

Лекция № 1. Виды гимнастики и ее методические особенности.

1. Термин «гимнастика» ее задачи, методические особенности.
2. Средства гимнастики.
3. Виды гимнастики.
4. Гимнастика как научная дисциплина.

1.

Слово «гимнастика» происходит от греческого «гимнос», что значит «обнаженный», второе значение (тренер, упражняю) - система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др.

Гимнастика — это определенная, исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания людей.

Ее задачи:

1. (Оздоровительная задача). Гармоническое развитие форм и функций организма человека, направленное на всестороннее совершенствование физических - способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия советских людей.
2. (Образовательная задача). Формирование жизненно важных двигательных умений навыков (в том числе прикладных и спортивных) и вооружение специальными знаниями.
3. (Воспитательная задача). Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

Выдающийся мыслитель древнего мира Плутарх, заметил: «Гимнастика — есть целительная часть медицины».

Методические особенности гимнастики

Гимнастике присущ метод строгого регламентирования упражнения и четкой организации деятельности занимающихся, благодаря чему создаются оптимальные условия для освоения новых навыков и умений, а также соответствующий эмоциональный фон, стимулирующий повышенную работоспособность.

К методическим особенностям гимнастики относятся:

1. Разностороннее воздействие на организм человека.
2. Применение самых разнообразных физических упражнений, что и обеспечивает всестороннее и гармоническое развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости).
3. Избирательное воздействие на организм (исправление отрицательных сторон человека).
4. Строгая регламентация учебного процесса и точное регулирование физической нагрузки.
5. Возможность непрерывного усложнения и комбинирования упражнений и применения одних и тех же упражнений в различных целях.

Методы — это способы применения средств гимнастики с целью специально запланированного педагогического или оздоровительного воздействия на занимающихся.

2.

Средствами гимнастики являются гимнастические упражнения и музыкальное сопровождение при их исполнении (многие упражнения были заимствованы из трудовой, боевой и бытовой деятельности людей ходьба, бег, лазанье, прыжки, переползания, равновесия, метания, преодоление препятствий, переноска груза и т. п.).

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Вольные упражнения.
4. Прикладные упражнения
5. Прыжки.
6. Упражнения на снарядах (коне, кольцах, брусьях, перекладине, бревне).
7. Акробатические упражнения.
8. Упражнения художественной гимнастики (слитные комбинации), с предметами (скакалки, обручи, шарфы, мячи, булавы и др.) и без предметов.

3.

Виды гимнастики

Всесоюзная конференция 1968 г. утвердила следующую классификацию гимнастики по видам:

1-я группа - оздоровительные (общеразвивающие) виды гимнастики,

1. основную (общую)
2. гигиеническую
3. атлетическую.

2-я группа - спортивные виды гимнастики,

1. спортивная гимнастика
2. художественная гимнастика
3. акробатика.

3-я группа - прикладные виды гимнастики

1. гимнастика на производстве
2. профессионально-прикладная
3. военно-прикладная
4. спортивно-прикладная
5. лечебная гимнастика

4.

Гимнастика как научная дисциплина представляет собой часть науки о физическом воспитании, изучающей закономерности физического развития и совершенствования человека с помощью характерных для гимнастики средств, методов и форм организации занятий. В научном исследовании применяются преимущественно педагогические, физиологические, биомеханические и математические методы исследования.

Гимнастика - имеет свою теорию, историю, методику преподавания, типичные средства и формы организации занятий.

Теория гимнастики разрабатывает вопросы, связанные с сущностью и содержанием предмета гимнастики, ее целями и задачами, местом и значением гимнастики в советской системе физического воспитания и др.

История гимнастики раскрывает процесс ее развития и становления как одного из средств и методов физического воспитания, освещает вопросы, связанные с совершенствованием средств, и методов гимнастики.