

ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ – ГИМНАСТИКА

Эргашева Гульнара Бахроновна

*Учитель физкультуры общеобразовательной
школы №13, г. Навои, Навоийской области*

Аннотация

Гимнастика — спорт, а также часть физической культуры, делится на художественную, спортивную, командную, аэробную, эстетическую и акробатическую гимнастику. Для оздоровления выполняют упражнения утренней гимнастики, проводят физкультминутки в школах на переменах, элементы этого вида спорта включены в физкультурную программу, также иногда гимнастические упражнения проводят для лечения разных болезней в ходе занятий лечебной физкультурой. Вырабатывает выносливость, координацию, тренирует равновесие, силу, гибкость, дает навыки исполнения сложных упражнений. Этот реферат даст ответы на вопросы об этом виде спорта.

Виды гимнастики:

1) Спортивная гимнастика — олимпийский вид спорта с 1896 года. Как вид спорта существовал в Древней Греции. Соревнования проходят в опорных прыжках, вольных упражнениях и разных снарядах — брусках, кольцах, колоде, коне, бревне.

2) Художественная гимнастика — исполнение упражнений (со скакалкой, обручем, лентой, булавой, мячом), которые объединены в музыкальный танец. Есть групповые упражнения, в которых спортсменки пользуются одновременно мячами и обручами или одним видом предметов.

3) Командная гимнастика происходит из скандинавских стран, соревнования проводятся с 1996 года. Есть три вида упражнений — вольные, акробатические прыжки и мини-батут. Есть индивидуальный и командный зачеты, занимаются женщины, мужчины или вместе и те и те в одной команде.

4) Цирковая гимнастика — зрелищные выступления на снарядах, закрепленных на полу (турники, кольца, батуты) или в воздухе, воздушная гимнастика (корд де волане, трапеции, воздушный турник, полотна, кольца и другие).

5) Акробатическая гимнастика — парные, групповые упражнения, акробатические прыжки.

6) Спортивная аэробика — спорт, в котором упражнения сложно скоординировать, также нужно взаимодействовать между партнерами, выполняя

своеобразные аэробные шаги. В 1995 году аэробика получила признание и вошла в Международную федерацию гимнастики.

Гимнастика как вид спорта зародилась в Древней Греции, и происхождение этого термина (гимназо) тоже греческое — в переводе может означать «тренировать, обучать». Спортсмены занимались без одежды, поэтому по второй версии происхождение от слова «гимнос» — «обнаженный». Гимнастику в своих сочинениях описывали Гомер, Аристотель, Платон. Эти античные авторы указывали на благотворное влияние спорта на воспитании детей и юношей.

Некоторые гимнастические снаряды, например конь, существовали еще в древности. На коне делали гимнастические упражнения, помогающие освоить верховую езду. В древности гимнастика в лечебных целях применялась также в Индии, Китае, но там они превратились в духовные практики, своеобразные языческие религии (например йога) и поэтому не имели такой массовости, как в Греции и Риме, где гимнастика была просто подготовкой воинов.

Олимпийские соревнования проводились на протяжении 1168 лет (776 год до нашей эры — 392 год нашей эры), включали борьбу, метание копья, диска, прыжки в длину, бег, бой на кулаках, колесничная езда. Основной целью этих игр — военная подготовка юношей. Бегали со щитом, прыгали с гантелями, борьба переходила в бокс, а кулачный бой проходил с помощью твердых кожаных, а не смягчающих повязок на руку. В 393 году гимнастику запретили, поскольку она продолжала иметь языческую основу и плохо влияла нравственное воспитание молодежи.

В средние века гимнастики как таковой не было, однако в воинской подготовки рыцарей несомненно были гимнастические элементы. Например, тамплиерам запрещалось отступать, даже если противников было в три раза больше по численности — поэтому тренировки включали растяжки, изворотливость и акробатические элементы, чтобы устоять в неравном бою.

В позднее средневековье были попытки возродить античный опыт гимнастических упражнений, например Иероним Меркуалис на рубеже 16 и 17 века написал сочинение на тему «Об искусстве гимнастики». Вопросами физического воспитания детей занимались педагоги швейцарец Песталоцци (1746 — 1827) и чех Ян Амос Каменский (1592 — 1670), неоднократно затрагивавшие эту тему. Уже в это время зарождается комплекс упражнений вольжировка — на коне, столе, лазанье по стенке, шесте, упражнения на равновесие на колоде, канате.

Гимнастика была хорошо развита в среде бродячих цирковых артистов, но именно из-за этого она не воспринималась в высшем обществе, считалась уделом простолюдинов. Но с развитием равноправия в обществе все вскоре поменялось, что и покажет реферат в следующем разделе.

На рубеже 18 — 19 веков в Германии в школах филантропистов теоретически разрабатывали спортивную тему, гимнастика появилась как отдельный предмет, на эту тему написали реферат И.Гутс-Мутс и Г.Фит. Педагог Ф.Л.Ян (1778 — 1852) разработал немецкую гимнастическую систему «турнен», включавшую упражнения на коне, брусках, кольцах и турнике. В 1811 году Ф.Ян открыл возле Берлина гимнастическую школу со снарядами, а в 1816 году издал книгу на эту тему под названием «Немецкая гимнастика» с примерами упражнений и методическими рекомендациями.

Были созданы другие национальные гимнастические системы — французская Ф.Аморосом, шведская П.Лингом, чешская (сокольская) — М.Тыршем. В 1817 году ученики Ф.Амороса провели в Париже первые гимнастические соревнования. Шведская система базировалась на вольных упражнениях, немецкая отдавала предпочтение снарядам. Многочисленные попытки возрождения олимпийских игр закончились в 1896 году их возрождением, гимнастика была включена в эти игры как отдельный вид спорта, до сегодняшнего дня это самая зрелищная часть этого мероприятия.

Сразу в программу были включены все нынешние снаряды, только вольные упражнения были включены в 1932 году на олимпиаде в Лос-Анджелесе. Другие древние виды гимнастики — метание копья, ядра, прыжки, бег стали отдельными дисциплинами. Женщины выступали с 1928 года, а окончательно программа приняла современный вид на XI играх в Берлине, 1936 год.

В 1881 году три страны — Голландия, Бельгия и Франция создали ФЕГ — Европейскую гимнастическую федерацию. Идейным вдохновителем, основателем и президентом стал бельгиец Николас Куперус.

В 1921 году эта организация превращается в Международную Федерацию Гимнастики (ФИЖ), которая до сегодняшнего дня объединяет спортивную, художественную гимнастику, акробатику, спортивную аэробику и прыжки на батуте. В федерацию входят 125 стран, объединение насчитывает 30 000 000 спортсменов и почти 3000 постоянных участников международных соревнований. С 1995 года также в гимнастическую федерацию было создано отделение аэробики, в Российской Федерации есть Федерация и Ассоциация спортивной аэробики России.

В 1982 году был основан Европейский гимнастический союз, который на сегодняшний день насчитывает 46 стран, он независимо от международной организации проводит чемпионаты Европы. В дальнейшем реферат поведает о оздоровительных типах спорта.

Оздоровительные виды гимнастики развивают опорно-двигательный аппарат, реакцию, подвижность, гибкость, силу, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы:

Ритмическая гимнастика состоит из прыжковых, беговых движений, наклонов, приседаний, которые выполняются под быструю, танцевальную музыку.

Йога — разные позы (асаны), упражнения по дыханию и психорегуляции. Именно особенности психорегуляции приводят к выводам, что йога — не что иное, как своеобразная восточная секта, пагубно влияющая на психику, так как в основе лежат религиозные индийские практики. Асаны приводят к чрезмерным нагрузкам и ненужным растяжениям, оздоровительный эффект возможен в основном посредством самовнушения. Вред йоги еще не до конца изучен. Поскольку гимнастика связана с подвижностью, а йога в основном статическая, гимнастическими здесь можно назвать только методы растяжек.

Оздоровительная ходьба практикуется в ускоренном режиме, скорость более семи километров в час. Поскольку при таких темпах бежать легче, чем ходить, это гимнастический вид рекомендуется только при наличии противопоказаний, например болезней сердца. Практикуется на занятиях по физкультуре.

Производственная гимнастика также относится к физкультуре. Принцип — активизация мышц, нужных для отдельного вида работы, а также усиление кровообращения при сидячей работе, где от физического самочувствия зависит производительность труда.

Утренняя гимнастика имеет гигиенические цели, тренировка организма после пробуждения.

Женская гимнастика предназначена для облегчения материнства, развивается выносливость мышц, живота, спины, ног, таза. Гимнастика для беременных, после родов также относится к этому виду.

Профессиональная гимнастика повышает возможности организма для определенного направления физической деятельности, улучшения профессионального мастерства.

Атлетическая гимнастика направлена на рост мышечной массы, выносливости, силы. К увеличению мышц нужно относиться осторожно, так как оно может приводить к сердечно-сосудистым заболеваниям. Развиваться нужно гармонично — улучшать дыхательную систему, укреплять сосуды.

Лечебная физкультура — вид простых гимнастических упражнений, которые помогают преодолевать последствия разных болезней, в основном ортопедического характера.

Гимнастика является, как и олимпийским, так и оздоровительным видом спорта. Она помогает людям, у которых есть какие-либо проблемы со здоровьем. Гимнастика помогает девушкам поддерживать себя в форме. Лично мне очень нравится этот вид спорта.