

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ

«Московское среднее специальное училище

Олимпийского резерва № 1(техникум)»

**Департамента спорта и туризма города Москвы
(ГБПОУ «МССУОР № 1» Москомспорта)**

ДОКЛАД

Тема: «Классификация видов гимнастики»

по дисциплине: БиНВС

Выполнила:

студентка 2 курса группы 9ф-21
Трыкина В. Г.

Проверил:

Петров В. А.

Москва, 2018

Содержание

Введение.....	3
1. Гимнастика –что это такое и зачем она необходима	3
2. Виды гимнастики и их классификация.....	4
2.1. Оздоровительная	4
2.2. Образовательно-развивающие виды гимнастики.....	7
2.3. Спортивные виды гимнастики.....	9
Заключение	11

Введение

Гимнастика как средство физического развития, укрепления здоровья, военно-прикладной подготовки и лечения была известна еще в глубокой древности. Термин "гимнастика" появился примерно в V в. до н. э. в Древней Греции и означал комплекс физических упражнений для образовательных, военных и оздоровительных целей. Древние греки считали, что гимнастика придает телу гибкость, силу, ловкость, стройность, развивает чувство красоты, храбрости, благородства. Они использовали гимнастические упражнения не только для физического развития, но и в военной подготовке воинов, а также в системе подготовки атлетов-олимпийцев.

В Древнем Риме применяли в подготовке легионеров гимнастические упражнения на деревянном коне, лестницах и специальных бревнах для обучения штурмовым приемам. В гладиаторских школах гимнастику использовали для развития ловкости, силы и выносливости гладиаторов.

В эпоху Возрождения гуманисты придавали большое значение занятиям гимнастикой как средству развития физической силы и всестороннего воспитания молодежи. В XVI в. был опубликован наиболее известный труд средневековья по гимнастике И. Меркуриалиса "Об искусстве гимнастики". В современном мире гимнастика сложилась как система методов и средств, направленных на всестороннее физическое развитие людей. Она располагает научной теорией, методикой, предусматривающими широкое использование гимнастических упражнений в разных звеньях системы физического воспитания

1. Гимнастика — что это такое и зачем она необходима

Понятие гимнастики объединяет в себе многообразие физических упражнений, способствующих развитию либо совершенствованию уже имеющихся двигательных навыков у занимающихся. Отличительная черта

гимнастики от других видов спорта — ее разностороннее и гармоничное воздействие на организм и тело человека. Гимнастические упражнения охватывают все звенья опорно-двигательного аппарата, равномерно развивают мускулатуру и совершенствуют координацию. При этом гимнастика влияет не только на физическое состояние человека, но и формирует определенные морально-волевые качества. Она считается одним из важнейших компонентов приобщения населения к спорту. Гимнастику можно встретить в школах и детских садах, ею занимаются дома и в фитнес-центрах, применяют на производственных предприятиях и в медицине. Многообразие гимнастических упражнений вызвало необходимость систематизировать виды гимнастики, что и было сделано на Всесоюзной конференции в 1984 г.

Современная спортивная классификация включает в себя более чем 60 видов спорта. Многообразие видов спорта и разновидностей физических упражнений не позволяет рассматривать каждое из упражнений в отдельности. В этом и нет необходимости, так как многие виды спорта близки друг к другу по различным признакам, в частности, по влиянию их на опорно-двигательный аппарат спортсмена.

2. Виды гимнастики

Виды гимнастики относительно самостоятельные разновидности гимнастики, обусловленные различной направленностью, вытекающей из социальных и индивидуальных потребностей занимающихся, их половых и возрастных особенностей. Различают:

- оздоровительные;
- образовательно-развивающие;
- спортивные виды гимнастики.

2.1. Оздоровительная

Оздоровительная гимнастика — это одна из форм занятия физкультурой, которая, как правило, не требует хорошей физической подготовки и направлена

на общее оздоровление человека, улучшение текущего состояния организма, повышения работоспособности и уровня качества жизни. Для занятий оздоровительной гимнастикой не требуется специальной физической подготовки.

Целью **оздоровительных видов гимнастики** является укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний, восстановление работоспособности и функций организма при заболеваниях, повышение эмоционального тонуса. К ним относятся: утренняя гимнастика, вводная гимнастика, гигиеническая гимнастика, ритмическая гимнастика, лечебная гимнастика, йога, дыхательная гимнастика.

Утренняя гимнастика (зарядка)

Зарядка подразумевает под собой набор несложных упражнений, направленных на активизацию физиологических процессов в организме после пробуждения. Комплекс упражнений продолжительностью 15—20 минут обеспечивает заряд бодрости и положительного настроения на целый день.

Вводная гимнастика, в отличие от утренней зарядки (домашней), выполняется для непосредственной подготовки к выполнению учебной или профессиональной деятельности перед ее началом,

В связи с этим основная направленность вводной гимнастики — подготовка ведущих функциональных систем организма к особенностям предстоящей работы, психофизическое встраивание.

Гигиеническая гимнастика

Задача гигиенической гимнастики — обеспечить поддержание организма человека в максимально здоровом состоянии. Отличительная черта от других разновидностей гимнастики в сочетании физических упражнений с элементами закаливания и гигиеническими составляющими (контроль температуры

окружающей среды, форма одежды и обуви, соблюдение гигиены и ряд др.). Не зависимо от вида гигиенической гимнастики, выполнять упражнения можно в любом возрасте и при любой физической подготовке. Помимо общеукрепляющих занятий используются упражнения на растяжку. Никаких подручных средств не требуется. По сути понятие гигиенической гимнастики объединяет в себе такие виды, как: утренняя гимнастика (зарядка); гимнастика в режиме рабочего дня (вводная, физкультминутки); вечерняя гимнастика (перед сном). Гигиеническая гимнастика подходит для людей любого возраста и разного уровня подготовки.

Ритмическая гимнастика

Ритмическая гимнастика (ритмика) — занятия физкультурой в танцевальной форме. Применяемые упражнения несложные, но эффективные, т. к. охватывают все группы мышц. Их темп, форма и интенсивность зависят от музыки. Регулярные занятия благотворно влияют на работу сердца и легких, укрепляют мышцы, развивают выносливость и чувство ритма. С эмоциональной точки зрения ритмическая гимнастика улучшает настроение, снимает чувство напряженности и добавляет жизненного тонуса.

Лечебная гимнастика

Предназначена для реабилитации больных, имеющих неврологические и кардиологические проблемы, травмы различного характера и происхождения и др. Лечебная гимнастика выполняется под полным контролем лечащего врача. Все упражнения лечебной гимнастики выполняются в статике, то есть, как правило, делаются медленно и под напряжением. Их действие направлено на улучшение работы определенного органа. Лечебная гимнастика часто соединяется с упражнениями на дыхание.

Йога – гимнастика умиротворения

Йога — одно из самых популярных направлений физической активности за последние годы. По своей сути это не только система оздоровительных упражнений, но и определенная философская культура, родиной которой является Индия. Основным компонентом йоги является точное выполнение специальных физических поз. Специалисты насчитывают более двадцати стилей йоги. Высокая востребованность йоги связана с рядом ее преимуществ по сравнению со многими другими видами занятий физкультурой, например:

- ✓ доступность (не требует специального оборудования и тренажерного зала);
- ✓ универсальность (многие позы могут выполнять даже новички);
- ✓ способствует всестороннему развитию человека, в том числе и духовному, снимает эмоциональное напряжение, формирует позитивное мышление.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика — это особый вид упражнений, которые развивают дыхательную мускулатуру. В ее задачи входит укрепление здоровья и борьба с рядом заболеваний, как например, болезни органов дыхания, проблемы с сердечно-сосудистой системой, и др. По мнению специалистов, при правильном выполнении упражнений дыхательная гимнастика служит прекрасной профилактикой бронхитов и бронхиальной астмы, ринита. Кроме того, упражнения на дыхание снижают стресс, снимают бессонницу, укрепляют мышцы тела.

2.2. Образовательно-развивающие виды гимнастики

Оказывать не только оздоравливающее действие, но и прививать интерес к спорту, понимать и совершенствовать функциональные возможности организма, вырабатывать самодисциплину призвана образовательно-развивающая гимнастика.

Виды (классификация) включают в себя: учебно-воспитательную гимнастику, физкультуру, атлетическую и профессионально-прикладную гимнастики.

Основной *формой занятий* данными видами гимнастики являются уроки продолжительностью от 35—40 до 90 минут.

Общая учебно-воспитательная гимнастика

Применяется на уроках физкультуры во всех учебных заведениях (школах, детских садах, Вузах и др.) и в группах для лиц среднего и пожилого возраста.

Задача занятий развивать и совершенствовать простейшие двигательные навыки (бег, ходьба, преодоление препятствий), научить обучающихся владеть своим телом и в целом приобщить молодое поколение к спорту.

Упражнения учебно-воспитательной гимнастики — это прыжки, бег и некоторые акробатические элементы (стойка на лопатках) и др.

Физкультура (физкультминутки в учебных заведениях)

Физкультминутки — это разновидность гимнастических упражнений, которые применяются в образовательных учреждениях (главным образом в начальных классах и в дошкольных учебных заведениях). Физкультминутки, как правило, состоят из 3-4 специальных упражнений. Их длительность не превышает 1,5-2 мин. Физкультминутки зарекомендовали себя как действенный способ поддержания работоспособности учащихся. Отмечается, что их проведение позволяет расслабить нервную систему и скелетные мышцы, находящиеся в напряжении от продолжительного сидения за партой. Физкультминутка помогает улучшить умственную и физическую работоспособность учащихся. Кроме того, физкультминутки обеспечивают необходимый отдых для глаз и органов слуха. И в конечном итоге они помогают учащимся преодолеть усталость и сонливость, расслабиться психически.

Атлетическая гимнастика

Разновидность гимнастики, направленная на развитие силовых качеств. Людей занимающихся атлетической гимнастикой отличает рельефная мускулатура и пропорциональное развитие мышц всего тела. Атлетическая гимнастика выполняется с целью укрепить мускулатуру и отточить фигуру. Упражнения в атлетической гимнастике выполняются как с предметами и отягощениями (штанги, гантели и т.п.), так и без них. Данный вид физической активности тренирует сердечно-сосудистую систему, развивает мускулатуру, укрепляет нервную систему, прививает самодисциплину. Доступностью атлетической гимнастики объясняется ее высокая популярность. Заниматься ею можно индивидуально, в группах, дома, во дворе и т. д.

Профессионально-прикладная

Профессионально-прикладная гимнастика объединяет в себе упражнения и тренировки, позволяющие освоить новые или усовершенствовать имеющиеся навыки людей, специфика профессии которых требует выполнения сложных физических действий либо устойчивость к повышенным нагрузкам. Сами занятия ориентированы на выработку не только физических, но и моральных качеств, без которых невозможно освоение выбранной специальностью.

2.3. Спортивные виды гимнастики

Спортивные виды гимнастики требуют высокого уровня подготовки. Тренировки начинают еще в раннем детстве. Овладение упражнениями происходит на тренировочных занятиях продолжительностью в среднем от полутора до трех часов каждое. Конечной целью занятий является участие в соревнованиях по правилам, разрабатываемым в каждом виде спорта национальной федерацией гимнастики.

Виды (классификация) включают в себя: спортивную аэробику, художественную и спортивную гимнастики.

Спортивная аэробика

Спортивная аэробика — дисциплина, в которой все упражнения выполняются с очень высоким темпом под музыкальное сопровождение. Для всех движений характерна резкость и динамичность.

От спортсмена требуется не только сложность и четкость выполняемых действий, но и артистичность. Соревнования проводятся как индивидуально, так и в группах. Следует отметить, что спортивная аэробика крайне сложный вид спорта с точки зрения физической нагрузки, которой подвергается гимнаст во время выступления. По отзывам специалистов его работу можно сравнить с бегом на 800м. Выступления спортивной аэробики отличаются своей четкостью и подвижностью. Регулярные занятия спортивной аэробикой позволяют поддерживать хорошую физическую форму, положительно влияют на эмоциональное состояние спортсмена, способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Художественная гимнастика

Художественная гимнастика – один из самых зрелищных и изящных видов спорта, суть которого заключается в выполнении гимнастических и танцевальных упражнений. Упражнения могут выполняться как с использованием предметов (обруч, мяч, скакалка, лента, булавы), так и без него. Гимнастки должны обладать хорошей гибкостью, растяжкой, высоким толчком, стройной фигурой, хорошей координацией движений. Но даже если гимнастка не обладает всеми этими качествами, почти всего можно добиться путём регулярных тренировок и под контролем хорошего тренера. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта.

Спортивная гимнастика один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках. В настоящее время на международных

турнирах гимнасты разыгрывают 14 комплектов наград: два в командном зачете (мужчины и женщины), два в абсолютном индивидуальном первенстве (мужчины и женщины) и десять в отдельных видах многоборья (4 — у женщин, 6 — у мужчин).

Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

Заключение

Гимнастика — система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др. Гимнастика помогает в сложных случаях лечения разных болезней, например, с помощью гимнастики осуществляется реабилитация после компрессионного перелома.

Объем применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц и органы, регулировать нагрузку с учетом пола, возраста, уровня физической подготовленности.