

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Луначарская средняя общеобразовательная школа № 8

# **Реферат по теме: «Виды гимнастики»**

*Выполнил : ученик 7 класса*

**Мугулец Максим**

## **Введение**

Гимнастика на современном этапе сложилась как стройная система приемов и средств, направленных на всестороннее физическое развитие человека. Имеет научную теорию, методологию, предусматривающую широкое использование гимнастических упражнений в разных частях системы физического воспитания.

## **Виды гимнастики и их классификация**

Все многообразие гимнастических упражнений исторически сложилось в отдельные виды. Этот естественный процесс начался в прошлом веке. В 1968 году на Всесоюзной конференции по гимнастике были рассмотрены и утверждены три группы ее видов: общеразвивающие, спортивная и прикладная гимнастика. Это разделение оправдано двумя обстоятельствами. Первый связан с более конкретными задачами, которые ставятся перед гимнастикой в настоящее время. Второй - с необходимостью научного обоснования дальнейшего развития гимнастики, создания современной теории и методов ее практического применения.

Существующие сегодня виды гимнастики отличаются определенными целями и задачами, конкретными упражнениями и методическими приемами.

## **Общеразвивающая гимнастика**

К общеразвивающим типам относятся: базовый, гигиенический и спортивный.

«Основная гимнастика направлена на всестороннее развитие и укрепление тела, на овладение общими основами движений, на воспитание физических, нравственных и волевых качеств, необходимых во всех сферах жизнедеятельности человека. К средствам базовой гимнастики относятся: упражнения (ходьба, бег в различных сочетаниях); общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; вольные упражнения; простейшие упражнения на гимнастических снах; акробатические упражнения; элементы художественной гимнастики, хореографии, игр, эстафет, прыжков.

Базовая гимнастика, в свою очередь, делится на несколько разновидностей в зависимости от разных групп и возрастов занимающихся.

Базовая гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Основными задачами базовой гимнастики в дошкольном возрасте являются защита и укрепление здоровья детей, закаливание организма, формирование правильной осанки, всестороннее физическое развитие, развитие начальных навыков личной и общественной гигиены.

Педагог должен учитывать физические возможности детей данного возраста и подчинять весь процесс физического воспитания дошкольников интересам нормального развития растущего организма. В связи с особенностями развития скелета, мышц, внутренних органов и нервной системы требуются простейшие виды физических упражнений - общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, равновесие, подвижные игры, а также простейшие упражнения художественной гимнастики. Педагог должен стремиться привить детям дисциплину и привить навыки организованного поведения в коллективе.

Основная гимнастика для детей школьного возраста направлена на общее укрепление и развитие тела школьников, формирование правильной осанки,



воспитание физических, нравственных и волевых качеств, а также умения их целесообразно использовать на практике.

Наряду с учебной формой предусмотрена гимнастика в школьный день перед занятиями. Его цель - организовать учеников перед началом учебного дня, приучить их к регулярным физическим нагрузкам.

**В связи с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями растущего организма школьный возраст подразделяется на три периода:**

1. младший школьный возраст - от 7 до 9 лет (I-III классы);
2. средний школьный возраст - от 10 до 14 лет (IV - VIII классы);
3. старший школьный возраст - от 15 до 16 лет (IX - X классы).

В каждой из этих возрастных групп используются разные средства и методы физического воспитания.

Атлетической гимнастикой в основном занимаются юноши с целью формирования правильной осанки, гармоничного развития мускулов всего тела, исправления дефектов тела. Он развивает такие ценные для человека двигательные качества, как сила, гибкость, скорость, ловкость и выносливость.

«Способы спортивной гимнастики очень разнообразны. В нем широко используются различные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (булавы, палки, мячи для ног, скакалки, резиновые амортизаторы, гири, гантели, штанга). Во время занятий также можно использовать предметы быта (упражнения со стулом, на стуле, с упором ногами на стол, на кровать), а также на снарядах массового типа и гимнастических снарядах.

В настоящее время используются два вида спортивной гимнастики: индивидуальная и групповая.

Тренировки по спортивной гимнастике следует планировать так, чтобы упражнения с предметами сочетались с упражнениями без предметов. Упражнения для развития силы и увеличения объема мышц следует сочетать с упражнениями, развивающими ловкость, скорость и выносливость. Чисто силовые упражнения (жимы лежа, медленные подъемы) следует чередовать с скоростно-силовыми упражнениями, а различные акробатические и гимнастические упражнения - с бегом на короткие и длинные дистанции.

Цель гигиенической гимнастики - поправить здоровье, сохранить бодрость и высокую работоспособность. Из всех видов гимнастики гигиеническая гимнастика самая массовая и доступная. Полезен в любом возрасте: детям, студенческой молодежи, умственным и физическим работникам. В состав гигиенической гимнастики входят физические упражнения, водные процедуры и самомассаж. Делать это можно каждый день самостоятельно дома, руководствуясь методической литературой, советами и инструкциями учителя, которые обычно сопровождаются трансляцией гимнастики по радио и телевидению.

Если с этим заниматься систематически, это приносит большую пользу - укрепляет человеческий организм, улучшает работу кровеносной, дыхательной и нервной системы. Особенно он полезен людям со слабым здоровьем и пожилым людям. Систематические занятия гигиенической гимнастикой способствуют развитию мышечной силы, гибкости тела, формированию и поддержанию



правильной осанки, повышению активности внутренних органов и центральной нервной системы.

В настоящее время существует два вида гигиенической гимнастики - индивидуальная и групповая.

Индивидуальная гигиеническая гимнастика обычно состоит из простых, доступных каждому физических упражнений и проводится самостоятельно. Групповые занятия гигиенической гимнастикой, в отличие от индивидуальных, организуются и проводятся под руководством учителя, инструктора в различных коллективах, домах отдыха, санаториях, пионерских лагерях, учреждениях, школах, вузах, воинских частях, общежитиях и т.д. Гигиеническая гимнастика включает общеразвивающие упражнения для увеличения силы, подвижности в суставах, формирования правильной осанки, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а значит, и всего организма в целом.

Упражнения гигиенической гимнастики методически разработаны в виде комплексов из 5-6 упражнений, каждое из которых повторяется несколько раз. Изменение количества повторений позволяет регулировать нагрузку в соответствии с возможностями учеников.

### **Спортивная гимнастика**

К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная и художественная гимнастика, спортивная акробатика. Эти виды очень популярны в нашей стране и за рубежом.

«Художественная гимнастика - самый популярный вид спорта, он увлекателен и близок молодежи. Неисчерпаемое количество постоянно новых и интересных упражнений делает его популярным и манящим. Постоянное совершенствование спортивной техники, изучение все новых и новых упражнений, преодоление неудач и успехов, выполнение ряда упражнений, связанных с риском - все это укрепляет волю, воспитывает важные черты характера.

Художественная гимнастика доводит координацию движений, моторику и морально-волевые качества до высокой степени совершенства, технику выполнения - до уровня мастерства.

Основное содержание художественной гимнастики - многоборье. В мужское многоборье входят вольные упражнения, упражнения на лошади, брусках, перекладине, кольцах и опорах. Для женщин - вольные упражнения, упражнения на бревне, брусках, опоре. Эти упражнения гимнастического многоборья в настоящее время включены в программу международных соревнований - Олимпийских игр, чемпионатов мира, чемпионатов Европы, Универсиад.

Помимо этих основных средств в художественной гимнастике используются и другие виды физических упражнений: упражнения со штангой, спортивные и подвижные игры, плавание, легкая атлетика, прыжки в воду, катание на лыжах и др.

Большинство этих упражнений используются для общефизической подготовки гимнасток. Особое место в спортивной гимнастике занимают акробатические и хореографические упражнения, которые являются ценным средством общей и специальной технической подготовки гимнастки.

«Художественная гимнастика - относительно молодой вид спорта, официально признанный в 1947 году. Он решает задачи общефизической подготовки,



направлен на овладение специальной моторикой без предметов и с предметами (обруч, скакалка, мяч, булавы, лента и). Его отличительная черта - непереносимое условие использования музыки при выполнении движений. Многие движения изначально были заимствованы из вольных гимнастических упражнений и из простейших акробатических упражнений. Теперь у нее есть свои специфические, присущие только ей формы движений, особенно это касается упражнений с предметами. Все движения, используемые в художественной гимнастике, отличаются цельностью, последовательностью их связи и динамичностью.

Большинство из них приобретает танцевальный характер. Средства, используемые на уроках художественной гимнастики, форма, содержание учебного процесса и требования к соревнованиям способствуют эстетическому воспитанию.

Спортивная акробатика имеет в основном те же задачи, что и художественная и художественная гимнастика, но отличается от них характером упражнений и способом их выполнения. Сначала акробатика развивалась в массовых группах, некоторые акробатические упражнения были включены в программу гимнастики. Особенно широкое развитие акробатик начинается в конце тридцатых годов. В этот период она становится самостоятельным видом спорта. Согласно существующей классификации акробатика делится на следующие виды: прыжковая акробатика у мужчин и женщин, парная, групповая мужская и женская, смешанная. В последние годы успешно развивается акробатика на батуте.

Развитием этого вида спорта в нашей стране сейчас занимается независимая федерация акробатики. По этому типу с 1974 года проводятся международные соревнования, в том числе чемпионаты мира.

Наряду со сложными спортивными видами упражнений в акробатике существует бесчисленное множество разнообразных простых упражнений, которые позволяют проводить занятия с разным контингентом занимающихся. К ним относятся всевозможные перекаты, сальто, перевороты, простейшие пирамиды, стойки, «шпагаты», «мостики» и

Акробатические упражнения широко представлены в программах физического воспитания. С их помощью они развивают координацию движений, ловкость, ловкость прыжка, чувство равновесия, воспитывают смелость, упорство и ориентировку.

Большинство акробатических упражнений не требуют специальных приспособлений или оборудования. Занятия акробатикой можно проводить в любом тренажерном зале, на любой площадке с простым оборудованием.

### **Прикладная гимнастика**

Упражнения прикладных видов гимнастики решают специальные задачи, связанные с развитием физических и морально-волевых качеств, необходимых в профессиональной деятельности человека, а также в лечебных целях.

В эту группу входят: профессионально-прикладная гимнастика; военное дело; спортивно-прикладная; гим-настика в производстве; физиотерапия.

«Прикладная профессиональная гимнастика направлена на развитие особых двигательных качеств и навыков, от которых зависит успешная профессиональная деятельность человека. Во многих сферах современного производства, помимо общего физического развития, человеку требуются еще и особые физические и моральные качества. Такая подготовка необходима, например, высотному



установщику, высотному строителю, в профессиональных училищах, где гимнастические упражнения разного характера (лазание, лазание, подтягивание, подъем, переворачивание) выполняются не в нормальных условиях, но на холме. Уроки дают хорошие результаты: ученики становятся ловче и смелее; исчезает страх высоты; заметно увеличивается производительность труда.

Прикладная военная гимнастика способствует формированию навыков и воспитанию специальных качеств, необходимых для успешного овладения военными профессиями. Этот вид гимнастики используется в работе с молодежью допризывного возраста и в системе физического воспитания курсантов военных учебных заведений. К средствам этого вида гимнастики относятся: упражнения на упражнения, различные прикладные приемы ходьбы, бег, прыжки, лазание, ползание, ползание, преодоление всевозможных препятствий, переноска партнеров различными способами, овладение навыками удержания равновесия на пониженной опоре. площадь, специальные упражнения на тренажерах. Изучение упражнений прикладной военной гимнастики проводится на открытой площадке. Большое место занимает преодоление различных полос препятствий одновременно.

«Прикладная спортивная гимнастика используется в учебно-тренировочном процессе по всем видам спорта. Он обеспечивает общую и специальную физическую подготовку спортсмена, способствует целенаправленному совершенствованию тех физических качеств, которые необходимы для достижения спортсменами высоких результатов в избранном виде спорта. Содержание данной гимнастики определяется в зависимости от содержания соответствующего вида спорта, поскольку каждый вид спорта имеет свою специфику использования общеразвивающих и специальных упражнений. Надо сказать, что некоторые упражнения на гимнастических снарядах используют представители ряда видов спорта. Например: в систему подготовки прыгуна с шестом входят упражнения на кольцах, перекладине, скакалке, которые помогают быстро освоить технику прыжка с шестом. Аналогичным образом уделяется внимание подбору специальных упражнений в боксерской гимнастике. Прыжки через скакалку широко используются как специальное упражнение. Футболисты используют акробатические упражнения; пловцы, водолазы - упражнения на батуте; Фигуристы, фигуристы включают в свои занятия художественную гимнастику, хореографические упражнения. Специализированные комплексы гимнастических упражнений используют лыжники, борцы, штангисты и спортсмены всех других видов спорта.

В тренировочном процессе спортсмена-гимнастки эта гимнастика, как правило, проводится в конце тренировочного занятия и состоит в основном из упражнений на развитие силы, гибкости, костяка, прыгучести и

Основная задача гимнастики на производстве - оздоровление рабочих и повышение производительности труда. При правильной организации производственной гимнастики сокращаются производственные браки, травмы и заболевания. Многочисленные наблюдения показали, что в результате систематических тренировок рабочие движения становятся более ловкими, экономичными, а степень утомляемости снижается. В процессе трудовой



деятельности в организме человека происходят значительные изменения, влияющие на качество трудовых навыков. **Специальными исследованиями установлено, что в течение рабочей смены различают три последовательных периода работоспособности:**

1. период тренировки, необходимый для оптимального рабочего темпа и ритма движений;
2. период стабильной работоспособности - слаженное и экономичное движение рабочей силы, позволяющее поддерживать должную производительность труда в течение длительного времени;
3. период снижения работоспособности - удлинение времени рабочих операций, снижение точности движений, появляется чувство усталости.

Таким образом, на основе анализа динамики работоспособности человека гимнастика на производстве проводится до работы, во время и после работы.

Так называемая вводная гимнастика проводится перед началом работы за 7-10 минут, ее цель - активизировать общую активность организма, повысить подготовленность и ускорить переход к трудовому процессу. Гимнастические упражнения перед работой используются для общего воздействия и могут проводиться независимо от характера производства: ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, прыжки и

Во время работы выполняются перерывы в занятиях физической культурой (5-7 минут). Они создают условия для активного отдыха, снижают утомляемость длительно работающих мышц, ускоряют восстановление работоспособности.

Содержание физкультурной паузы следует устанавливать с учетом конкретного вида работ, состояния работников, динамики их выполнения. Людям, занимающимся монотонной, однообразной работой, полезно провести две физкультурные паузы. Один - перед обеденным перерывом, второй - за 1,5-2 часа до окончания смены. Большую пользу приносят индивидуальные перерывы по занятиям физкультурой, проводимые 3-5 раз в день: 1-2 - перед обедом и 2-3 - во второй половине смены.

Гимнастика после работы (10-25 мин). Цель данной гимнастики - убрать остаточные явления из трудового процесса, способствовать восстановлению сил и скорейшему переходу к другому виду деятельности или отдыху. Средствами гимнастики после работы являются простейшие упражнения, в основном связанные с расслаблением мышц, с усилением кровообращения, что в свою очередь способствует выведению из мышц продуктов распада, которые накапливаются во время работы,

«Лечебная гимнастика направлена на восстановление здоровья и трудоспособности, утраченных в результате различных заболеваний, травм, несчастных случаев. Особенно велика его роль в исправлении дефектов тела. Кроме того, он играет важную роль в улучшении общего самочувствия пациентов, в повышении их жизнеспособности. В настоящее время лечебная гимнастика как лечебное средство широко применяется в самых разных лечебно-профилактических учреждениях, больницах, поликлиниках, государственных больницах, курортах и санаториях.



В лечебной гимнастике используются различные активные и пассивные упражнения на растяжку, повышающие амплитуду, силу, гибкость, выносливость, ловкость и др.

Занятия лечебной гимнастикой проводятся в следующих формах: урок гигиенической гимнастики, сеанс (процедура), урок лечебной гимнастики, прогулка и др. На занятиях используется как обычный, так и специальный инвентарь, а также гимнастические снаряды: перекладина, кольца, гимнастические стена и

Лечебная гимнастика не ограничивается воздействием на пораженный орган, а преследует общее воздействие на все тело пациента. Это осуществляется путем постепенного обучения пациента и обучения его правильному и экономному выполнению жизненно важных двигательных действий.

Разновидностью лечебной гимнастики является коррекционная гимнастика, ее цель - помочь исправить такие дефекты, как деформация позвоночника, груди и стопы.

Успех корректирующей гимнастики зависит от ее своевременного и систематического использования в сочетании с общеразвивающими упражнениями, укрепляющими организм в целом.

### **Заключение**

«Гимнастика - это система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, используемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и улучшения двигательных способностей человека, силы, ловкости, скорости передвижения, выносливости и объем используемых упражнений позволяет влиять на все тела в целом и развития отдельных групп мышц и органов, регулировать нагрузки с учетом пола, возраста, уровня физической подготовки».

Гимнастические упражнения делятся на упражнения, общеразвивающие, прикладные, вольные, на предметах, прыжки, упражнения художественной гимнастики, акробатические упражнения. Боевые упражнения (различные построения, перестановки, открывание и закрывание) используются для обучения ходьбе, бегу, воспитания правильной осанки, организации обучаемых и их коллективных действий. Общеразвивающие упражнения способствуют общему физическому развитию, подготовке школьника к более сложным двигательным действиям. Прикладные упражнения (ходьба и бег, метание, лазание, упражнения на равновесие, преодоление препятствий, ползание, подъем и переноска грузов и др.) Формируют необходимые навыки. Вольные упражнения развивают и улучшают координационные способности обучаемых. Упражнения на гимнастических предметах (конь, кольца, брус, перекладина) развивают силу, ловкость и высокую координацию движений. Базовые и простые прыжки тренируют органы дыхания, кровообращение, развивают и укрепляют мышцы ног и т.д.

### **Список литературы**

1. «Изящество в спорте» Д.Н. Давиденко. Издательство: СПбГУ, 2002 г.
2. «Немного о художественной гимнастике» Николаев Ю. М. 2003.