

Содержание:

Image not found or type unknown



Введение

В Древней Греции долгое время атлеты выступали на соревнованиях в одних легких плащах. Однажды один из победителей состязаний во время бега потерял плащ, и все решили, что без плаща ему было легче бежать. С той поры все участники соревнований стали выходить на арену обнаженными. По-гречески “обнаженный” — “гимнос”; отсюда появилось слово “гимнастика”, к которой в древности относили все виды физических упражнений.

В наше время гимнастикой называют систему специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для всестороннего физического развития, совершенствования двигательных способностей и оздоровления.

Гимнастика имеет много разновидностей.

Утренняя гимнастика

Занятия утренней гимнастикой улучшают деятельности мышц, костей, суставов, внутренних органов и нервной системы, повышают общий тонус организма, приносят ощущение бодрости, подготавливают к предстоящим рабочим и бытовым нагрузкам.

Утреннюю гимнастику проводите в хорошо проветренном помещении, а в теплое время года – на свежем воздухе. Одежда должна быть свободной и не стеснять движений. Лучше всего заниматься в тренировочном костюме или в трусах и майке и в легкой спортивной обуви.

Если во время или после занятий утренней гимнастикой будут появляться неприятные ощущения в области сердца, головокружение, одышка, сердцебиение, следует обратиться за советом к врачу.

Утренняя гигиеническая гимнастика

Утренняя гимнастика - физические упражнения, выполняемые утром после сна и способствующие ускоренному переходу организма к бодрому работоспособному состоянию. Во время сна центральная нервная система человека находится в состоянии своеобразного отдыха от дневной активности. При этом снижается интенсивность физиологических процессов в организме. После побуждения возбудимость центральной нервной системы и функциональная активность различных органов постепенно повышается, но процесс этот может быть довольно длительным, что сказывается на работоспособности, которая остаётся сниженной по сравнению с обычной и на самочувствии: человек ощущает сонливость, вялость, порой проявляет беспричинную раздражительность.

Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит центральную нервную систему в активное, деятельное состояние. Соответственно активизируется и работа внутренних органов, обеспечивая человеку высокую работоспособность, давая ему ощутимый прилив бодрости.

Зарядка имеет и воспитательное значение - она дисциплинирует, вырабатывает волю, уверенность в своих силах.

Спортивные виды гимнастики.

Спортивная гимнастика (гречес. *gymnastike*, от *gymnazo* – упражняю, тренирую), 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).

В программе Олимпийских игр с 1896.

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.

Художественная гимнастика

Художественная гимнастика—это сугубо женский вид спорта. Основными средствами её являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Ряд элементов этого вида спорта включен в школьную программу по физической культуре. В старших классах проводятся самостоятельные занятия художественной гимнастикой. Развитием художественной гимнастики в стране руководит Федерация художественной гимнастики России. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта.

Термин "художественная гимнастика" родился в открывшейся в 1934 году "Высшей школе художественного движения" Ленинградского государственного института физической культуры им. П.Ф.Лесгафта. Она объединила усилия теоретиков и преподавателей ведущих студий пластики и художественного движения, существовавших в 20-30 годы: Петроградского института ритма (1920 г.), школы пластики Зинаиды Вербовой (1923 г.), студии художественного движения Елены Горловой (1923 г.), пластического отделения студии "Темас" Александры Семеновы-Найпак (1927 г.) и многих других. Первыми педагогами Высшей школы стали Елена Николаевна Горлова, Роза Абрамовна Варшавская, Анастасия Михайловна Невинская, Зинаида Давыдовна Вербова, Александра Михайловна Семенова-Найпак. Вместе с первыми ученицами - Анной Николаевной Ларионовой, Юлией Николаевной Шишкаревой, Татьяной Тимофеевной Варакиной, Татьяной Петровной Марковой, Лидией Ниловной Кудряшовой, Ариадной Ричардовной Башниной, Софьей Васильевной Нечаевой, Галиной Александровной Бобровой они сотворили чудо, разработали основы нового вида спорта для женщин - "художественной гимнастики", ныне имеющей своих поклонниц уже почти в 60 странах мира.

Сделать ее красивой, изящной, привлекательной во многом помогли ведущие мастера балета Мариинского театра. Классический танец в Высшей школе преподавал будущий Народный артист СССР Ростислав Захаров, характерный

танец - выдающийся мастер характерного танца Сергей Корень, историко-бытовой танец - будущий художественный руководитель нынешней Санкт-Петербургской академии хореографии им. А.Вагановой Николай Ивановский.

Спортивная акробатика

Спортивная акробатика включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные и групповые упражнения. К акробатическим относят и упражнения на батуте. Широкий диапазон сложности акробатических упражнений позволяет обучать им лиц, различных по возрасту, полу, и физической подготовленности.

Для занятий акробатикой не требуется сложное оборудование, достаточно акробатической дорожки, гимнастических матов. Заниматься ею можно не только в спортивном зале, но и на спортивной площадке. Развитием акробатики в стране руководит Федерация акробатики России. Она организует и проводит соревнования, включая первенства России.

Спортивная аэробика

Спортивная аэробика—это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнёрами. Включает в себя следующие виды упражнений: индивидуальные выступления мужчин и женщин, смешанные пары, тройки и шестёрки в любом составе. Основу хореографии в этих упражнениях составляют «базовые» аэробные шаги и их соединения. В 1995 году Международным олимпийским комитетом (МОК) аэробика была признана официальной дисциплиной и вошла в Международную федерацию гимнастики (FIG). У нас в стране руководят развитием и проводят соревнования Федерация и Ассоциация спортивной аэробики России при поддержке Федерации спортивной гимнастики России в соответствии с правилами Международной федерации аэробики.

Гимнастика ритмическая

Особенность ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно-сосудистую систему, наклоны и приседания -- на двигательный аппарат, методы релаксации и самовнушения -- на центральную нервную систему.

Производственная гимнастика

Этот вид оздоровительной физкультуры используется в различных формах непосредственно на производстве. Вводная гимнастика перед началом работы способствует активизации двигательных нервных центров и усилению кровообращения в рабочих мышечных группах. Она необходима особенно в тех видах производственной деятельности, которые связаны с длительным сохранением сидячей рабочей позы и точностью выполнения мелких механических операций.

История развития гимнастики.

Гимнастика как одно из средств физического воспитания имеет многовековую историю. Гимнастические упражнения были известны еще за 3000 лет до нашей эры в древнем Китае и древней Индии, где они использовались в лечебных целях. Древние греки под гимнастикой понимали всю систему физического воспитания, которая содержала различные виды физических упражнений – легкую атлетику, плавание, кулачный бой, борьбу и другие.

Существует несколько толкований понятия «гимнастика». Одни считают, что оно произошло от слова «гимнос» – нагой (древние греки занимались физическими упражнениями обнаженными). Другие связывают происхождение «гимнастики» со словом «гимназо» – упражняю, а у третьих оно получает дополнительное толкование – упражняю, тренирую. По С.И. Ожегову: «гимнастика – совокупность упражнений для физического развития организма».

Афинская система воспитания ставила своей целью гармоничное развитие ребенка. «Вся жизнь человек нуждается в гармонии и ритме» – писал Платон. До семи лет детям предлагалось воспитание в доме родителей, а после этого их посылали «к

учителю гимнастики, чтобы таким образом приспособить их тела к мужественной жизни, и чтобы благодаря телесной слабости у них не появлялось малодушие во время войны или в каких-либо других случаях»

Древние римляне тоже внесли свою лепту в «греческую гимнастику». Они ввели такие снаряды, как деревянный конь, стенка, заборы, лестницы и другие снаряды для лазанья. Таким образом, уже в древние времена средства гимнастики были очень разнообразными и применялись с различной направленностью.

В процессе перехода к новой экономической формации – феодализму – гимнастика была забыта. Под влиянием теологического учения во всех учебных заведениях отменились занятия физическими упражнениями, а детские игры, отвлекающие от размышлений, признали источником греха.

Возродившись в эпоху ренессанса, во всех крупных странах почти одновременно стали создаваться системы физического воспитания. Гимнастика легла в основу этих многочисленных систем, поскольку именно она давала возможность тренировать различные части тела, обучала конкретным движениям и навыкам, а также больше всего соответствовала способу ведения боя в те годы.

Родоначальники немецкой системы физического воспитания Г. Фит и И.Х. Гутс-Мутс своими трудами создали базу для ее дальнейшего развития. Заслуга Г.Фита заключалась в том, что он подверг теоретическому анализу все физические упражнения. И.Х. Гутс-Мутс большое внимание уделял форме движения. Он разработал технику многих гимнастических упражнений, в том числе упражнений на снарядах.

Основателями шведской системы явились П.Линг, а затем его сын Я.Линг. По мнению П.Линга, единственной задачей гимнастики являлись оздоровление и укрепление организма.

Существенным признаком упражнений шведской гимнастики была их симметричность и прямолинейность. Точному положению рук, ног и туловища уделялось исключительное внимание. Шведская гимнастика положила начало развитию различных видов гимнастики, включая индивидуальные системы.

Большая заслуга в создании французской системы физического воспитания принадлежала Ф.Аморосу и его последователям. Ими была составлена система гимнастических упражнений военно-прикладного характера. Они считали, что лучшие гимнастические упражнения – это те, которые образуют навыки,

необходимые в жизни, особенно в военных условиях.

В России гимнастика как средство физического воспитания утвердилась лишь в конце XVIII века и только к середине XIX века получила широкое признание. Анализируя физическое воспитание Древней Греции, русский ученый-анатом и педагог П.Ф.Лесгафт ссылался на Аристотеля и его современников, говоривших, что под влиянием физических упражнений, кроме улучшения жизнедеятельности организма, тело человека становится симметричнее и красивее, движения изящнее и грациознее.

В конце XIX века стали создаваться международные спортивные федерации (МСФ). С самого начала в их функции входило и по-прежнему входит развитие не только спорта высших достижений, но и «спорта для всех». В числе первых в 1881 году была образована Международная федерация гимнастики (ФИЖ). Современная структура ФИЖ состоит из олимпийских, неолимпийских и массовых видов гимнастики в рамках программы «гимнастика для всех». Олимпийские виды гимнастики включают в себя следующие спортивные дисциплины: мужская и женская спортивная гимнастика, прыжки на батуте, художественная гимнастика. К неолимпийским видам гимнастики относятся спортивная аэробика, прыжки на акробатической дорожке и спортивная акробатика.

Заключение

Гимнастика стала сегодня подлинно народным средством физического воспитания. В нашей стране ежедневно занимаются гимнастикой миллионы людей. Гимнастика занимает важное место в программах физического воспитания высших и средних учебных заведений, коллективах физической культуры и добровольных спортивных обществах спортивной акробатикой, спортивной и художественной гимнастикой регулярно занимаются сотни тысяч детей, юношей и девушек.

Гимнастика используется как средство лечения в медицине, применяется как средство оздоровления в домах отдыха, санаториях.

Литература.

1. Журавин М.Л., Меньшикова Н.К. *Гимнастика. Учебник для студентов вузов.* М., 2001

2. Баршай В.М, Курысь В.Н., Павлов Н.Б. *Гимнастика.*- Феникс- 2009.