



Гимнастика.

*Выполнила: студентка 11
группы Рыкова Ульяна.*

Гимнастика.

Гимнастика — один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры. К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная, художественная, акробатическая, эстетическая, командная, аэробическая гимнастика.

Оздоровительная гимнастика.

Оздоровительная гимнастика предусматривает выполнение упражнений в режиме дня в виде утренней (гигиенической) зарядки, вводной гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, выполняемых во время занятий или в перерывах между ними. Сюда входит также лечебная и ритмическая гимнастика. Главное назначение их состоит в укреплении здоровья человека, поддержании на высоком уровне его физической и умственной работоспособности, повышении общественной активности, быстрое вхождение в учебную или трудовую деятельность.



Оздоровительные виды гимнастики.

Гигиеническая гимнастика, кроме перечисленных задач, используется для отдыха с целью восстановления работоспособности организма после больших физических, умственных и эмоциональных напряжений и профилактики гиподинамии. Она может проводиться в любое время дня. В комплексы гигиенической гимнастики включаются ходьба и медленный бег, общеразвивающие упражнения и упражнения прикладной направленности. Продолжительность выполнения упражнений 15-20 мин.

Вводная гимнастика направлена на быстрое включение занимающихся в предстоящую деятельность: учебную или профессиональную. В содержание вводной гимнастики включаются упражнения, которые по структуре движений, энергетическому и сенсорному обеспечению соответствуют профессиональным двигательным действиям, если речь идёт о производстве, или они должны быть направлены на снятие физического и умственного напряжения, возникающих в процессе учебной деятельности. Продолжительность выполнения упражнений 5-10 мин.

Физкультминутки и физкультпаузы проводятся во время занятий при появлении признаков утомления и вызванных им снижения внимания, памяти, мыслительных процессов, нарушение позы. Комплекс может состоять из 2-3 упражнений – при проведении физкультминуток (выполняются в течении 1-2 мин.) и 5-8 упражнений – при проведении физкультпауз (выполняется в течение 3-5 мин.).

Лечебная гимнастика составляет основу лечебной физической культуры и направлена на восстановление временно утраченных функций организма после травм, ранений, болезней, операций и т.д. В комплексы лечебной гимнастики включаются дозированная ходьба, бег, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на гимнастической стенке и др. Все упражнения подбираются с учётом характера заболевания и индивидуальных особенностей больного.

Ритмическая гимнастика является разновидностью оздоровительной и направлена на укрепление здоровья, повышение интереса к занятиям, хорошо снимает эмоциональное напряжение. В содержание комплексов ритмической гимнастики входят общеразвивающие упражнения, элементы художественной гимнастики и хореографии, стилизованных (танцевальных) форм ходьбы, бега, прыжков и других, несложных по технике выполнения упражнений.

Образовательно-развивающие виды гимнастики.

- Образовательно-развивающие виды гимнастики, в некоторых литературных источниках её иногда называют основной гимнастикой, представлены следующими видами: учебно-воспитательная, атлетическая и прикладная.
- Учебно-воспитательная гимнастика располагает наибольшими возможностями для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому она является одним из главных разделов предмета «Физическая культура» и составляет основу государственных образовательных стандартов по физическому воспитанию детей дошкольного и школьного возраста, учащихся средних и высших учебных заведений. Занятия по гимнастике в этих учреждениях проводятся в форме урока.



Прикладная гимнастика.

Прикладная гимнастика содержит упражнения, с помощью которых можно повысить профессиональную подготовленность занимающихся. Она реализуется в условиях производственной деятельности, научно-исследовательских и государственных учреждений, на занятиях по гимнастике со студентами (в средних и высших учебных заведениях), а также в Российской армии и других силовых структурах. Таким образом, прикладная гимнастика ориентирована на развитие физических и психических способностей, необходимых для успешного овладения навыками трудовой деятельности и достижения в ней высот профессионального мастерства.

Спортивные виды гимнастики.

Основными спортивными видами гимнастики являются: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, аэробика.

Спортивная гимнастика – вид спорта, состоящий из следующих упражнений: у мужчин – вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин – вольные упражнения, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне, опорные прыжки.

Художественная гимнастика – вид спорта, в котором выступают только женщины. В её содержание входят упражнения танцевального характера, выполняемые в одиночном разряде и в составе команды (групповые упражнения) со следующими предметами: со скакалкой, с мячом, с обручем, с лентой, с булавами. В процессе выполнения упражнений с предметами гимнастки также выполняют такие упражнения как шаг, бег, пружинные и волнообразные движения, махи и взмахи, равновесия, повороты, прыжки, танцевальные элементы.

Акробатика – вид спорта, в котором выступают мужчины и женщины. Он включает четыре группы упражнений: акробатические прыжки, парные (мужские и смешанные пары) и групповые упражнения, а также прыжки на батуте.

Аэробика – вид спорта, в котором участники выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, состоящий из сложных в координационном плане движений ациклического характера, различные по характеру и направленности элементы разных структурных групп движений при одновременном взаимодействии партнёров. Участвуют мужчины и женщины в следующем порядке: индивидуальные выступления мужчин и женщин, смешанные пары, тройки и шестёрки в любом составе.

Со временем возможно появление новых спортивных видов гимнастики. Это обусловлено как развитием самого спорта, так и появлением новых упражнений гимнастической направленности для повышения мотивации к занятиям ею и разносторонности физического развития людей. Развитие же существующих спортивных видов гимнастики будет идти по пути дальнейшего усложнения элементов и комбинаций, зрелищности и качества их исполнения.