

## **Значение гимнастики в процессе физического развития детей**

### **Литература:**

1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебник для студ.сред.пед.учебн.заведений.
2. О.В. Амурская, Я.А. Стрелкова, А.В. Прокопенко Гимнастика в системе физического воспитания образовательных учреждений: Учебно-методическое пособие, Белгород 2020

### **План:**

1. Основное понятие, задачи, значение как науки.
2. Виды гимнастики: спортивная, образовательно-развивающая и оздоровительная

Происхождение «гимнастики» связывается с греческим словом «гимназо» – упражняю, тренирую.

На современном этапе гимнастика сложилась как стройная система методов и средств, направленных на всестороннее физическое развитие людей. Она располагает научной теорией, методикой, предусматривающих широкое использование гимнастических упражнений в разных звеньях системы физического воспитания. Она 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.

Гимнастика призвана решать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

1. К оздоровительным задачам относятся: гармоническое физическое развитие, укрепление здоровья, развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости, скорости, ловкости), развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы: устранение и предупреждение

функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма; выработка правильной осанки, походки; общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

2. К образовательным задачам относятся знания, умения и навыки, получаемые занимающимися в процессе выполнения упражнений. Так, например, гимнаст знает название упражнения, технику их выполнения, какие способности развиваются, меры безопасности на занятиях, обладает бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.

3. К воспитательным задачам относятся: формирование волевых и нравственных качеств и эстетических чувств: коллективизма, дисциплинированности, смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности, ощущения красоты форм и движений и др.

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** – научно-практическая дисциплина. Она имеет 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 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. В разделе методики преподавания гимнастики рассматриваются общие основы обучения и воспитания (применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений), методы и приемы организации занятий с различными контингентами и др. Практические занятия направлены на решение задач всестороннего физического развития и совершенствования специальных физических качеств, овладение техникой гимнастических упражнений, а также приобретение профессионально-педагогических навыков и умений.

Выделяют спортивные виды, образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики.

### **Спортивные виды гимнастики.**

К ним относятся спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная аэробика.

Спортивная гимнастика (греч. *gymnastike*, от *gymnazo* – упражняю, тренирую), один из древнейших видов спорта, включающий в себя упражнения на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках. Спортивная гимнастика – олимпийский вид спорта. Ее развитием в нашей стране руководит Федерация спортивной гимнастики России.

Художественная гимнастика – это сугубо женский вид спорта, хоть и в некоторых странах уже представлены выступления и мужчин. Основными средствами её являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Развитием художественной гимнастики в стране руководит Федерация художественной гимнастики России. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта.

Спортивная акробатика включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные и групповые упражнения. К акробатическим упражнениям 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.

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. 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.

### **Оздоровительные виды гимнастики**

Предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде утренней гигиенической (зарядка) и вводной гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки, сюда включены также лечебная и ритмическая гимнастика. Главное назначение их состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность в учебе, труде, повышать активность в трудовой и общественной деятельности.

Гигиеническая гимнастика – используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной

работоспособности, трудовой и общественной активности, для отдыха после большого физического, умственного и эмоционального напряжения, продолжительной гиподинамии. Занятия проводятся в индивидуальной и групповой формах с детьми из детских садов, школьниками, учащимися средних и высших учебных заведений; в оздоровительных лагерях и т.д.

В комплексы гигиенической гимнастики включаются ходьба и бег, общеразвивающие и прикладные упражнения. Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями и для расслабления мышц. После упражнений принимаются водные, воздушные, солнечные процедуры. Упражнения и дозировка нагрузки подбираются с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и других индивидуальных особенностей занимающихся.

В последнее время появился ряд новых, нетрадиционных в массовом оздоровительном движении видов двигательной активности.

Стретчинг (гимнастика поз) включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для увеличения подвижности определенных мышечных групп и суставов.

Калланетика – это гимнастика статических упражнений. В систему данного вида оздоровительной гимнастики входит тридцать упражнений, нагрузку которых повышают за счет увеличения времени удержания определенной позы.

Шейпинг-система – это гармоничное соединение влияния физических упражнений, определенного режима питания и специального компьютерного тестирования на организм занимающихся. Шейпинг – одна из самых популярных систем, получивших распространение в нашей стране.

Хатха-йога – это составная часть индийской йоги, которая включает в себя систему физических упражнений, направленных на совершенствование человеческого тела и функций внутренних органов. Она состоит из

статических поз (асан), дыхательных упражнений и элементов психорегуляции.

Восточная гимнастика тай-цзи цюань является одним из самых известных стилей ушу. Она представляет собой уникальную систему, охватывающую не только сферу медицины и культуры, но и философии, этики и эстетики. Основу этой системы составляет координация движений тела с мыслями и дыханием. Путь исцеления души и тела в тай-цзи начинается с регуляции дыхания. Согласно представлениям китайских философов и врачей, правильное дыхание позволяет человеку поддерживать на высоком уровне жизненную энергию.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода.

Оздоровительная аэробика – одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Над разработкой и популяризацией различных программ, синтезирующих элементы физических упражнений танца и музыки. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардиореспираторной системы.

Спортивная аэробика – это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высоко интенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики "базовые" аэробные шаги и их разновидности.

Прикладная аэробика – она получила определенное распространение как дополнительное средство в подготовке спортсменов других видов спорта (аэробоксинг), а также в производственной гимнастике, в лечебной

физкультуре (кардиофанк) и в различных рекреационных мероприятиях (шоу-программы, группы поддержки спортсменов, черлидинг).

### **Образовательно-развивающие виды гимнастики**

К этим видам гимнастики относятся: основная, женская, атлетическая и профессионально-прикладная.

Основная гимнастика. Широкие возможности использования основной гимнастики в целях гармонического физического и духовного развития личности сделали её самостоятельным средством и методом физического воспитания всех возрастных категорий занимающихся. Поэтому она положена в основу государственных программ физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, учащихся средних и высших специальных учебных заведений, а также лиц среднего и пожилого возраста.

Основная гимнастика направлена на всестороннее развитие и укрепление организма, на овладение общими основами движений, на воспитание физических, моральных и волевых качеств, необходимых во всех областях деятельности человека.

Средствами основной гимнастики являются: строевые упражнения (ходьба, бег в различных сочетаниях); общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; вольные упражнения; простейшие упражнения на гимнастических снарядах; акробатические упражнения; элементы художественной гимнастики, хореографии, игры, эстафеты, прыжки

Женская гимнастика. Женская гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приёмов учитываются, прежде всего, функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины.

Гимнастика с профессиональной направленностью. Гимнастика с профессиональной направленностью объединяет упражнения и методические приёмы, с помощью которых можно своевременно, до начала профессионального обучения, повышать функциональные возможности организма, изучать и развивать двигательные и психические способности, воспитывать личностные свойства, необходимые занимающимся в избранном виде профессиональной деятельности.

Атлетическая гимнастика. Занятия атлетической гимнастикой вызывают выраженные морфофункциональные изменения (преимущественно нервно-мышечного аппарата): гипертрофию мышечных волокон и увеличение физиологического поперечника мышц; рост мышечной массы, силы и силовой выносливости.

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** – научно-практическая дисциплина. Она имеет 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 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. В разделе методики преподавания гимнастики рассматриваются общие основы обучения и

воспитания (применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений), методы и приемы организации занятий с различными контингентами и др. Практические занятия направлены на решение задач всестороннего физического развития и совершенствования специальных физических качеств, овладение техникой гимнастических упражнений, а также приобретение профессионально-педагогических навыков и умений.