



Модуль Гімнастика

© Isabel Silva /
Portfolio

© Isabel Silva /
Portfolio

Освітньо - розвиваючі	Оздоровчо - гігієнічні	Спортивно – масові та рекреаційні	Спеціалізовані за спеціалізацією
Основна	Ранкова	Спортивна	Спортивна
Жіноча	Професійна	Художня	Художня
Атлетична	Ритмічна	Акробатика	Акробатика
Шейпінг	Дихальна	Аеробіка	Аеробіка
Стретчинг	Ушу - Йога	Масові виступи	Стрибки - батут

Прикладні	Лікувальні
Професійно - прикладна	Коригуюча
Військово – прикладна	Реабілітаційна
Спортивно - прикладна	Функціональна

Види гімнастики

Основна гімнастика

Основна гімнастика - відносно самостійний вид, що сприяє фізичному розвитку людей різних за віком, зміцненню їх здоров'я, підвищенню імунітету.

Як освітньо - розвиваючий засіб фізичного виховання основна гімнастика отримала поширення в роботі з дітьми дошкільного і шкільного віку, студентами, військовослужбовцями та іншим контингентом.

Як засіб фізичного виховання основна гімнастика доступна всім. На заняттях використовуються стройові, загальнорозвиваючі і прикладні вправи, різноманітні стрибки, вправи на гімнастичних снарядах, найпростіші елементи художньої гімнастики і акробатики.

Освітньо - розвиваюче значення основної гімнастики пояснюється впливом вправ на всі функції людського організму: поліпшення працездатності органів і систем, формуванні правильної постави.



- Жіноча гімнастика - різновид основної гімнастики, в змісті якої, враховуються особливості жіночого організму, перш за все функції материнства. В зв'язку з цим багато вправ спрямовано на зміцнення м'язів таза, (малого таза і тазового дна), м'язів живота. В задачі жіночої гімнастики входить розвиток пластики, естетичного вираження рухів, почуття ритму і темпу, виховання таких рухових якостей, як спритність, гнучкість, витривалість, набуття прикладних навичок. Завдяки заняттям фігура стає стрункою, покращується хода. Заняття проводяться, як правило, з музичним супроводом. Доцільно проводити їх 2-3 рази на тиждень. В навчальних закладах, де переважає жіночий контингент, заняття жіночою гімнастикою набувають важливого значення.

Жіноча гімнастика



- **Атлетичною гімнастикою** переважно займаються юнаки з метою формування правильної постави, гармонійного розвитку мускулатури всього тіла, виправлення недоліків статури. Вона розвиває такі цінні в людини рухові якості, як сила, гнучкість, швидкість, вправність та витривалість. Засоби атлетичної гімнастики дуже різні. Тут широко застосовуються ЗРВ без предметів і з предметами (булави, палиці, набивні м'ячі, скакалки, гумові амортизатори, гирі, гантелі, штанга). Можуть бути застосовані предмети домашнього побуту (стілець, стіл, ліжко), а також гімнастичні снаряди. Нині є дві форми атлетичної гімнастики: індивідуальна і групова.

Атлетична гімнастика



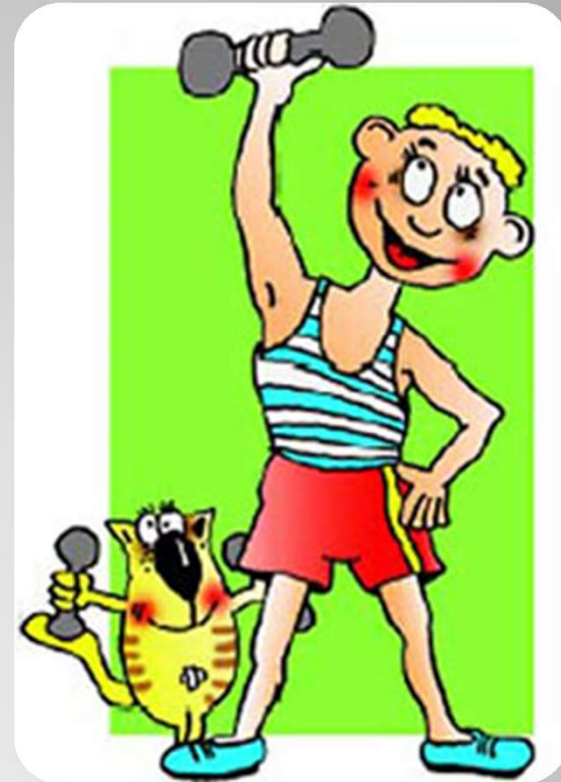
- Мета гігієнічної гімнастики – оздоровлення, збереження бадьорості і високої працездатності. З усіх видів гімнастики гігієнічна гімнастика наймасовіша і найдоступніша. Вона корисна у будь – якому віці. До складу гігієнічної гімнастики входять фізичні вправи, водні процедури і самомасаж. Нею можна займатися самостійно вдома, керуючись методичною літературою, порадами вчителя і вказівками, якими супроводжуються телепередачі з гімнастики.
- Якщо гімнастикою займатися систематично, вона приносить користь – зміцнює організм людини, покращує роботу органів кровообігу, дихання і нервової системи. Вона особливо корисна особам з ослабленим здоров'ям і людям похилого віку. Нині є дві форми гігієнічної гімнастики – індивідуальна і групова.

Ранкова гігієнічна гімнастика



Види гігієнічної гімнастики

- Індивідуальна гігієнічна гімнастика зазвичай складається з простих, доступних кожному фізичних вправ і проводиться самостійно. Групові заняття гігієнічної гімнастикою організуються і проводяться під керівництвом вчителя, інструктора у різних колективах, будинках відпочинку, санаторіях, тощо.
- Вправи гігієнічної гімнастики складаються з комплексів по 5–6 вправ, кожна з яких повторюється кілька разів. Зміна кількості повторень дозволяє регулювати навантаження відповідно до можливостей людини.



- Ритмічна гімнастика - це різновид гімнастики оздоровчого напрямку, основним змістом якої є загальнорозвиваючі вправи, біг, стрибки і танцювальні елементи, виконані під емоційно - ритмічну музику групами поточним методом. В навчальних закладах і там, де переважає жіночий контингент, ритмічна гімнастика має широкий розвиток і популярність.

Ритмічна гімнастика



Стретчинг(от англ. to stretch –
растягивать, тянуть) – это комплекс
упражнений, направленный на развитие
гибкости тела, подвижности суставов.



Стретчинг

Різні пози для збільшення
рухомості суглобів і
розтягування м'язів.





Каланетика

Каланетика – система статистичних вправ (приблизно 30) оздоровчої спрямованості. З часом застосовуються пози з гімнастики йогів “ушу”, “тан- дзі.



Шейпінг

Шейпінг – сполучення фізичних вправ ритмічного характеру, що спрямовані на розвиток гнучкості і сили.

- є найбільш масовим видом спорту, захоплюючим і близьким молоді. Невпинний рух уперед у спортивній техніці, розучування нових і нових вправ, подолання невдач і успіхи, виконання низки вправ, що є ризикованими, – усе це зміцнює волю, виховує важливі риси характеру.
- Основний зміст спортивної гімнастики становлять багатоборства. В чоловіче багатоборство входять вільні вправи, вправи на коні, брусах, перекладині, кільцях і опорні стрибки. В жіноче – вільні вправи, вправи на колоді, брусах різної висоти, опорний стрибок. Ці вправи гімнастичного багатоборства нині входять у програму міжнародних змагань – Олімпійських ігор, першостей світу, чемпіонатів Європи, універсіад.
- Крім цих основних засобів у спортивній гімнастиці використовуються вправи зі штангою, спортивні і рухливі ігри, плавання, легка атлетика, стрибки в воду, ходьба на лижах тощо.

Спортивна гімнастика





• Художня гімнастика

- Цей вид жіночого спорту стрімко досяг високого рівня техніки і популярності. Він включений в програму Олімпійських ігор з 1988р. На уроках фізичної культури в різних навчальних закладах застосовуються певні вправи із художньої гімнастики. Оволодіння ними дозволяє удосконалити гнучкість тіла і силу м'язів, стійкість і відчуття рівноваги, спритність і координацію рухів. Регулярне виконання хореографічних вправ надає рухам виразності і привабливості. Ці якості високо оцінюються не тільки в художній гімнастиці, але і в фігурному катанні, акробатиці, стрибках у воду. Дівчата, які займаються художньою гімнастикою, приваблюють стрункістю, красою постави, елегантністю рухів. Вправи хореографії потрібні і юнакам: вони надають їх сильним рухам пластичності і виразності.

упражнение с лентой



с обручами и булавами

- Акробатичні вправи - це головним чином рухи обертального характеру (перекиди, сальто), а також вправи з рівноваги, виконані в незвичайних умовах. Їх виконують на акробатичній доріжці, трампліні, підкидній дошці, батуті. Акробатичні вправи є важливим засобом вдосконалення фізичних і вольових якостей. Вони застосовуються для виховання сили і гнучкості, спритності, сміливості і рішучості, швидкості реакції, координації рухів. Акробатичні вправи тренують вестибулярний апарат людини, саме цьому їх використовують для тренування пілотів і космонавтів. Спортивна акробатика складається з акробатичних стрибків, парних та групових вправ.

Акробатика





Прикладні види гімнастики

сприяють підвищенню професійної працездатності, зняттю втоми, профілактиці професійних захворювань. Основні форми занять: виробнича гімнастика, вступна гімнастика (перед початком роботи), фізкультурна пауза (хвилинка), гімнастична мікропауза.



Професійно-прикладна гімнастика

направлена на загальний фізичний розвиток людини, досконалість її рухових здібностей, від яких залежить успіх в обраній професії, а в наступному - високопродуктивна праця.

- є частиною загальної і спеціальної фізичної підготовки в різних видах спорту. Вибірково діючи на функції різних органів і систем, гімнастичні вправи дозволяють прискорити ріст спортивних результатів. Так, у видах спорту, які пов'язані з обертами тіла (фігурне катання, стрибки у воду, боротьба і ін.), широко застосовуються акробатичні вправи. В видах спорту, де навантаження впливає на органи дихання і кровообіг (наприклад, легка атлетика, лижні гонки, плавання), велике місце займають загальнорозвиваючі гімнастичні вправи, різноманітні стрибки зі скакалкою. Гімнастичні вправи застосовуються спортсменами різних видів спорту для виховання необхідних фізичних якостей - сили, спритності, гнучкості і інше.

Спортивно-прикладна гімнастика





Військово-прикладна гімнастика

використовується при бойовій підготовці військовослужбовців усіх родів військ, так як з її допомогою виховуються фізичні і моральні якості захисників Вітчизни. Вправи військово - прикладної гімнастики входять в зміст військово - спортивного комплексу. В навчальних закладах цей вид гімнастики використовується для різнобічної фізичної підготовки допризовників до майбутньої служби в Збройних Силах



Лікувальна гімнастика

об'єднує коригуючу,
реабілітаційно -
відновлюючу і
функціональну
гімнастику.



Коригуюча гімнастика

спрямована на
ліквідацію недоліків
постави та
плоскостопості.



Реабілітаційна гімнастика

спрямована на
відновлення рухової
функції окремих ланок
тіла, суглобів і
внутрішніх органів



Функціональна гімнастика

виправляє недоліки функціональних систем організму (серцево - судинної, дихальної, нервової, системи травлення тощо)

Гімнастичні прилади

- Кільца
- Бруси різновисокі та паралельні
- Кінь гімнастичний
- Козел гімнастичний
- Перекладина
- Колода
- Кінь з ручками для виконання махових вправ





A
L
E
X
A
N
D
E
R
S
M
I
R
N
O
V
2
0
0
7