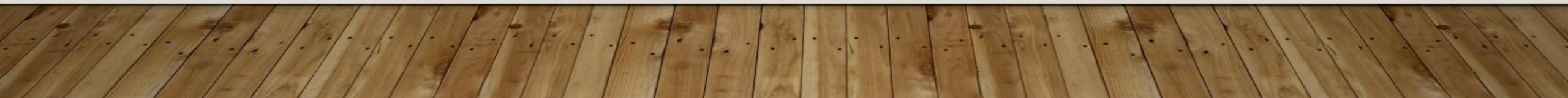


ВИДИ ТА ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ

ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДІВ ГІМНАСТИКИ

ХАРАКТЕРИСТИКА ТА КЛАСИФІКАЦІЯ ЗАСОБІВ ОСНОВНОЇ ГІМНАСТИКИ



КЛАСИФІКАЦІЯ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ

- Різноманіття форм гімнастичних вправ і накопичений практичний досвід їхнього застосування для рішення педагогічних завдань з урахуванням профілю що займаються послужили основою для виділення щодо самостійних видів гімнастики. «Поділ гімнастики - прогресивне явище. Це дає можливість точніше визначити завдання, систему вправ і особливості кожного виду гімнастики, робить гімнастику одним з найбільш розповсюджених засобів і методів усебічного фізичного виховання».

ВСЕСОЮЗНА ГІМНАСТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ 1968 Р., ВИХОДЯЧИ З ДОСВІДУ ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ (ПІСЛЯ КОНФЕРЕНЦІЇ 1948 Р.), ЗАТВЕРДИЛА НАСТУПНУ КЛАСИФІКАЦІЮ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ:

Перша група
загально-розвивальні види
гімнастики

1. Основна гімнастика.
2. Гігієнічна гімнастика.
3. Атлетична гімнастика.

Друга група
спортивні види
гімнастики

1. Спортивна гімнастика.
2. Акробатика.
3. Художня гімнастика

Третя група
прикладні
види гімнастики

НА ОСНОВІ НОВІТНІХ ДОСЛІДЖЕНЬ, ПОСТІЙНОГО РОЗВИТКУ ТА ВИНИКНЕННЯ НОВИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ БУЛО ЗАПРОПОНОВАНО ТАКУ КЛАСИФІКАЦІЮ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ

2 група спортивні види		3 група оздоровчі види		4 група лікувальні види	
Базова:		Масові:		Гігієнічна:	
1. Основна гімнастика.		1. Спортивна гімнастика.		1. Ранкова гімнастика.	
2. Жіноча гімнастика.		2. Акробатика.		2. Професійна гімнастика.	
3. Атлетична гімнастика.		3. Художня гімнастика.		3. Ритмічна гімнастика.	
4. Шейпінг.		4. Спортивна аеробіка.		4. Гімнастика для профілактики	
5. Хатха-йога.			Спеціалізовані:	зорового стомлення.	
6. Стретчинг.		1. Спортивна гімнастика.			Лікувальна гімнастика:
Прикладна:		2. Художня гімнастика.		1. Коригуюча.	
1. Професійно-прикладна.		3. Стрибки на батуті.		2. Реабілітаційна.	
2. Спортивно-прикладна.		4. Спортивна аеробіка.		3. Функцірнальна.	
3. Військово-прикладна.					

ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДІВ ГІМНАСТИКИ

- **Основна гімнастика.** Її завдання: загальна фізична підготовка що займаються, гармонійний розвиток їхніх фізичних здібностей і підвищення життєдіяльності.

Завдання, зміст і методика проведення занять основною гімнастикою конкретизується відповідно до різних контингентів що займаються: гімнастика для дітей, для жінок, для дорослих, для літніх людей
- **Жіноча гімнастика** - різновид основної гімнастики, зміст і методика занять якої підпорядковані особливостям жіночого організму.
- **Атлетична гімнастика** — це система вправ, що розвивають силу у сполученні з усебічною фізичною підготовкою, спрямована на зміцнення здоров'я, підготовку молоді до високопродуктивної праці і захисту Батьківщини. В разі використання раціональних методів тренування, заняття атлетичною гімнастикою сприяють гармонійному злиттю сили, витривалості, спритності, що в остаточному підсумку відбивається на зовнішньому вигляді людини. Заняття атлетичною гімнастикою виховують міцних, сильних, завзятих, упевнених у своїх силах людей.



-
- **Прикладні види гімнастики** мають допоміжне значення. За допомогою спеціально підібраних комплексів вправ удається цілеспрямовано вирішувати завдання удосконалювання професії, що займаються в обраному виді діяльності:, виді спорту і т.п.
 - **Гімнастика на виробництві**, що включається в режим робочого дня, сприяє підвищенню працездатності і на цій основі продуктивності праці.
 - **Існує два різновиди гімнастики на виробництві:**
 - а) ввідна гімнастика, що прискорює входження в ритм виробничої діяльності, яка створює необхідний функціональний настрій,
 - б) фізкультурна пауза, що допомагає зняти стомлення, що сприяє більш активному протіканню відбудовних процесів.



- **Професійно-прикладна гімнастика** - складова частина професійно-прикладної фізичної підготовки, спрямована на загальний розвиток, удосконалення рухових здібностей, від яких в значній мірі залежить успіх в оволодінні професією
- **Ритмічна гімнастика** - різновид гімнастики оздоровчої спрямованості, головним змістом якої є ЗРВ, біг, стрибки і танцювальні елементи, які виконуються під емоційну ритмічну музику поточним методом

ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ

- Гімнастика містить у собі систему спеціально розроблених фізичних вправ. Однак застосовує будь-які фізичні вправи, якщо вони використовуються відповідно до вимог гімнастичного методу і спрямовані на рішення завдань усебічного фізичного розвитку.
- Гімнастичні вправи виникли в зв'язку з необхідністю задоволення життєвих потреб людини. Тому багато хто з них засновані на рухах, запозичених із трудової, бойової і побутової діяльності людини (ходьба, біг, лазіння, стрибки, переповзання, рівноваги, метання, подолання перешкод, перенесення вантажу і т.д.). В міру розвитку суспільства і наукових знань про практику фізичного виховання стали виникати абстрактні вправи, що представляють собою елементарні рухи, виділені з цілісних рухових дій. Вони становлять більшість гімнастичних вправ і застосовуються головним чином для навчання основам рухів, для розвитку фізичних якостей і рішення різних педагогічних завдань. Сюди входять вправи для окремих частин тіла, вправи на різних гімнастичних снарядах і ін. Арсенал гімнастичних вправ дуже різноманітний.



-
- **Їх прийнято класифікувати відповідно до педагогічних завдань**, що вирішуються за допомогою вправ: 1) стройові вправи, 2) загальнорозвивальні, 3) вільні, 4) прикладні, 5) стрибки, 6) вправи на снарядах, 7) акробатичні, 8) вправи ритмічної і художньої гімнастики.
 - Система гімнастичних вправ постійно удосконалюється. Вправи виконуються відповідно до вимог гімнастичного стилю, що передбачає визначену манеру виконання, дотримання встановлених технічних вимог (за зовнішньою формою) і визначеного характеру виконання. Вправи в гімнастиці, як правило, виконуються з визначених вихідних положень, завдяки чому уточнюється вплив вправи на організм людини, а також формуються відповідні рухові навички. Вправи виконуються як без предметів, так і з ними.
 - Застосування гімнастичних снарядів (лави, буми, сходи, шести, канати) і предметів (палиці, гантелі, булави, набивні м'ячі, амортизатори і т.п.) сприяє удосконалюванню рухових можливостей учнів.

-
- **З урахуванням переважного впливу на фізичний розвиток людини гімнастичні вправи можна розділити на:**
 - 1) вправи, переважно спрямовані **на загальний розвиток фізичних якостей і рухових можливостей** (стройові вправи, загально розвиваючі вправи, різні сполучення цих вправ у формі ігор і естафет); вправи, переважно спрямовані на формування життєво необхідних навичок і умінь (прикладні вправи, прості стрибки);
 - 2) вправи, переважно спрямовані **на розвиток і удосконалювання рухових здібностей і вольових якостей** (вільні вправи, опорні стрибки, вправи на снарядах, акробатичні вправи, вправи художньої гімнастики).
 - Такий розподіл вправ полегшує підбор визначеної системи вправ для того або іншого виду гімнастики і рішення різних педагогічних завдань.

♥ ДЯКУЮ ЗА УВАГУ ♥



- Інформацію частично взято з :
studlife.ua