

## **ЛЕКЦИЯ**

### **Гимнастика в системе физического воспитания.**

1. Задачи решаемые гимнастикой.
2. Методические особенности гимнастики
3. Характеристика средств гимнастики.
4. Виды гимнастики.

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Орлов П.Н. Гимнастика Учебник 1988 г.
2. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания: Учебник 1987 г.
3. Шлемин А.М. Гимнастика. Учебник 1989г.

Гимнастика - одно из действенных и универсальных средств физического воспитания. Это система специфических упражнений и методических приемов, применяемых с целью физического воспитания, образования, спортивной подготовки, оздоровления, восстановления, лечения, приобретения жизненно необходимых навыков прикладного, производственного или оборонного значения. Благодаря доступности, эффективности и эмоциональности упражнений в занятиях гимнастикой наилучшим образом решаются многие задачи, типичные для физического воспитания в целом, но воплощаемые в специфических для гимнастики формах. На занятиях гимнастикой решаются следующие задачи:

1. Образовательно-развивающего, с целью гармонического развития форм и функций организма, совершенствования двигательных способностей, воспитания физических качеств.
2. Оздоровительного воздействия, с целью повышения жизнедеятельности организма, снятия утомления и восстановления работоспособности, укрепления здоровья, профилактики и лечения профессиональных заболеваний.
3. Приобретения жизненно важных двигательных умениями, навыков прикладного характера, способствующих профессиональной подготовке.
4. Воспитание нравственных, волевых и эстетических качеств личности.
5. Освоения спортивных программ различной сложности выполнения.

Государственные программы физического воспитания предусматривают включение гимнастики, как одного из средств в обязательные занятия с детьми в детсадах, со школьниками, учащимися лицеев, колледжей, студентов вузов, военнослужащих. Популярными стали различные виды гимнастики: женская, ритмичная, атлетическая, шейпинг, аэробика и другие. Специфической особенностью позволяющей отнести то или иное упражнение к разряду гимнастических, является прежде всего появление координационных и иных двигательных способностей в условиях строго регламентированной программы движений. Точно указывается исходное и конечное положение, направление и амплитуда движений, характер мышечных усилий. К методическим особенностям относятся:

1. Разностороннее воздействие на организм. Подбираются упражнения, влияющие на все части опорно-двигательного аппарата, на функциональное состояние различных систем организма и уровень жизнедеятельности организма в целом, а также совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

2. Разнообразие упражнений- средств гимнастики. Уникальность гимнастики заключается в практически неограниченном количестве средства гимнастики разнообразных упражнений. Любые задачи, возникающие в процессе физического воспитания и спортивного совершенствования, можно решить с помощью

соответствующих гимнастических упражнений, оздоровительного, прикладного, спортивного характера используя их с различной степенью интенсивности. Самый обычный наклон вперед легко разнообразить исходными положениями.

3. Избирательное воздействие упражнений. Часто возникающие узкие задачи по развитию определенных качеств, укреплению отдельных групп мышц, суставов, профилактике и восстановлению каких-либо функций организма, возможно решить подбором гимнастических упражнений, методикой их использования. Эти возможности используются в лечебной физкультуре, в специальной физической подготовке, в других видах спорта.

4. Регламентация занятий и точное регулирование нагрузки. Гимнастическая методика характерна не только строгой регламентацией программы движений, но и относительно строгими ограничениями в организации занятий, в дозировании упражнений и регулировании нагрузок.

Многие педагогические задачи связанные не только с выполнением двигательных актов, но и с воспитанием моральных и волевых качеств личности, индивидуализацией в обучении с сочетаниями с коллективными действиями, наилучшим образом решаются благодаря урочной формы. Урочные формы занятий требуют соблюдения дисциплины и порядка в зале, согласования своих действий с действиями товарищей и при оказании помощи и страховки. Регулирование нагрузки на занятиях осуществляется путем упражнений, их чередования, количества повторений, изменения темпа, применения отягощений.

5. Возможность усложнения и комбинирования упражнений, применения одних и тех же упражнений в разных целях. Одинаковые по форме упражнения могут быть использованы в разных целях. Например, прыжки по отметкам осваиваются детьми с целью согласования усилий, с точностью движений. Те же прыжки можно использовать в подвижной игре для повышения интереса к занятиям, применить в эстафете или соревновании команд с целью воспитания волевых качеств, чувства коллективизма. При выполнении одних и тех же упражнений могут акцентироваться задачи по развитию физических качеств, либо задачи эстетического плана, связанные с доведением качества выполнения до совершенства с целью демонстрации упражнений на конкурсах, соревнованиях. Таким образом, методические особенности гимнастики, свидетельствуют о широких возможностях использования метода строго регламентированного упражнения, возникшего первоначально, как «гимнастический метод» в физическом воспитании. Характеристика средств гимнастики. Существуют три основных направления применения средств гимнастики:

1 - использование гимнастических упражнений в процессе общего физического развития человека (повышения уровня развития физических качеств).

2 - применение средств гимнастики для формирования жизненно важных навыков, необходимых в трудовой и повседневной практике.

3- освоение сложных гимнастических упражнений в процессе интенсивной физической подготовки и спортивной практике.

Гимнастические упражнения объединяются в следующие группы упражнений, называемые средствами 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.

1. Строевые упражнения – это несложные двигательные действия служебного характера, используемые для более организованного проведения занятий, рационального размещения занимающихся во время упражнений.

2. Общеразвивающих упражнения широко используются во всех видах гимнастики. Это координационные несложные двигательные действия упражнения, выполняемые с

целью общей физической подготовки: развития различных групп мышц, совершенствования физических качеств, приобретения элементарных двигательных навыков, упражнений выполняемых с различными предметами и отягощениями с использованием гимнастического тренажерного оборудования (мячи, скакалки, палки, гантели, скамейки, стенка, блочные и амортизационные устройства).

3. Прикладные упражнения – средства гимнастики, формирующие важные двигательные умения и навыки активного взаимодействия с окружающей средой. Эти упражнения выполняются с использованием специального оборудования: канатов, шестов, скамеек, стенок, гимнастических городков открытого типа, в местах отдыха, по месту жительства, на «тропах здоровья». Эти упражнения являются основными при проведении гимнастических игр и эстафет, преодолении полос препятствий.

4. Вольные упражнения являются одним из видов гимнастического многоборья в спортивной гимнастике, средством общеразвивающего характера, средством развития координационных способностей, повышение выносливости.

5. Упражнения художественной гимнастики применяются на занятиях с женским контингентом. В средства художественной гимнастики включаются танцевальные элементы и их сочетания. Выполнение отдельных упражнений и комбинаций с музыкальным сопровождением является эффективным средством развития пластичности движений их выразительности, воспитании эстетических качеств.

6. Акробатические упражнения очень действенное средство развития, физических качеств, воспитания решительности и смелости. Различные движения, переворачивания улучшают ориентировку в пространстве повышают функциональную устойчивость внутренних органов. Доступность акробатических упражнений и возможность постоянного усложнения позволяет использовать их в общей и прикладной физической подготовке в различных видах спорта. Спортивные виды акробатики содержат те или иные упражнения прыжки, балансирование, упражнения в парах, втроем, вчетвером, мужчинам и женщинами, групповые пирамиды.

7. Прыжки (не опорные и оперные) в отличие от прыжков характерны выраженной фазой полета после толчка ногами и руками, развивают скоростно-силовые качества точность движений, ловкость, волевые качества. Прыжки на занятиях применяются как средство физической подготовки, формировании прикладных умений навыков (напрыгивания, спрыгивания, перепрыгивания препятствий). В спортивной гимнастике как вид многоборья, опорные прыжки входят в программу соревнований.

8. Упражнения на снарядах характерны особенностью условий опоры из-за конструкции снарядов. В спортивной гимнастике снаряды делятся на виде мужского многоборья (конь, кольца, брусья, перекладина) и женского (брусья разной высоты, бревно). На этих снарядах можно выполнять упражнений, общеразвивающего характера с лицами разного пола, возраста, разной подготовленности. Такие упражнения оказывают значительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат, развивают мускулатуру рук, плечевого пояса. Это особенно заметно у представителей спортивной гимнастики. Наряду с традиционными гимнастическими снарядами, исторически вошедшими в арсенал средств гимнастики, в последнее время появились тренажеры устройства, позволяющие выполнять многие упражнения общеразвивающего характера, в том числе и в домашних условиях.

#### **Виды гимнастики.**

Наличие большого числа упражнений – средств гимнастики, многопланов задачи их применения определяют существование различных видов гимнастики. В зависимости от основных задач, решаемых физическим воспитанием выделяются группы видов гимнастики утвержденной Всесоюзной конференцией в 1984 году.

1. Общеобразовательно-развивающие виды – основная гимнастика прикладная гимнастика связаны с долгосрочным применением большинстве средств с целью

планомерного физического воспитания, обеспечиваемой государственными программами. С помощью этих базовых видов гимнастики дети, подростки, юниоры, молодежь достигает нового более высокого уровня общефизической подготовленности, приобретают важные двигательные умения и навыки прикладного и профессионального - прикладного характера.

2. Оздоровительные виды гимнастики гигиеническая и её разновидности являются формами физической культуры широких слоев населения, обеспечивают оптимальное функциональное состояние организма, восстанавливают работоспособность, повышают эмоциональный тонус, оказывают профилактическое воздействие в условиях профессиональной деятельности. Лечебная гимнастика и её разновидности также относятся к данной группе видов гимнастики оздоровительной направленности.

3. Спортивные виды гимнастики культивируются как самостоятельные виды спорта. Это две подгруппы: **массовые спортивные виды и спортивные виды.**

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 занимающихся. С целью подъема массовости, привлечения к данному виду гимнастики всех желающих разработаны упражнения классификационные программы категории «Б» и детям и взрослым. Таким образом, наличие теоретически и методически обоснованных по содержанию, направленности многих видов гимнастики представляет практически неограниченные возможности применять их для решения самых различных задач, типичных для физического воспитания в целом. Универсальность гимнастики, обусловленная её методическими особенностями, многообразием средств и видов позволяет использовать её в работе с любым контингентом, делает её важным и незаменимым средством системы физического воспитания. Существует единая система средств и методов физического воспитания. Это игры, гимнастика, спорт и туризм. Отличаясь друг от друга главным образом условиями проведения и различным методическим оформлением физических упражнений, они в практике физического воспитания выступают в органическом единстве. В комплексе средств и методов физического воспитания гимнастика рассматривается как основное средство и основной метод физического воспитания. Гимнастика представляет систему специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических приемов, направленных на решение задач всестороннего физического развития, совершенствования двигательных способностей и оздоровления занимающихся.

#### **Её основные задачи:**

1. Гармоническое развитие форм и функций организма направленное на всестороннее совершенствование физических способностей, укрепления здоровья, обеспечения творческого долголетия людей.

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

3. Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

#### **ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ.**

В соответствии с общими целями физического воспитания, являющегося органической частью воспитания, определены три основных направления применения средств гимнастики:

- использование гимнастических упражнений в процессе общего физического развития человека (расширение диапазона проявления его двигательных особенностей, повышения уровня развития физических качеств);

- применение средств гимнастики для формирования жизненно важных навыков,

необходимых в трудовой и повседневной практике;

- освоение сложных гимнастических упражнений в процессе интенсивной физической подготовки и спортивной практики.

Гимнастические упражнения традиционно объединяются в следующие группы упражнений, называемые средствами 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.

Подобное группирование средств гимнастики облегчает подбор необходимых упражнений для решения тех или иных задач. Кратко охарактеризуем основные средства гимнастики (подробно об этом см. часть ТТ).

1. **СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** - это несложные двигательные действия служебного характера, используемые для более организованного проведения занятий, рационального размещения занимающихся во время упражнений. Самостоятельное значение имеют приобретение навыков ритмичных согласованных действий при ходьбе и беге под счет или музыкальное сопровождение, навыков правильной осанки.

2. **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ** широко используются во всех видах гимнастики. Это координационно-несложные двигательные действия упражнения, выполняемые с целью общей физической подготовки: развития различных групп мышц, совершенствования физических качеств приобретения элементарных двигательных навыков. Существует множество упражнений, выполняемых без предметов и с различными предметами и отягощениями (мячи, скалки, палки, гантели), с использованием гимнастического и тренажерного оборудования (скамейки, стенки, блочные и амортизационные устройства, «станки» и т.д.). Следует сказать, что упражнения общеразвивающего характера могут выполняться и на гимнастических снарядах, составляя особую группу (см.гл.8-9). Однако в целом упражнения на снарядах, как более сложные и универсальные, являются самостоятельной частью средств гимнастики.

3. **ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** – средства гимнастики, формирующие важные двигательные умения и навыки активного взаимодействия с окружающей средой. Характерной особенностью, выделяющей их среди других типично гимнастических упражнений, является менее строгая регламентация движений по форме, допущение индивидуальных решений в действиях для достижения двигательной задачи типа сохранения равновесия, перенесения груза, преодоления препятствий и т.п. Эти упражнения выполняются с использованием специального оборудования: канатов, шестов, скамеек, стенок. Многие упражнения данного характера можно выполнять на снарядах стандартного и нестандартного образца (см. гл 26). имеющих в гимнастических городках открытого типа, в местах отдыха, по месту жительства, на «тропах здоровья» в парках и загородных зонах. Эти упражнения являются основными при проведении гимнастических игр и эстафет, преодолении полос препятствий.

4. **ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** являются одним из видов гимнастического многоборья в спортивной гимнастике, средством общеразвивающего характера, использование которого направлено на развитие координационных способностей, повышение выносливости. Благодаря четко выраженной стилизации движений, тщательной отработке техники, выполнению их под музыку решаются задачи эстетического воспитания. Варьирование сочетаний элементов, их комбинирование, создание учебных и спортивных композиций, развивают творческие способности занимающихся.

5. **УПРАЖНЕНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ** применяются на занятиях с женским контингентом. Они близки по задачам вольным упражнениям, но содержат специфические элементы, выполняемые без предметов (волны, равновесия, повороты, прыжки, и т .п.) и с предметами (обруч, мяч, булавы, скакалка, лента и др.). В средства

художественной гимнастики включаются также танцевальные элементы и их сочетания. Разнообразные движения объединяются в учебные и спортивные композиции. Выполнение отдельных упражнений и комбинаций с музыкальным сопровождением является эффективным средством развития пластичности движений, их выразительности, воспитания эстетических качеств.

6. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ очень действенное средство развития физических качеств, воспитания решительности и смелости. Различные движения и положения тела, в том числе и переворачивание через голову, улучшают ориентировку в пространстве, оказывают специфическое воздействие на внутренние органы, повышая их функциональную устойчивость. Доступность акробатических упражнений и возможность непрерывного усложнения позволяют использовать их в общей и прикладной физической подготовке, в различных видах спорта с целью специальной подготовки. Спортивные виды акробатики отличаются преимущественным содержанием в них тех или иных по характеру акробатических упражнений: прыжков, балансировании, вольтажных элементов, выполняемых индивидуально (прыжки), в парах, вдвоем, четвером, мужчинами и женщинами. К акробатическим упражнениям относятся и относительно простые групповые пирамиды - фигурные построения с поддержками.

7. Прыжки (не опорные и опорные) в отличие от прыжков подскоков, относящихся к группе общеразвивающихся упражнений, характерны выраженной фазой полета после толчка ногами и руками, развивают скоростно-силовые качества, точность движений, ловкость, волевые качества. Прыжки в занятиях применяются как средство физической подготовки, формирования прикладных умений и навыков (запрыгивания, спрыгивания, перепрыгивания препятствий). В спортивной гимнастике как вид многоборья опорные прыжки входят в программу соревнований.

8. УПРАЖНЕНИЯ НА СНАРЯДАХ характерны необычностью условий опоры и особенными телодвижениями, обусловленными конструкцией этих снарядов. В спортивной гимнастике снаряды делятся на виды мужского многоборья (конь, кольца, брусья, перекладина) и женского (брусья разной высоты, бревно). Это деление условно, если иметь в виду использование упражнений на снарядах в видах гимнастики оздоровительно прикладной направленности. Так, на коне с ручками можно выполнять многие упражнения общеразвивающего характера (к примеру, наклоны туловища назад, наскоки). Подобный подход к использованию снарядов значительно развивает диапазон их применения в занятиях с лицами разного пола, возраста, разной подготовленности. Упражнения на снарядах очень многообразны по форме, по степени сложности, по характеру воздействия на организм. Как правило, они оказывают значительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат, и следовательно, занятия на снарядах приводят к существенному развитию мускулатуры, особенно рук, плечевого пояса, так как многие элементы выполняются в упоре и весе на руках. Это особенно заметно у представителей спортивной гимнастики. Разработаны и внедряются конструкции снарядов, позволяющие упражняться на них одновременно группе занимающихся (так называемые многопролетные, удлиненные снаряды массового типа). Их устройство предусматривает быструю установку и трансформацию. Наряду с традиционными гимнастическими снарядами, исторически вошедшими в арсенал средств гимнастики, в последнее время появились тренажеры и устройства, позволяющие выполнять многие упражнения общеразвивающего характера, в том числе и в домашних условиях.

### **ВОПРОСЫ САМОКОНТРОЛЯ.**

1. Вопросы решаемые на занятиях физическим воспитанием.
2. Основные средства в гимнастике.
3. Принципы деления гимнастики на виды.