

УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ

КАФЕДРА ГИМНАСТИКИ

ЛЕКЦИЯ

Лекция по предмету гимнастика
**Тема: «ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ»
(1-КУРС)**

Составитель: Ниязбеков.У.Р

Ташкент

УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ

КАФЕДРА ГИМНАСТИКИ

«УТВЕРЖДАЮ»
Зав кафедрой гимнастики
_____ *А.К.Эштаев.*
«___» _____ 200_ г.

Лекция по предмету гимнастика
**Тема: «ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ»**

Составитель: Ниязбеков.У.Р

Ташкент

ПЛАН ЛЕКЦИИ

1. Характеристика гимнастики
2. Гимнастика учебно-научная дисциплина
3. Значение и место гимнастики .
4. Методические особенности гимнастики.
5. Характеристика средств гимнастики.
6. Виды гимнастики.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСИ:

1. Какие задачи решаются при занятии гимнастикой ?
2. Назовите средство прикладных упражнений ?
3. Назовите методические особенности гимнастики ?
4. Задача лечебной гимнастики?
5. Средство основной гимнастики?
6. Какие формы занятий на производстве ?
7. Задача женской гимнастики?
8. Назовите виды гимнастики?

При чтении данной лекции необходимо заострить внимания студентов какое место занимает гимнастика в системе физического воспитания в Узбекистане, на осознанное овладение таких разделов лекции как средство гимнастики, виды гимнастики, ибо после окончания института где бы они не работали обязательно им придется столкнуться с выше указанными вопросами. По этому необходимо проследить, чтобы студенты вели запись лекции и внимательно прослушали их.

ХАРАКТЕРИСТИКА ГИМНАСТИКИ

Определение. Гимнастика- совокупность упражнений физического развития организма (словарь русского языка, 1953). Гимнастика - система специально подобранных физических упражнениях, методических приемов, применяемых с целью укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования двигательных способностей человека .

Само определение достаточно полно характеризует гимнастику как одно из массовых средств и методов системы физического воспитания.

Гимнастика- одно из важнейших средств физического воспитания-

- развивалась на протяжении многих веков. С изменением общественного

строения, развитием науки о человеке и переменой способов ведения войны изменялись требования и к гимнастике, а в соответствии с этим- ее содержание, методика преподавания и техника упражнений. Когда начала складываться наука о физическом воспитании, гимнастика заняла в ней видное место.

Гимнастические упражнения применялись в глубокой древности в странах Древнего Востока

Однако гимнастика как средство и метод физического воспитания возникла в Древней Греции. Греки называли гимнастикой всю систему физического воспитания но выделяли в ней общее физическое воспитание молодежи и ее подготовку к соревнованиям. Первую они называли собственно гимнастикой, а вторую агонистикой.

Современный высокий уровень техники промышленного производства требует от трудящихся развития таких жизненно необходимых качеств, как: сила, быстрота., выносливость и гибкость, что может быть достигнуто, систематическими занятиями физической культурой и спортом.

Средствами физического воспитания в системе являются: туризм, спорт, игры и туризм. Гимнастика при этом занимает ведущее место, т.к. без нее невозможно достижение высоких результатов во всех видах деятельности, в том числе и в спорте.

Ее основными задачами являются:

1. Гармоническое развитие человека, направленное на укрепление здоровья, всестороннее совершенствование физических способностей, обеспечение творческого долголетия.

2. Формирование жизненно важных двигательных умений, навыков (в том числе прикладных и спортивных) и вооружение специальными знаниями.

3. Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

Гимнастика созданная на многовековом опыте и достижении современной науки в области физического воспитания в нашей стране, получила свое дальнейшее развитие.

Физическое воспитание в нашей стране осуществляется комплексом различных средств, обеспечивающих всестороннее развитие физических способностей людей. К числу средств физического воспитания относятся: физическое упражнение в виде гимнастики, легкой атлетики, игр, лыж, плавания и других видов спорта, а также туризм, естественные силы природы и гигиенические факторы

В совокупности все указанные средства составляют систему физического воспитания, служащую целям всесторонней физической подготовки народа к труду и защите Родины.

1. Одним из основных средств физического воспитания гимнастики является потому, что в процессе занятий гимнастикой успешно решается задача разностороннего физического воспитания занимающихся. Разносторонняя физическая подготовка имеет большое значение в жизни людей, она нужна всем людям, независимо от их профессии и возраста

Хорошее всестороннее физическое развитие проявляется в гармоническом развитии физических способностей- силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости. Наличие указанных физических способностей позволяет человеку проявить себя на производстве, в учебе, в научной работе, в общественно-политической деятельности, в Армии, в спорте. Всестороннее физическое развитие человека- основа и залог хорошего здоровья человека.

Широкое применение гимнастики, как средства общей всесторонней физической подготовки обеспечивает высокий уровень достижений в различных видах спорта. Не имея общей всесторонней физической подготовки нельзя достигнуть высоких спортивных результатов. Гимнастика широко используется спортсменами всех видов спорта с целью общей всесторонней физической подготовки. Опыт подготовки спортсменов высокой квалификации убедительно показал, что те спортсмены, которые имеют хорошую физическую подготовку успешно достигают высоких спортивных результатов. Спортсмены, не придающие должного значения вопросу всесторонней физической подготовки, напротив показывают низкие спортивные результаты

2. Основным средством физического воспитания, гимнастика является также потому, что она имеет огромное оздоровительное значение. Под влиянием занятий гимнастикой, как установлено данными врачебного контроля, улучшается деятельность внутренних

органов, усиливается обмен веществ, развивается и укрепляется нервно-мышечный аппарат.

3. Основным средством физического воспитания, гимнастика является также и потому, что ею могут заниматься все- дети, взрослые, мужчины и женщины, хорошо физически подготовленные и начинающие заниматься физическими упражнениями, здоровые и больные. Гимнастика стала подлинно народным средством физического воспитания. Гимнастикой занимаются в дошкольных учреждениях, в школах, в средних и высших учебных заведениях, в Армии, в спортивных обществах

Гимнастика применяется на производстве, как средство повышения производительности труда и оздоровления трудящихся. Гимнастика широко используется в лечебных учреждениях, как средство, помогающее быстрейшему восстановлению здоровья.

Гимнастика как одно из средств системы физического воспитания занимает важное место во всех ступенях комплекса «Алпомиш» и «Барчиной».

4. Как средство физического воспитания гимнастика обеспечивает и совершенствуются жизненно-необходимые двигательные навыки- ходьба, бег, лазание, равновесие, метание, прыжки, переползали переноска груза, которые могут быть применены в трудовой и боевой обстановке. Развитие физических способностей, которое обеспечивается, на занятиях гимнастикой является, также важным фактором прикладной подготовки, т.к. сильные, ловкие, выносливые люди всегда легче и успешнее справляются с задачами повышения производительности труда и боевой подготовки.

5. Гимнастика со спортивной направленностью является средством достижения высоких спортивных результатов.

Прогрессивность школы гимнастики заключается в том, что она поставлена на службу интересам всего народа, является подлинно народным средством физического воспитания. Ее теория основывается на теории познания, огромного опыта преподавателей и тренеров гимнастики, данных педагогических и биологических наук- естественнонаучную основу ее составляет физиологическое учение.

6. Как средство физического воспитания гимнастика имеет большое образовательное значение и воспитания молодежи в духе высокой политической идейности и сознательности.

В процессе занятий гимнастикой преподаватель, тренер ведет большую воспитательную работу.

Путем показа преимущество школы гимнастики, путем ознакомления своих учеников с лучшими гимнастами страны и их успехами на международных встречах

Путем сплочения коллектива во время подготовки к соревнованиям и в процессе спортивной борьбы за честь своего коллектива,

воспитывает чувства патриотизма., чувства любви и гордости за свою Родину.

В процессе занятий гимнастикой преподаватель, тренер имеет возможность воспитывать у занимающихся сознательную дисциплину, серьезное отношение к учебно-тренировочному процессу, настойчивости к движению намеченной цели, трудолюбие, чувства дружбы и товарищества. Примеры: соблюдая принятый порядок на занятия в виде организованных действий, выполнении упражнений на согласованность под счет, под музыку, соблюдая установленную форму одежды, выполняя четкие перестроения- у занимающихся воспитывается дисциплина; выслушивая объяснения преподавателя и анализируя технику выполнения- воспитывается внимательное отношение к занятиям. Стремясь к достижению высоких спортивных результатов- воспитывается настойчивость и любовь к труду; оказывая помощь друг другу- воспитывается дружба

Если преподаватель является для своих учеников образцом в поведении, знании своего дела, идеологической грамотности, постоянно работающим над повышением своей квалификации и если преподаватель интересуется как его ученики успевают в учебе и работе, то этот преподаватель, безусловно, будет оказывать положительное влияние на своих учеников в их идейно -политическом воспитании и воспитании передовых людей производства

Умение сознательно владеть своими действиями есть результат большой воспитательной работы, причем воспитание осуществляется при активной деятельности педагога, тренера

Занимаясь гимнастикой, мы имеем возможность выполнять большое количество упражнений, связанных с самыми разнообразными движениями частей тела, причем эти упражнения выполняются в различной интенсивности (скорости), с различной амплитудой движений, с различным характером мышечных напряжений, в различных условиях (висы и упоры).

Примеры: требовать на занятиях гимнастикой выполнять движения точно и быстро.

Таким образом, характеризуя гимнастику как одно из основных средств физического воспитания, можно констатировать, что в процессе занятий гимнастикой решается задача общей всесторонней физической подготовки и оздоровления занимающихся; изучаются и совершенствуются прикладные и спортивно двигательные навыки; развиваются физические способности занимающихся (шла, быстрота, ловкость и др.), воспитываются морально-волевые качества занимающихся.

СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ

Гимнастика способствует совершенствованию двигательных навыков, физических качеств: силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др. Разнообразие гимнастических упражнений, большой объем их позволяет успешно воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц, активизировать функции отдельных органов, решая в каждом отдельном случае наиболее рациональными методами и средствами поставленные задачи.

За последние годы на основе практической деятельности человека в области физического воспитания, а также в связи с развитием научных знаний, определились основные группы гимнастических упражнений которые и составляют содержание гимнастики.

Арсенал гимнастических упражнений разнообразны. Их принято классифицировать в соответствии с педагогическими задачами, которые решаются с помощью упражнений: 1) строевые упражнения; 2) общеразвивающие; 3) вольные; 4) прикладные; 5) прыжки; 6) упражнения на снарядах; 7) акробатические; 8) упражнения художественной гимнастики; 9) эстафеты.

Многие упражнения возникли в связи с необходимостью удовлетворения жизненных потребностей человека (ходьба, бег, лазание, прыжки, переползания, равновесия, метания, преодоление препятствий, переноска груза). Другие выделены из целостных двигательных действий и представляют собой элементарные движения. Они составляют большинство гимнастических упражнений и применяются главным образом для обучения основам движений, для развития физических качеств и решения различных педагогических задач. Сюда входят упражнения для отдельных частей тела, упражнения на различных гимнастических снарядах и др.

Система гимнастических упражнений постоянно совершенствуется. С учетом преимущественного воздействия на физическое развитие человека гимнастические упражнения можно разделить на:

1. Упражнения, направленные на общее развитие физических качеств и двигательных возможностей (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, различные сочетания этих упражнений в форме игр и эстафет).

2. Упражнения, преимущественно направленные на формирование жизненно необходимых навыков и умений (прикладные упражнения, простые прыжки).

3. Упражнения, преимущественно направленные на развитие и совершенствование двигательных способностей и волевых качеств (вольные упражнения, опорные прыжки, упражнения на снарядах, акробатические упражнения, упражнения художественной гимнастики).

Такое деление упражнений облегчает подбор определенной системы упражнений для того или иного вида гимнастики и решение различных задач.

Гимнастические упражнения включаются в содержание игровых действий, применяются в соревнованиях. Изменение способов проведения можно с помощью одних и тех же упражнений решать различные педагогические задачи. Так, при медленном выполнении упражнения преимущественно развивается сила, а при быстром-скоростные качества. Лазание по канату в одних случаях применяется для формирования и совершенствования навыка лазания, в других- как упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОТДЕЛЬНЫХ ГРУПП ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1. *Строевые упражнения* - совместные действия в строю. Имеют большое значение в правильной организации и проведении занятий гимнастикой, приучают занимающейся к организованности, дисциплине, коллективным действиям, с помощью строевых упражнений преподаватель целесообразно и организованно размещает занимающихся во время занятий. Эти упражнения способствуют формированию правильной осанки, строевой выправки, воспитанию чувства ритма и темпа. Строевые упражнения применяются на уроках физического воспитания, в массовых гимнастических выступлениях, на

1. физкультурных парадах, различных праздничных смотрах, демонстрациях. Строевые упражнения подразделяются на следующие группы:

- а) строевые приемы;
- б) построения и перестроения;
- в) передвижения;
- г) размыкания и смыкания.

2. *Общеразвивающих упражнения.* Их применяют для разносторонней физической подготовки, расширения функциональных возможностей организма, формирования правильной осанки. *Общеразвивающие упражнения* выполняют без предметов, с предметами (палками, скакалками, гантелями, булавами, набивными мячами и др.) и на снарядах (обычно применяют снаряды, на которых могут выполнять упражнения несколько человек одновременно).

гимнастическая стенка, скамейка). Общеразвивающие упражнения, как правило, выполняются в виде комплексов, имеющих различное назначение (разминка, утренняя гимнастика корригирующая, или лечебная гимнастика).

3. *Вольные упражнения* представляют собой сочетания различных движений руками, ногами, туловищем головой, шагов, прыжков, поворотов, упражнений художественной гимнастики и акробатики. Выполняются как комбинация (соревновательные и учебные). Основная цель- развитие и совершенствование координационных способностей, воспитание чувства ритма и красоты движений. Вольные упражнения выполняют без предметов (спортивная гимнастика, акробатика) и с различными предметами (художественная гимнастика)- скакалками, лентами, обручами, палками, булавами и др.(в учебных целях и во время массовых гимнастических выступлений).

4. *Акробатические упражнения* - объединяющие акробатические прыжки и статические упражнения. Они развивают силу, ловкость, гибкость быстроту реакции, ориентировку в пространстве, укрепляют органы дыхания и кровообращения и являются действенным средством тренировки вестибулярного аппарата

5. *Прыжки* используются для развития прыгучести, а также силы ног и рук, быстроты и точности движения, ловкости , смелости и решительности. В гимнастике применяются не опорные (простые) прыжки и опорные. К первым относятся прыжки в глубину, длину, высоту, со скакалкой и др.; ко вторым- прыжки через различные снаряды: козла, коня, плит и др. с дополнительной опорой руками (толчком).

6. *Упражнения на снарядах* (коне, кольцах, брусьях, перекладине и др.)- наиболее характерные средства спортивной гимнастики. Их применяют также для общей и специальной физической подготовки.

7. *Упражнения художественной гимнастики.* Применяются они главным образом в занятиях с девочками, девушками и женщинами. Эти упражнения служат средством воспитания пластичности непринужденности и выразительности движений.

8. *Прикладные упражнения:* ходьба, бег, метание, лазание, перелазание, преодоление препятствия, переноска груза., равновесия. Выполняя их, занимающихся овладевают основными жизненно необходимыми навыками и умениями, учатся применять их в различной обстановке. Прикладные упражнения, применяемые в комплексе, служат также средством разностороннего физического развития.

9. *Подвижные игры.* Наряду с перечисленными группами упражнений в гимнастике широко применяются подвижные игры, основу которых составляют разнообразные двигательные действия, частично ограниченные правилами. Игры способствуют воспитанию коллективизма, активности, инициативы; настойчивости, смелости, сознательной дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ГИМНАСТИКИ

1. Большое разнообразие физических упражнений. Ни в одном виде спорта нет такого большого многообразия, как в гимнастике. Большое многообразие упражнений дает возможность подбирать посильные движения для занятий с детьми, взрослыми, спортсменами, людьми пожилого возраста. Этим объясняется, что гимнастикой могут заниматься лица различного возраста, пола и физической подготовленности: Кроме того, одни и те же физические упражнения могут выполняться в различных вариантах и формах. Так, например, ходьба (примерные разновидности ходьбы). Бег (разновидности бега). Прыжки (разновидности прыжков). Упражнения на гимнастических снарядах,

Эта особенность значительно увеличивает возможность гимнастики и в смысле подбора средств для занятий.

2. Применение самых разнообразных физических упражнений может рассматриваться в различном методическом плане, в зависимости, от которого оно может применяться для решения различных задач. Так, например, упражнения в прыжках могут быть использованы для развития силы, быстроты, ловкости и выносливости занимающихся, и в то же время оно может быть использовано для достижения определенного спортивного результата в гимнастике и овладения прикладными навыками- преодоления препятствий. Такой подход может быть при применении всех указанных выше упражнений.

Такая оценка и подход к каждой группе физических упражнений дает возможность органически соединять подбор упражнений с методикой их применения, что в значительной мере отличает гимнастику от других средств физического воспитания.

3. Разностороннее воздействие на человека В процессе занятий гимнастикой мы имеем возможность оказывать воздействие на все органы человека. Имеется в виду обеспечение такой подготовки занимающихся, которая давала бы возможность овладевать амплитудой, скоростью, темпом и ритмом изучаемых движений. При этом изучаемые движения (разделяются) на составные части, что дает

возможность изучать их отдельно и в различных сочетаниях. На этой основе, путем практического овладения движениями различных частей тела, а следовательно, и соответствующими координационными механизмами движения, формируется умение сознательно управлять своими движениями.

Таким путем развивается общая способность координировать различные движения и реальная предпосылка быстрого овладения новыми формами движений. Обеспечивается общая двигательная подготовка способствующая лучшему овладению любыми формами движений, в том числе и движениями физического труда и достижению в нем высокой производительности.

При занятиях гимнастикой на каждом занятии материал подбирается так, чтобы оказать влияние на все органы и системы человека. Разностороннее воздействие на занимающихся - обязательное требование в гимнастике. Больше того, в занятиях гимнастикой имеется возможность относительно- избирательно воздействовать на различные части организма, на различные группы мышц занимающихся. (Примеры упражнений на различные группы мышц).

Безусловно, воздействуя на одну часть тела, мы оказываем воздействие на весь организм человека, но тем не менее преимущественное воздействие, относительно изолированное воздействие на ту или иную часть организма может иметь место. Пользуясь этим приемом, мы можем оказать влияние на те или другие части тела по усмотрению педагога и, тем самым, решить задачу гармоничного развития занимающихся.

4. Овладение общими основами техники многих движений. В занятиях гимнастикой мы должны научить занимающихся технически правильно- ходить, бегать, лазать и ловить мяч различного веса и объема; прыгать, выполнять упражнения равновесия, на гимнастических снарядах. Безусловно, мы не будем изучать детали техники всех этих движений, но общие основы техники изучить нужно обязательно. Овладевая особенностью управлять своими движениями, изучая основы техники многих движений и изучение всех сторон двигательной деятельности человека дает возможность в процессе занятия гимнастикой успешно подготавливать занимающихся к труду и занятиям различными видами спорта.

5. Более строгое регулирование физической нагрузки. В процессе занятий гимнастикой преподаватель, пользуясь рядом приемов, может более точно регулировать физическую нагрузку. Приемы регулирования нагрузки: содержание упражнений; быстрота

исполнения упражнений; исходное положение, из которого выполняется упражнение; методика проведения занятий.

6. Комплексность упражнений и программа соревнований. В гимнастике нельзя специализироваться по одному виду, как это имеет место в легкой атлетике и др. видах спорта. В гимнастике необходимо заниматься многоборьем. Программа соревнований для каждого разряда различная. Чем старше разряд, тем сложнее программа соревнований, а спортсмен 2, 1 разрядов и МС обязан соревноваться по обязательной и произвольной программам.

7. Особенностью гимнастики является создание единой школы. Школа в гимнастике- сложившаяся система обучения и тренировки гимнастов, направленная на овладение техникой гимнастических упражнений и достижения высокого спортивного мастерства .

Развитие, формирование и становление гимнастической школы отражает определенное направление, сложившееся под влиянием общественных научных взглядов на единую систему обучения.

ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

Образовательная- развивающие виды- основная гимнастика и прикладная гимнастика с их разновидностями связаны с долгосрочным применением большинства средств с целью планомерного физического воспитания, обеспечиваемого государственными программами. С помощью этих базовых видов гимнастики дети, подростки, юниоры, молодежь достигают нового, более высокого уровня общефизической подготовленности, приобретают важные двигательные умения и навыки прикладного и профессионально- прикладного характера.

Оздоровительные виды гимнастики- гигиеническая и ее разновидности (бытовые и производственные формы) 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 в условиях профессиональной деятельности.

Лечебная гимнастика и ее разновидности также относятся к данной группе видов гимнастики оздоровительной направленности.

Спортивные виды гимнастики культивируются как самостоятельные виды спорта Выделение двух подгрупп- массовых спортивных видов и спортивных видов- объясняется следующим.

Возрастание трудности программ, нацеленных на достижение высокого спортивного мастерства и участие в ответственных соревнованиях, требует круглогодичной специализированной интенсивной подготовки, проявления индивидуальных способностей к данному виду спорта, что связано с направленным отбором загашающихся. С целью подъема массовости, привлечения к спортивным видам гимнастики буквально всех желающих разработаны упрощенные классификационные программы категории «Б», доступные и детям и взрослым.

Таким образом, наличие теоретически и методически обоснованных по содержанию, направленности многих видов гимнастики предоставляет практически неограниченные возможности применять их для решения самых различных задач, типичных для физического воспитания в целом. Универсальность гимнастики, обусловленная ее методическими особенностями, многообразием средств и видов, позволяет использовать ее в работе с любыми контингентами, делает ее важным и незаменимым средством системы физического воспитания.

Основная гимнастика. Ставит своей задачей общее физическое развитие, укрепление здоровья и закаливание организма, повышение работоспособности занимающихся. Основная гимнастика содействует формированию и совершенствованию основных жизненно-необходимых навыков и умений применять их в повседневной деятельности. Она является основным средством воспитания детей дошкольного и школьного возрастов и взрослых с недостаточным физическим развитием, используется в воспитание учащихся трудовых резервов, техникумов, ВУЗов, а также в секциях ДСО- как начальная ступень всесторонней физподготовке. Средствами ее являются ОРУ, элементарные вольные упражнения, подвижные игры, прикладные упражнения и прыжки. Для дальнейшей спортивной специализации занимающихся в качестве вспомогательных упражнений в основную гимнастику включают строевые упражнения, простейшие упражнения на снарядах и акробатические упражнения, упражнения художественной гимнастики. Виды основной гимнастики: а) для дошкольников; б) для школьников; в) для мужчин; г) для женщин.

Гигиеническая гимнастика Цель- укрепление здоровья и повышение работоспособности занимающихся. Основные формы поведения: А) Индивидуальная- состоит из простейших упражнений для слабого контингента и сложного комплекса для спортсменов и проводится обычно дома;

Б) Групповая- проводится во всех учреждениях для всех возрастов. Часто используется инвентарь для большей эффективности. Все формы могут проводиться в любое время дня.

Наиболее массовая- утренняя или зарядковая гимнастика днем имеет целью снимать утомление, гимнастика вечером облегчает переход от работы ко сну.

Средства гигиенической гимнастики- общеразвивающие упражнения, бег, ходьба, прыжки. Оформляется в виде комплекса из 6-8 упражнения. Используются водные процедуры, воздушные ванны, массаж.

Атлетическая гимнастика Стремление к стройности, красивой фигуре, к развитым и рельефно выделяющимся мышцам- естественное желание человека. Решение этих частных задач осуществляется с помощью атлетической гимнастики. Но стремление оделить фигуру стройной, а мышцы рельефными не должно быть самоцелью. Занимаясь, атлетической гимнастикой необходима разносторонняя физическая подготовка. Они должны улучшать подвижность суставов, развивать ловкость, повышать выносливость, организма в целом, формировать жизненно необходимые навыки и умения.

Средств: ОРУ с предметами- отягощениями (палки, гантели, резиновые амортизаторы, эспандеры, гири, блочные устройства и др.) и без предметов. Применением отягощений значительно увеличивается интенсивность воздействия упражнения на мышцы.

Виды гимнастики со спортивной направленностью

Все три вида включают в себя сложные упражнения, которые являются важным средством развития физических и морально-волевых качеств. Основным стимулом спортивного совершенствования являются соревнования, которые служат здесь неотъемлемой частью процесса обучения и воспитания.

Содержанием спортивной гимнастики являются вольные упражнения и акробатические упражнения, упражнения на снарядах и прыжки. Эти упражнения составляют программу международных соревнований, охватывают всевозможные виды движений. Благодаря этому они оказывают разностороннее воздействие на организм. Наиболее эффективны в этом отношении вольные упражнения, т.к. здесь наиболее возможно изменить характер содержания и силу движений. В спортивной гимнастике, как вспомогательные, используются прикладные упражнения, подвижные игры, ОРУ, строевые упражнения. Особо важное место здесь занимают акробатические упражнения, а также используются упражнения

художественной гимнастики для женщин. Для воспитания физических качеств (быстроты, выносливости) используются упражнения *других* видов спорта- штанги, легкой атлетики, конькобежного и др.

Программы соревнований спортивной гимнастики строятся в зависимости от возраста и пола занимающегося, что значительно облегчает их друг от друга

У *мужчин*: вольные упражнения, конь с ручками, перекладина, брусья параллельные, кольца, прыжок.

У *женщин*; вольные упражнения, бревно, прыжок, брусья разной высоты

Спортивная гимнастика разносторонний вид спорта., находящийся на очень высоком уровне.

В акробатике специальными являются акробатические упражнения, а в качестве вспомогательных упражнений используются те же упражнения, что в спортивной гимнастике.

Одна часть акробатических упражнений- статические упражнения, выполняемые на полу или с помощью партнера а также втроем, вчетвером и т.д. (поддержки и пирамиды).

Для овладения ими необходимо тонкое искусство равновесия и специальная подготовка вестибулярного аппарата и сердечно-сосудистой системы, т.к. большинство из них выполняются вниз головой.

Другая часть акробатических упражнений наиболее многочисленна и представляет собой динамические, вращательная движения вокруг 3-х основных осей. Основной элемент техники упражнений- толчок (руками или ногами) придает особый характер работе мышц, заключающейся в очень быстром чередовании максимального напряжения и расслабления при очень больших условиях, что делает сходным эти упражнения с прыжками.

Под влиянием акробатических упражнений совершенствуется координация движений, органы и системы организма приобретают способность нормально работать в любых измененных положениях тела. Эта способность имеет прикладное значение, что делает акробатические упражнения незаменимым средством физической подготовки некоторых родов войск (авиация, десантные войска и т.д.). Сложность и быстрота упражнений требует на занятиях акробатикой большой осторожности. В программу соревнований акробатов младших разрядов входят обязательные вольные упражнения, по 5 обязательных упражнений, 3 и 4. В старших разрядах- вольные упражнения (обязательные и произвольные) и по 3 обязательных и произвольных

упражнений в каждом виде специализации. Всего 8 упражнений в каждом разряде.

Отличительной особенностью художественной гимнастики является органическая связь упражнений с музыкой. Основой этой родственной связи движения с музыкой являются ритмы. Для [художественной гимнастики наиболее типично соответствие характера выполняемых движений оттенком специально подобранного музыкального произведения. Тип и ритм движений должны соответствовать содержанию и характеру музыкального произведения. В содержании упражнения художественной гимнастики представляют собой сочетание движений различными частями тела, прыжков, форм ходьбы и бега, поворотов, упражнений с предметами, элементов акробатики, построений, ОРУ и прикладных упражнений. Благодаря связи с музыкой все упражнения приобретают танцевальный характер, а движения — мягкость и пластичность, что делает их типичными для женщин. Музыка воздействует на психику занимающихся, придает упражнениям эмоциональный характер. Таким образом в художественной гимнастике наравне с методами слова и демонстрации в процессе обучения применяется музыка. Благодаря характеру упражнений и особенностям методики урока художественной гимнастики отличаются высокой плотностью. Сложность упражнений художественной гимнастики зависит от умения координировать движения и произвольно изменять при их выполнении степень мышечного напряжения различных мышечных групп — как одновременно, так и последовательно.

Соревнования по художественной гимнастике проводятся по многоборью, включающему обязательные упражнения для гимнасток младших разрядов, и обязательные и произвольные упражнения для 1 разряда и мастеров. Для улучшения общей гимнастической подготовки занимающихся в программу включены прыжки и упражнения с элементами акробатики, не являющиеся типичными для художественной гимнастики. Такое содержание программы дало возможность занимающимся спортивной гимнастикой с успехом выступать в соревнованиях по художественной гимнастике и сблизило эти виды. Средствами художественной гимнастики в женской спортивной гимнастике можно воспитать свободу движений, мягкость, пластичность и подвести культуру движения на более высокую ступень.

Прикладные виды гимнастики. Комплексы гимнастических упражнений, используемые в отдельных видах спорта в целях общей и специальной физподготовки называются спортивно-вспомогательной

гимнастикой. Эта гимнастика помогает лучше и скорее овладеть техникой упражнений в отдельных видах спорта. Содержание ее зависит от специфики данного вида спорта. В практике встречается гимнастика боксера (ОР и специальные упражнения со скакалкой), гимнастика легкоатлета, содержащая специально подобранные для отдельных видов легкой атлетики упражнения, гимнастика лыжника, пловца, футболиста и др. В системе тренировки спортсмена такие комплексы гимнастических упражнений применяются очень широко. Они включаются в разминку, в индивидуальную гимнастику спортсмена, иногда составляют отдельный раздел тренировочного урока.

Гимнастика на производстве. Имеет целью улучшить здоровье рабочих и повысить производительность их труда. Она проводится у рабочего места, переключил рабочих на другой вид деятельности, как форма активного отдыха. Существуют следующие формы занятий производства: А). Гимнастика перед работой решает те же задачи, что и гигиеническая гимнастика (зарядка). Б). Физкультурная пауза производимая в специальные перерывы. Цель ее состоит в том, чтобы ликвидировать местное или общее утомление, повысить работоспособность организма. Длительность 3- 7 минут. В). Гимнастика после работы применяется реже, продолжительностью 10- 25 минут. Цель ее - ускорить восстановительный период, создать лучшие условия для перехода к другой деятельности или отдыху. В зависимости от особенностей производства в течение рабочего дня проводится одна или две из указанных форм гимнастики. Основным содержанием гимнастики на производстве являются ОРУ на расслабление, отвлекающие, а также упражнения на повышение внимания и эмоционального состояния. Наиболее эффективно производственная гимнастика применяется на предприятиях с массовым производством.

Лечебная гимнастика. Одна из форм функционального лечения больных, широко применяемого сейчас в медицине. С помощью лечебной гимнастики восстанавливаются функции двигательного аппарата, восстанавливается трудоспособность, утраченная в следствии болезни, ранения, несчастных случаях и т.д. Лечебную гимнастику следует рассматривать как специфический педагогический процесс, в котором больной (обучаемый) принимает активное и сознательное участие. Методика ее строится на общих принципах дидактики. Больной становится активным участником борьбы за возвращение здоровья.

Профессионально-прикладная гимнастика Направлена на совершенствование специальных двигательных навыков и умений трудящихся, которые требуются в современном промышленном производстве, в разнообразных условиях производственной деятельности. Возникли разновидности гимнастики: гимнастики монтажников, высотников, водолазов, пожарников, летчиков, космонавтов и др.

Спортивно-прикладная гимнастика содействует совершенствованию общей и специальной физической подготовки, овладению техникой движений. Занятия ею проводятся в форме разминки, комплексов упражнений на развитие специальных физических качеств, системы подводящих упражнений для овладения деталями техники, а также в форме зарядки. Ее содержание зависит от вида спорта, в котором специализируются спортсмены

Военно-прикладная гимнастика применяется исходя из содержания военных профессий и специальностей. Современная военная техника требует от воина исключительной мобильности, специальной физической и функциональной готовности, умения действовать стремительно и метко маневрировать в складывающейся обстановке. Подготовка молодежи, допризывных контингентов к успешной деятельности в этом плане - основная ее задача.

Основные упражнения - применяются в условиях естественной местности, в специально оборудованных гимнастических городках, полосе препятствий и др.

Военно-прикладная гимнастика используется для подготовки защитников Родины.

ГИМНАСТИКА КАК УЧЕБНАЯ И НАУЧНАЯ ДИСЦИПЛИНА

Гимнастика является дисциплиной педагогической и преподается, как учебный предмет. Она имеет свою теорию, историю, методику преподавания, типичные формы организации занятий, средства и методы обучения и воспитания. Гимнастика основывается на педагогике и психологии и на их частых разделах теории физвоспитания и психологии физических упражнений.

В разработке научных основ процесса тренировки, помимо педагогических наук, гимнастика опирается на биологические науки физиологию, физиологию спорта, гигиену, анатомию. Изучение

техники гимнастических упражнений тесно связано с освоением некоторых разделов физики, в частности биомеханики.

Теория гимнастики разрабатывает вопросы, связанные с сущностью и содержанием гимнастики, ее целью и задачами, местом и значением гимнастики в системе физвоспитания.

Предметом теории гимнастики является: классификация видов. и упражнений, гимнастическая терминология, формы организации занятий, планирование и учет учебной работы, организация, проведение и судейство соревнований, техника упражнений, вопросы материального оснащения занятий.

История гимнастики раскрывает процесс ее развития, развитие и совершенствованию средств и методов в связи с историей физкультуры, педагогики и общей истории. Большое значение в этом вопросе имеет изучение опыта прошлого, особенно опыта накопленного за период развития гимнастики.

Методика преподавания гимнастики, изучает общие основы обучения и воспитания применительно к гимнастике. Методика урока и *других* форм занятий гимнастикой, методический разбор групп упражнений, методы и приемы обучения- вот частные разделы этой методики. Теория и методика гимнастики изучаются на лекциях, семестрах, методических занятиях, которые проводятся в зале со специальным оборудованием и инвентарем. Особенности методических занятий- непосредственная демонстрация и практическое опробование изучаемых упражнений.

Практические занятия при изучении гимнастики являются основными, т.к. *без* освоения упражнения, без практических навыков нельзя овладеть и умениями и навыками. В научном исследовании гимнастика, будучи дисциплиной педагогической, использует в первую очередь метод педагогических наблюдений и экспериментов. При анализе техники гимнастических упражнений и изучения структуры движений, используются методы, применяемые в физиологии и биомеханике.

ЛИТЕРАТУРА

1. Учебник “Гимнастика и методика преподавания” В.М.Смолевский.
М.ФИС.1988г.
2. Учебник “Гимнастика” В.М.Шлемин. М.ФИС.1971г.
3. Учебник “Гимнастика” В.Меньшиков. М.ФИС.2004г.
4. “Урок гимнастики” А.К.Эштаев. 2004г
5. Журнал “Теория и методика физического воспитания ” М. ФИС. ежемесячно
6. Журнал “Физкультура в школе” М.ФИС. ежемесячно.

СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ.

1. Строевые упражнения
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
3. Прикладные упражнения
4. Вольные упражнения.
5. Упражнения художественной гимнастики.
6. Акробатические упражнения.
7. Прыжки
8. Упражнения на снарядах.

ЗАДАЧИ ГИМНАСТИКИ.

1. Образовательно - развивающего воздействие с целью гармонического развития форм и функций организма (особенно растущего), совершенствования двигательных способностей, воспитания физических качеств.

2. Оздоровительного воздействия с целью повышения жизне деятельности организма, снятия утомления и лечения профессиональных и других заболеваний.

3. Приобретения жизненно важных двигательных умений и навыков прикладного характера, способствующих профессиональной подготовке.

4. Воспитания нравственных, волевых и эстетических качеств личности.

5. Освоения спортивных программ различной сложности выполнении.

Методические особенности гимнастики.

1. Разностороннее воздействие на организм.

2. Разнообразии упражнений.

3. Избирательное воздействие упражнений.

4. Регламентация занятий и точное регулирование нагрузки

5. Возможность усложнения и комбинирования упражнений, применения одних тех же упражнений в разных целях.

ВИДЫ ГИМНАСТИКИ.

Направленность	Группа	Разновидность	Основные средства
Образовательно-развивающая	Базовая	Основная гимнастика (в дошкольных учреждениях; в школе; в средних и высших учебных заведениях). Атлетическая гимнастика. Женская гимнастика (в учебных заведениях; по месту работы и проживания)	ОРУ; упражнения с отягощениями, тренажерами и на снарядах; прикладные упражнения; хореографические, акробатические и вольные упражнения.
Оздоровительная	Прикладная	Профессионально-прикладная. Военно – прикладная спортивно – прикладная.	ОРУ То же.
	Гигиеническая	Утренняя (зарядка). Производственная Ритмическая.	То же. Хореографические упражнения ОРУ
Спортивная	Лечебная	Корректирующая. Реабилитационно-восстановительная. Функциональная.	То же Упражнения с тренажерами и устройствами
	Массовая	Спортивная гимнастика. художественная гимнастика. Спортивная акробатика.	То же упражнения в видах многоборья по облегченной классификационной программе «Б» и групповые упражнения.
	Специализированная	Спортивная гимнастика. художественная гимнастика спортивная акробатика.	Упражнения в видах многоборья по классификационной программе «А», программе ФИЖ и МФСА