разнообразием арсенала упражнений динамического и статического характера.
- Делится на акробатические прыжки (мужчины и женщины), - комбинации выполняются с разбега на эластичной акробатической дорожке.
- Мужские и женские парные упражнения.
- Мужские групповые упражнения (четверка).
- Упражнения смешанных пар (мужчина и женщина).
- Женские групповые упражнения (тройки)
- Занимаются: в специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва (СДЮСШОР), ШВСМ, общеобразовательных школах (спортивные секции), Вузах, школах- интернатах.

Спортивная аэробика

- Вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнёрами.
- Индивидуальные выступления мужчин и женщин, смешанные пары, тройки и шестерки в любом составе.
- Основу хореографии в этих упражнениях составляют «базовые» аэробные шаги и их соединения.
- В 1995г. МОК аэробика была признана официальной дисциплиной и вошла в Международную федерацию по гимнастике.

Прыжки на батуте

- Вид спорта, по которому проводятся чемпионаты Европы, Мира и Олимпийские игры.
- Соревнования предусматривают выполнение 10 прыжков по обязательной, произвольной программам и финальной комбинации. Оценивается техника исполнения плюс коэффициент трудности.
- Соревнования проводятся также в синхронных парах (мужчины и женщины). Занимаются: в специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва (СДЮСШОР), ШВСМ, общеобразовательных школах (спортивные секции), Вузах, школах- интернатах
- Занятия проводятся в виде тренировок, два раза в день по два часа.

Задачи спортивных видов гимнастики

- Овладение связками, элементами и сложно координационными комбинациями на видах гимнастического многоборья;
- Доведение качества выполнения соревновательных программ до совершенства;
- Демонстрация техники выполнения обязательной и произвольной программ в условиях соревнований;
- Усовершенствование двигательных качеств (силы, выносливости, гибкости, прыгучести, координации движений).

Средства для решения задач СПОРТИВНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ

- Упражнения на видах гимнастического многоборья: перекладина, брусья, конь, кольца, бревно.
- Хореографические, вольные и акробатические упражнения.
- Упражнения художественной гимнастики и элементы народных танцев.
- Опорные и безопорные прыжки и прыжки на батуте.
- Тренажёрные и блочные устройства, сауны, массаж.

**НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА УКРАИНЫ**

Кафедра спортивных видов гимнастики

Реферат на тему: Виды и средства гимнастики

Студента 1-го курса, факультета з/о
группы №12. Николаева В. Н.

Киев – 2013

План

1. Задачи гимнастики (1 – страница)
2. Виды гимнастики (6 - страниц)
3. Средства гимнастики (8 средств, по 2страницы. всего 16 ст. Общий объем реферата 23-25 страниц рукописного текста).

Литература

1. В.М. Смолевский. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М. Физкультура и спорт.1987
2. А.Т. Брыкин. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. М. Физкультура и спорт. 1985
3. М.Л. Журавин. Гимнастика. Учебник для высших педагогических заведений. М. Издательский центр «Академия», 2002

НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА УКРАИНЫ

Кафедра спортивных видов гимнастики

Строевые и общеразвивающие упражнения (Контрольная работа №1)

Студента 1-го курса, факультета з/о
группы №12. Николаева В Н

Киев – 2013

Строевые и общеразвивающие упражнения

№ п./ п	Построения и перестроения группы	Подача команд для выполнения строевых и общеразвивающих упражнений	Действия занимающихся после подачи команды и
1	Построение группы в шеренгу	«Группа в шеренгу по росту – СТАНОВИСЬ!»	
2	Перестроение группы из шеренги в две, и обратно		
3	Поворот группы направо и движение в обход		
4	Выполнение разновидностей ходьбы	«Группа на носках, руки на пояс – МАРШ!»	
5	Движения прямыми руками	«Движение рук в стороны, вверх, в стороны, вниз начи – НАЙ!»	
6	Остановка группы		
7	Перестроение группы из шеренги уступом по расчёту 9,6,3, наместе		

Общеразвивающие упражнения без предмета

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка	Метод. указ.
1. 2.	<p style="text-align: center;">Упражнения для прямых рук</p> <p>И.П. Руки на пояс. И.п. - принять</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Руки в стороны – делай раз 2. Руки вверх – делай два 3. Руки в стороны – делай три 4. И.П. – делай четыре. «Упражнение начи -НАЙ!» 	4 раза по 4 счёта	
3. 4.	Упражнения для согнутых рук		
5. 6.	Упражнения для ног		
7. 8.	Упражнения для туловища		
9. 10.	Упражнения, в котором движения выполняются руками, ногами и туловищем одновременно		
11. 12.	Прыжковые упражнения		
13.	Обратное перестроение		