

Гимнастика

Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости.

Основные виды гимнастики

Образовательно-развивающие виды гимнастики:

- Основная гимнастика;
- Женская гимнастика;
- Атлетическая гимнастика;
- Профессионально-прикладная гимнастика.

Оздоровительные виды гимнастики:

- Гигиеническая гимнастика;
- Вводная гимнастика;
- Физкультминутка, или физкультпауза;
- Ритмическая гимнастика;
- Лечебная гимнастика.

Спортивные виды гимнастики:

- Спортивная гимнастика;
- Художественная гимнастика;
- Спортивная акробатика;
- Спортивная аэробика;
- Фитнес – аэробика.

Виды оздоровительной гимнастики

1. Гигиеническая гимнастика:

В комплексы гигиенической гимнастики включаются ходьба и бег, общеразвивающие и прикладные упражнения. Заканчивается комплекс упражнениями в глубоком дыхании и в расслаблении мышц.

2. Вводная гимнастика:

Направлена на быстрое вхождение занимающихся в предстоящую учебную или трудовую деятельность. Здесь применяются упражнения по структуре движений, энергетическому и сенсорному обеспечению близкие к профессиональным двигательным действиям.

3. Физкультурная минутка или физкультурная пауза:

Она проводится при появлении признаков утомления (отвлечение внимания, нарушение позы, чувство усталости и др.) во время учебных занятий или работы. Комплекс может состоять из 5 — 10 упражнений и выполняться в течение 2 — 5 мин.

4. Ритмическая гимнастика:

Комплекс упражнений составляется из общеразвивающих упражнений, элементов художественной гимнастики и хореографии, стилизованных форм ходьбы, бега, прыжков и других несложных по технике исполнения упражнений. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение. Характерной чертой оздоровительных видов ритмической гимнастики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается работа кардиореспираторной системы на определенном уровне, что и дает оздоровительный эффект.

5. Лечебная гимнастика:

В лечебных учреждениях упражнения подбираются с учетом характера заболевания и индивидуальных особенностей больного. В комплексы включаются дозированная ходьба, бег, строевые и общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: палки, гантели, эспандеры, мячи, скакалки, упражнения на гимнастической стенке и скамейке и др. Основной формой занятия является урок или процедура продолжительностью 30 — 60 мин.

Строевые упражнения

Строевые упражнения — совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю. С помощью строевых упражнений успешно решаются задачи воспитания коллективных действий, чувства ритма и темпа, дисциплины и организованности.

Перестроения

1. Перестроение из одной шеренги в две.

2. Направления нет, т.к. перестроение выполняется на месте.

3. Способ исполнения:

1. Первым действием идет расчет на первый и второй номера
2. После чего по команде вторые номера начинают движение
3. Движение начинается с левой ноги, левая нога уходит назад на один шаг, после правая нога приставляется к левой
4. После правую ногу нужно переставить направо, чтобы оказаться за первым номером, после левая нога приставляется к правой
5. Перестроение выполнено

Размыкания

Размыкание приставными шагами выполняется по фронту. Подается команда: «Влево (вправо, от середины) на два (три, четыре) шага приставными шагами разом-КНИСЬ!». После подачи исполнительной команды «КНИСЬ!» преподаватель начинает вести подсчет по два («раз-два») до тех пор, пока размыкание не закончится. Размыкаются все, кроме тех, от кого производится размыкание. Начинают размыкание крайние в

шеренге (шеренгах), затем последовательно, через каждые два счета, вступают остальные.

Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг.

Для смыкания подается команда: «Вправо (влево, к середине) приставными шагами сом-КНИСЬ!». Смыкание выполняют все одновременно. Преподаватель ведет подсчет по два до окончания смыкания.