

# Оздоровительная гимнастика.

Преподаватель:  
Сергей Викторович Дёмин

## Содержание

Введение.....	3
Задачи, средства и методы гимнастики.....	4-5
Оздоровительная гимнастика.....	6
Лечебная гимнастика.....	7
Гигиеническая и утренняя гимнастика.....	8

# ТЕХНИКУМ КРЕАТИВНЫХ ИНДУСТРИЙ ИМЕНИ КРАСИНА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «МОСКОВСКИЙ ТЕХНИКУМ КРЕАТИВНЫХ  
ИНДУСТРИЙ ИМ. Л. Б. КРАСИНА»

Физическая культура располагает мощным потенциалом для повышения духовного, нравственного и физического здоровья. В последние годы происходит бурное развитие оздоровительной физической культуры, которое становится одним из основных факторов здорового образа жизни. Принципы оздоровительной направленности физического воспитания, как правило, конкретизируются в физкультурно–оздоровительных технологиях.

В настоящее время в сфере оздоровительной физической культуры происходит активное внедрение в практику инновационных технологий с целью достижения и поддержания оптимального физического состояния человека в соответствии с его мотивацией и индивидуальными особенностями.

Для нормальной работы всех систем организма необходим, прежде всего, оптимальный уровень развития мышечной силы. Гармонично развитые мышцы туловища имеют основное значение при формировании правильной осанки.

Современная система гимнастики представляет собой совокупность различных видов, важнейшими из которых в связи с проблемой оздоровления нации становятся оздоровительные виды гимнастики.

Оздоровительная гимнастика имеет два направления: оздоровительно-развивающее и спортивное. Выделение их в определенной мере условно, однако в аналитическом аспекте для лучшего понимания проблемы вполне оправданно. При этом предполагается, что в спортивной направленности гимнастики наиболее доступным и оправданным, с точки зрения последующей востребованности, является профессиональная подготовленность (т. е. обладание соответствующими знаниями, умениями и навыками) на уровне упражнений классификационных программ, упражнений по спортивной гимнастике и акробатике, а также подобных им базовых упражнений спортивно-художественной гимнастики. Второе направление гимнастики решает задачи развития и сохранения психофизических способностей человека в зависимости от ряда факторов (подготовленности, возраста, состояния здоровья на данный момент, мотивации и др.). В определенной мере они перекликаются с направлением спортивным. Однако в силу целого ряда причин обеспечиваются особыми видами упражнений.



### **Задачи гимнастики:**

Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики, формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом, а через него и опытом эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, трудовым и др. Развитие двигательных (мышечная сила, быстрота и др.) и психических (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) 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, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма, готовности к защите Родины. Средствами гимнастики являются гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др. К основным средствам относятся гимнастические упражнения, музыка и слово педагога.

# ТЕХНИКУМ КРЕАТИВНЫХ ИНДУСТРИЙ ИМЕНИ КРАСИНА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «МОСКОВСКИЙ ТЕХНИКУМ КРЕАТИВНЫХ  
ИНДУСТРИЙ ИМ. Л. Б. КРАСИНА»

**Методы** — это способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся. Способ выполнения упражнения характеризуется следующим: сколько раз выполнять упражнение, как при этом дышать, как сочетать напряжение работающих мышц с их расслаблением, как восстановить силы после интенсивной и продолжительной мышечной работы.

Гимнастические упражнения отличаются от других видов физических упражнений тем, что не все они заимствованы из жизненной практики людей, как в игре, туризме и спорте. Большинство из них специально разработано для более целенаправленного и эффективного воздействия на отдельные органы и системы организма, психические и личностные свойства занимающихся, для обогащения их опытом — двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным и др. комбинации из сложных гимнастических упражнений — прекрасное зрелище!

Гимнастике присущ метод строго регламентированного упражнения и организации деятельности, занимающихся на уроке по заранее разработанной учителем программе обучения. Им же создаются оптимальные условия для успешного овладения новыми упражнениями путем планирования их в соответствии с принципами дидактики; предусматривается эмоциональный фон занятий; активизируется воля, мыслительная и двигательная деятельность; формируется положительное отношение занимающихся к овладению изучаемыми упражнениями и к занятию в целом.

В гимнастике существует бесчисленное множество самых различных по структуре движений, способам выполнения, энергетическому, информационному, психологическому обеспечению упражнений. Из них могут составляться комплексы для решения многих оздоровительных, образовательных, воспитательных и прикладных задач. Кроме того, каждое отдельное упражнение в зависимости от метода его выполнения может быть многофункциональным. С помощью одного и того же упражнения за счет изменения способа его выполнения и дозировки нагрузки можно целенаправленно воздействовать на разные функции организма, психические и личностные свойства занимающихся, развивать у них способности к тому или иному виду учебной, спортивной, профессиональной деятельности. Например, бег можно использовать с целью разминки, активного отдыха, повышения функциональных возможностей органов и систем организма, развития выносливости к мышечной работе, воли и др.



**Оздоровительные виды гимнастики** предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в учебных заведениях, на производстве; сюда включены также лечебная и ритмическая гимнастика. Главное назначение их состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность в учебе, труде, повышать активность в трудовой и общественной деятельности. Оздоровительная гимнастика включает в себя комплекс упражнений, относящихся к современным направлениям специальных физических нагрузок - Пилатес, Пауэрстрейч, Лоу импэкт, Чи йога, Стрейчинг, Каланетика, а так же работу с отягощениями. Регулярные занятия оздоровительной гимнастикой позволяют провести профилактику многих заболеваний, реже обращаться к врачам, быстрее восстановить организм после травм и перенесенных заболеваний.

По степени влияния на организм все виды оздоровительной гимнастики, в зависимости от структуры движений, можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения - это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля. В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные игры, единоборства. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата. К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести гигиеническую и производственную гимнастику, занятия в группах здоровья и общей физической подготовки (ОФП), ритмическую и атлетическую гимнастику, гимнастику по системе «хатха-йога».

Красоту движений, оздоровительный эффект для тела и организма в целом развивает **ритмическая гимнастика**. Простые комплексы упражнений с предметами и без (махи, повороты, наклоны), выполняемые под мотивы современных песен, оказывают оздоровительный эффект на все органы и системы, развивают силу, ловкость, способствуют снижению веса, исправляют осанку, предупреждают развитие остеохондроза, повышают настроение. К таким видам ритмической гимнастики относятся аэробика и шейпинг, выгодно выделяясь среди всех современных видов спорта, составляя интерес как для только начинающих заниматься спортом, так и для тех, кто не представляет без него жизни. 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.

**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. Лечебная гимнастика предупреждает заболевания, ускоряет выздоровление, сохраняет человеку здоровье, удлиняет его жизнь.

Средства лечебной гимнастики – строевые упражнения, разновидности передвижений и танцевальные шаги; ОРУ без предметов и с различными предметами (палки, гантели, скакалки, мячи и др.), упражнения на гимнастическом станке, скамейке, со скамейкой, на кольцах и прикладные упражнения (бег, прыжки, лазанье, перелезание).

Применяемые упражнения воздействуют почти на все функции организма. Положительной стороной гимнастических упражнений является их доступность для любого возраста, многообразие форм и видов упражнений, используемых в соответствии с возрастом, полом и возможностями занимающихся.

**Гигиеническая гимнастика** может проводиться в любое время дня: утром — для более быстрого вхождения в режим дня; днем — для снятия накопившегося утомления. Перед сном очень полезны упражнения в виде напряжений и последующих расслаблений основных мышечных групп в сочетании с глубоким дыханием и психическим настроем на глубокий сон, на восстановление сил, истраченных за день, с мысленной благодарностью судьбе (Вселенной) за достойно прожитый день и с надеждой на успехи в дне грядущем. В армии этот вид гимнастики проводится после ночного сна с целью более быстрого вхождения в рабочее состояние, повышения физической подготовленности и закаливания военнослужащих.

**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.

Выполнение физических упражнений вызывает от работающих мышц и суставов потоки нервных импульсов и приводит центральную нервную систему в активное состояние. Также активизируется и работа внутренних органов, давая человеку ощутимый прилив бодрости, обеспечивая высокую работоспособность и повышая настроение.

Во всех случаях занятия физическими упражнениями целесообразно сочетать с закаливающими процедурами.

Ценными средствами закаливания служат специальные воздушные, солнечные ванны, пребывание на свежем воздухе в любую погоду, обтирания, купания.

**Спасибо за внимание!**