

**Методическая разработка
по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания»**

**Лекция
«Характеристика видов гимнастики»**

Форма проведения: инновационная, с использованием мультимедийной презентации.

Цель: предоставить и объяснить студентам виды гимнастики, существующие в настоящее время.

Оборудование: мультимедийная установка

Виды гимнастики подразделяют по их направленности на три основные группы.

Первая группа – общеразвивающие виды гимнастики, к которым относится основная (общая), гигиеническая и атлетическая гимнастика.

Вторая группа – спортивные виды гимнастики, куда входят спортивная, художественная (спортивная) гимнастика и спортивная акробатика.

Третья группа – специальные (прикладные) виды гимнастика, включающие профессионально-прикладную, военно-прикладную, спортивно-прикладную гимнастику, гимнастику на производстве и лечебную гимнастику.

1. Общеразвивающая гимнастика.

Эти виды гимнастики применяют для гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательной функции занимающихся.

Основная (общая) гимнастика широко применяется на занятиях с детьми и взрослыми.

Средства основной гимнастики весьма разнообразны. К ним относятся многочисленные общеразвивающие, вольные и прикладные упражнения, прыжки, несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах, подвижные игры, танцевальные упражнения. Основной гимнастике принадлежит ведущая роль в физическом воспитании детей дошкольного и школьного возраста (она положена в основу государственных программ физического воспитания школьников и школьников). Не меньший удельный вес имеют средства основной гимнастики и на занятиях с людьми среднего и пожилого возраста.

Гигиеническая гимнастика – направлена прежде всего на оздоровление.

Основными средствами гигиенической гимнастики являются разнообразные формы общеразвивающих упражнений и некоторые прикладные упражнения, которые сочетают с водными процедурами, массажем и закаливанием организма.

Гигиеническая гимнастика проводится в двух формах – индивидуальной и групповой.

Атлетическая гимнастика по своей направленности близка к гигиенической. Основная цель ее та же – оздоровление занимающихся. Специфическими средствами атлетической гимнастики являются упражнения с отягощением – с гантелями, гириями, различными амортизаторами, штангой. В арсенал средств атлетической гимнастики входят также упражнения на гимнастических снарядах, а при индивидуальных занятиях в домашних условиях – упражнения с различными предметами.

Атлетической гимнастикой можно начинать заниматься с определенными ограничениями в подростковом возрасте.

2. Спортивная гимнастика.

Спортивные виды гимнастики пользуются большой популярностью в нашей стране. Спортивной, и художественной гимнастикой, спортивной акробатикой занимаются сотни тысяч людей. Эти виды спорта служат действенным средством физического совершенствования занимающихся, развития у них жизненно важных морально-волевых качеств, оказывают существенное влияние на нравственное и эстетическое воспитание молодежи.

Спортивная гимнастика – многоборный вид спорта. У – вольные упражнения, упражнения на перекладине, брусьях, кольцах, коне с ручками и опорные прыжки, а у женщин – вольные упражнения, упражнения на брусьях разной высоты, гимнастическом бревне и опорные прыжки.

Спортивная гимнастика – олимпийский вид спорта.

Художественная гимнастика – это сугубо женский вид спорта. Ее основное содержание – упражнения танцевального характера, выполняемые без предметов и с различными предметами (мяч, обруч, скакалка, ленты и др.).

Спортивная акробатика сложилась как вид спорта сравнительно недавно – в конце тридцатых годов. В настоящее время принято выделять три основные группы акробатических упражнений: акробатические прыжки, парные (мужские и смешанные) и групповые упражнения. В последние годы стали популярны упражнения на батуте.

3. Прикладная гимнастика.

Входящие в эту группу средства профессионально-прикладной, военно-прикладной и спортивно-прикладной гимнастики применяются главным образом для специальной физической подготовки, обеспечивающей достижение наилучших результатов в трудовой, военной и спортивной деятельности.

Специальные задачи решают также и два других вида гимнастики, относящиеся к этой группе: гимнастика на производстве и лечебная гимнастика.

Профессионально-прикладная гимнастика направлена на совершенствование двигательных способностей человека, от которых в первую очередь зависят успехи в овладении избранной им профессией.

Военно-прикладная гимнастика является по существу разновидностью профессионально-прикладной гимнастики. Средства военно-прикладной гимнастики применяются на занятиях с юношами допризывного возраста и служат основой системы физической подготовки служащих в Армии. Она включает строевую подготовку, формирование и совершенствование прикладных навыков (ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья, переползания, преодоления препятствий, переноски различных грузов), развитие основных двигательных качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Спортивно-прикладная гимнастика применяется в тренировочной работе во всех видах спорта как средство повышения общей и специальной физической подготовки. В спортивной тренировке легкоатлетов, пловцов, лыжников, конькобежцев, футболистов, борцов и др. широко применяются разнообразные гимнастические упражнения.

Гимнастика на производстве применяется для оздоровления трудящихся и повышения производительности труда.

Методическую разработку подготовил
ст. преподаватель кафедры спортивно-
педагогических дисциплин

Давидович А.В.