

ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ

Цель данной работы рассмотреть гимнастику как систему физических упражнений, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей человека.

Термин «гимнастика» впервые появляется у древних греков в период расцвета древнегреческой культуры в VIII веке до н.э. Однако гимнастические упражнения культивировались еще в древнем мире. Еще за 4000 лет до нашей эры в Китае, Индии и у других народов гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. В китайских книгах тех времен указывается на то, что в Китае существовала гимнастика, которой занимались дома утром и вечером. Широко известная в настоящее время система гимнастических упражнений индийских йогов берет свое начало в том далеком времени. Из различных исторических источников (памятники, фрески, рисунки) известно, что гимнастические упражнения применялись у всех древних народов: у египтян, персов, ассирийцев, народов Закавказья, римлян, евреев и др. Известно, что в то время существовали профессиональные канатоходцы и акробаты, выступавшие при дворах знати. У древних критян акробатические упражнения использовались как часть религиозно-обрядовых церемоний.

Гимнастические упражнения в России существовали с древних времен. Они служили развлечением во время народных гуляний. Впервые обязательные занятия физическим упражнениями ввел Петр I в армии в конце 17 века.

В наше время гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания людей и занимает в ней важное место. Она популярна благодаря ее доступности. Наряду со сложными, даже очень сложными, упражнениями, которые есть в современной спортивной гимнастике, в ней имеется множество самых разнообразных простых упражнений, вполне доступных любому человеку, независимо от его возраста и пола. Трудно переоценить значение гимнастики, которая наряду с основными средствами физического воспитания, такими, как игры, спорт, туризм, призвана содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, воспитанию моральных и волевых качеств человека, восстановлению его физических и духовных возможностей.

Гимнастика стала сегодня подлинно народным средством физического воспитания. В нашей стране ежедневно занимаются гимнастикой миллионы людей. Гимнастика занимает важное место в программах физического воспитания высших и средних учебных заведений, коллективах физической культуры и добровольных спортивных обществах спортивной акробатикой, спортивной и художественной гимнастикой регулярно занимаются сотни тысяч детей, юношей и девушек.

Гимнастика используется как средство лечения в медицине, применяется как средство оздоровления в домах отдыха, санаториях. В последние годы в нашей стране большой популярностью пользуется атлетическая гимнастика. Получает все большее распространение профессионально-прикладная гимнастика.

Задачи гимнастики определяются общей целью воспитания, которая заключается в формировании нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

а) Оздоровительные задачи: укрепление здоровья; развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы: устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма; выработка правильной осанки, походки; общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

б) Образовательные задачи: способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, выносливости, скорости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.

в) Воспитательные задачи: формирование коллективизма, дисциплинированности; воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, на-

стойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности».

1. Виды гимнастики и их классификация

Все великое многообразие гимнастических упражнений исторически сложилось в отдельные виды. Этот закономерный процесс начался еще в прошлом столетии. В 1968 г. на Всесоюзной конференции по вопросам гимнастики были рассмотрены и утверждены три группы ее видов: общеразвивающие виды, спортивные и прикладные виды гимнастики. Такое деление оправдано двумя обстоятельствами. Первое связано с более конкретными задачами, которые поставлены перед гимнастикой в настоящее время. Второе — с необходимостью научного обоснования дальнейшего развития гимнастики, создания современной теории и методики ее практического применения.

Существующие ныне виды гимнастики отличаются частными целями и задачами, специфическими упражнениями и методическими приемами.

1.1. Общеразвивающие вид гимнастики.

К общеразвивающим видам относятся: основная, гигиеническая и атлетическая.

Основная гимнастика направлена на всестороннее развитие и укрепление организма, на овладение общими основами движений, на воспитание физических, моральных и волевых качеств, необходимых во всех областях деятельности человека. Средствами основной гимнастики являются: строевые упражнения (ходьба, бег в различных сочетаниях); общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; вольные упражнения; простейшие упражнения на гимнастических снарядах; акробатические упражнения; элементы художественной гимнастики, хореографии, игры, эстафеты, прыжки.

Основная гимнастика, в свою очередь, делится на ряд разновидностей применительно к различным группам и возрастам занимающихся.

Основная гимнастика для детей дошкольного возраста (3—7 лет). Главными задачами основной гимнастики в дошкольном возрасте являются охрана и укрепление здоровья детей, закаливание организма, формирование правильной осанки, всестороннее физическое развитие, выработка первоначальных навыков личной и общественной гигиены.

Учитель должен учитывать физические возможности детей данного возраста и весь процесс физического воспитания дошкольников подчинять интересам нормального развития растущего организма. В связи с особенностями развития скелета, мышц, внутренних органов, нервной системы необходимы простейшие виды физических упражнений—общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, равновесие, подвижные игры, а также простейшие упражнения художественной гимнастики. Учитель должен стремиться воспитывать у ребят дисциплину и прививать навыки организованного поведения в коллективе.

Основная гимнастика для детей школьного возраста направлена на общее укрепление и развитие организма школьников, формирование правильной осанки, воспитание физических, моральных и волевых качеств, а также умения целесообразно пользоваться ими в практической деятельности.

Наряду с урочной формой в школьном режиме дня предусмотрена гимнастика до занятий. Цель ее — организовать учащихся перед началом учебного дня, приучить их к регулярным физическим упражнениям.

В связи с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями растущего организма школьный возраст подразделяется на три периода:

- а) младший школьный возраст—от 7 до 9 лет (I— III классы);
- б) средний школьный возраст—от 10 до 14 лет (IV— VIII классы);
- в) старший школьный возраст—от 15 до 16 лет (IX— X классы).

В каждой из этих возрастных групп используются различные средства и методы физического воспитания.

Атлетической гимнастикой в основном занимаются юноши с целью формирования правильной осанки, гармонического развития мускулатуры всего тела, исправления недостатков телосложения. Она развивает такие ценные для человека двигательные качества, как сила, гибкость, быстрота, ловкость и выносливость.

Средства атлетической гимнастики весьма разнообразны. В ней широко применяются различные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (булавы, палки, набивные мячи, скакалки, резиновые амортизаторы, гири, гантели,

штанга). При занятиях могут быть также применены предметы домашнего обихода (упражнения со стулом, на стуле, с опорой ног о стол, на кровати), а также на снарядах массового типа и гимнастических снарядах.

В настоящее время применяются две формы атлетической гимнастики: индивидуальная и групповая».

Тренировки по атлетической гимнастике надо планировать так, чтобы упражнения с предметами сочетались с упражнениями без предметов. Упражнения для развития силы и увеличения объема мускулов должны сочетаться с упражнениями, развивающими ловкость, быстроту и выносливость. Чисто силовые упражнения (жимы, медленные подъемы) надо чередовать со скоростно-силовыми, а различные акробатические и гимнастические упражнения — с бегом на короткие и длинные дистанции.

Цель гигиенической гимнастики — укрепление здоровья, сохранение бодрости и высокой работоспособности. Из всех видов гимнастики гигиеническая гимнастика наиболее массовая и доступная. Она полезна в любом возрасте: детям, учащейся молодежи, работникам умственного и физического труда. В состав гигиенической гимнастики входят физические упражнения, водные процедуры и самомассаж. Ею ежедневно можно заниматься самостоятельно в домашних условиях, руководствуясь методической литературой, советами учителя и указаниями, которыми обычно сопровождаются передачи гимнастики по радио и телевидению.

Если ею заниматься систематически, она приносит большую пользу — укрепляет организм человека, улучшает работу органов кровообращения, дыхания и нервной системы. Она особенно полезна лицам с ослабленным здоровьем и людям пожилого возраста. Систематические занятия гигиенической гимнастикой способствуют развитию мышечной силы, гибкости тела, формированию и сохранению правильной осанки, повышению деятельности внутренних органов и центральной нервной системы.

В настоящее время существуют две формы гигиенической гимнастики — индивидуальная и групповая.

Индивидуальная гигиеническая гимнастика обычно состоит из простых, доступных каждому, физических упражнений и проводится самостоятельно. Групповые занятия гигиенической гимнастикой, в отличие от индивидуальных, организуются и проводятся под руководством учителя, инструктора в различных коллективах, домах отдыха, санаториях, пионерских лагерях, учреждениях, школах, вузах, воинских частях, общежитиях и т. д.

В гигиеническую гимнастику входят общеразвивающие упражнения для увеличения силы, подвижности в суставах, формирования правильной осанки, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а следовательно, и всего организма в целом.

Упражнения гигиенической гимнастики методически оформляются в виде комплексов из 5—6 упражнений, каждое из которых повторяется несколько раз. Изменение количества повторений позволяет регулировать нагрузку в соответствии с возможностями занимающихся.

1.2. Спортивные виды гимнастики.

К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная и художественная гимнастика, спортивная акробатика. Эти виды пользуются большой популярностью в нашей стране и за рубежом.

Спортивная гимнастика является наиболее массовым видом спорта, увлекательна и близка молодежи. Неисчерпаемое число постоянно новых и интересных упражнений делают ее популярной и заманчивой. Бесперывное продвижение вперед в спортивной технике, разучивание все новых и новых упражнений, преодоление неудач и успехи, выполнение ряда упражнений, связанных с риском, — все это укрепляет волю, воспитывает важные черты характера.

Спортивная гимнастика доводит координацию движений, двигательные навыки и морально-волевые качества до высокой степени совершенства, технику исполнения — до уровня мастерства.

Основное содержание спортивной гимнастики составляет многоборье. В мужское многоборье входят вольные упражнения, упражнения на коне, брусках, перекладине, кольцах и опорные прыжки. В женское — вольные упражнения, упражнения на бревне, брусках разной высоты, опорный прыжок. Эти упражнения гимнастического многоборья в настоящее время входят в программу международных соревнований — Олимпийских игр,

первенств мира, чемпионатов Европы, универсиад.

Кроме этих основных средства в спортивной гимнастике используются другие виды физических упражнений: упражнения со штангой, спортивные и подвижные игры, плавание, легкая атлетика, прыжки в воду, ходьба на лыжах и т. д.

Значительная часть этих упражнений используется для общей физической подготовки гимнастов. Особое место в спортивной гимнастике занимают акробатические и хореографические упражнения, являющиеся ценным средством общей и специальной технической подготовки гимнаста.

Художественная гимнастика сравнительно молодой вид спорта, официальное ее признание относится к 1947 г. Она решает задачи общей физической подготовки, направлена на овладение специальными двигательными навыками без предметов и с предметами (обруч, скакалка, мяч, булавы, лента и т. д.). Отличительной особенностью ее является непереносное условие использование музыки при выполнении движений. Многие движения вначале были заимствованы из вольных упражнений спортивной гимнастики и из простейших акробатических упражнений. Сейчас она располагает своими специфическими, присущими только ей, формами движений, особенно это касается упражнений с предметами. Все движения, применяемые в художественной гимнастике, характеризуются целостностью, логичностью их связи и динамичностью исполнения.

Большинство из них приобретает танцевальный характер. Средства, применяемые на занятиях художественной гимнастикой, форма, содержание учебного процесса и требования, предъявляемые на соревнованиях, способствуют эстетическому воспитанию.

Спортивная акробатика имеет в основном те же задачи, что и спортивная и художественная гимнастика, но отличается от них характером упражнений и способом их выполнения. Вначале акробатика развивалась в низовых коллективах, некоторые акробатические упражнения включались в программу по гимнастике. Особенно широкое развитие акробатики начинается в конце тридцатых годов. Она в этот период становится самостоятельным видом спорта. Согласно существующей классификации, акробатика делится на следующие виды: прыжковая акробатика для мужчин и женщин, парная, групповая мужская и женская, смешанная. В последнее время с успехом развивается акробатика на батуте.

Развитием этого вида спорта у нас в стране сейчас занимается самостоятельная федерация акробатики. По этому виду с 1974 г. проводятся международные соревнования, включая и первенство мира.

Наряду со сложными спортивными видами упражнений в акробатике есть бесчисленное количество разнообразных простейших упражнений, позволяющих проводить занятия с различными контингентами занимающихся. К ним относятся все возможные перекаты, кувырки, перевороты, простейшие пирамиды, стойки, «шпагаты», «мосты» и т. д.

Акробатические упражнения широко представлены в программах по физической культуре. С их помощью развивают координацию движений, ловкость, прыгучесть, чувство равновесия, воспитывают смелость, настойчивость, ориентацию.

Для большинства акробатических упражнений не требуется специальных снарядов или оборудования. Занятия по акробатике можно проводить в любом зале, на любой площадке при несложном оборудовании.

1.3. Прикладные виды гимнастики.

Упражнения прикладных видов гимнастики решают специальные задачи, связанные с развитием физических и морально-волевых качеств, необходимых в профессиональной деятельности человека, а также в лечебных целях.

К этой группе относятся: профессионально-прикладная гимнастика; военно-прикладная; спортивно-прикладная; гимнастика на производстве; лечебная гимнастика.

Профессионально-прикладная гимнастика имеет своей целью способствовать развитию специальных двигательных качеств и навыков, от которых зависит успешная профессиональная деятельность человека. Во многих областях современного производства от человека, кроме общего физического развития, еще требуются и специальные физические и моральные качества. Такая подготовка необходима, например, монтажнику-высотнику, строителю-высотнику, в профессиональных училищах, где гимнастические упражнения различного характера (лазание, перелезание, подтягивание, подъемы, перевороты) выполняются не в обычных условиях, а на возвышенности. Занятия

дают хорошие результаты: учащиеся становятся ловчее и смелее; исчезает боязнь высоты; производительность труда заметно возрастает.

Военно-прикладная гимнастика способствует формированию умений и воспитанию специализированных качеств, необходимых для успешного овладения военными профессиями. Этот вид гимнастики применяется в работе с юношами допризывного возраста и в системе физической подготовки слушателей военных учебных заведений. К средствам данного вида гимнастики относятся: строевые упражнения, различные прикладные способы ходьбы, бега, прыжков, лазанья, переползания, ползания, преодоление всевозможных препятствий, переноска партнеров различными способами, овладение навыками сохранения равновесия на уменьшенной площади опоры, специальные упражнения на тренажерах. Изучение упражнений военно-прикладной гимнастики проводится на открытой местности. Большое место занимает преодоление различных полос препятствий на время.

Спортивно-прикладная гимнастика применяется в учебно-тренировочном процессе во всех видах спорта. Она обеспечивает общую и специальную физическую подготовку спортсмена, способствует целенаправленному совершенствованию тех физических качеств, которые необходимы для достижения наиболее высоких результатов спортсменов в избранном ими виде спорта. Содержание этой гимнастики определяется в зависимости от содержания соответствующего вида спорта, так как в каждом виде спорта есть своя специфика применения общеразвивающих и специальных упражнений. Следует сказать, что представители ряда видов спорта используют некоторые упражнения и на гимнастических снарядах. Например: в систему тренировки прыгуна с шестом включаются упражнения на кольцах, перекладине, канате, помогающие быстрее овладеть техникой прыжка с шестом. Подобным образом обращается внимание на подбор специальных упражнений в гимнастике боксера. В качестве специальных упражнений широко применяются прыжки со скакалкой. Футболисты применяют акробатические упражнения; пловцы, прыгуны в воду — упражнения на батуте; конькобежцы, фигуристы включают в свои занятия художественную гимнастику, упражнения хореографии. Специализированные комплексы гимнастических упражнений применяют лыжники, борцы, штангисты и спортсмены всех других видов спорта.

В тренировочном процессе спортсмена-гимнаста эта гимнастика, как правило, проводится в конце тренировки и состоит главным образом из упражнений на развитие силы, гибкости, прыгучести и т. д.

Главной задачей гимнастики на производстве является укрепление здоровья трудящихся и повышение производительности труда. При правильной организации производственной гимнастики снижаются производственный брак, травматизм, заболевания. Многочисленными наблюдениями показано, что в результате систематических занятий рабочие движения становятся более ловкими, экономичными, снижается степень усталости. В процессе трудовой деятельности в организме человека происходят существенные изменения, влияющие на качество трудового навыка. Специальными исследованиями установлено, что в течение рабочей смены наблюдается три сменяющих друг друга периода работоспособности:

а) период вратываемости, необходимый для оптимального рабочего темпа и ритма движения;

б) период устойчивой работоспособности — слаженные и экономичные рабочие движения, позволяющие сохранить должную производительность труда длительное время;

в) период снижения работоспособности — удлинение времени рабочих операций, снижение точности движений, появляется ощущение усталости.

Таким образом, исходя из анализа динамики работоспособности человека, гимнастику на производстве проводят перед работой, во время и после работы.

Так называемую вводную гимнастику проводят перед началом работы на протяжении 7—10 мин, цель ее состоит в том чтобы активизировать общую деятельность организма, повысить готовность и ускорить переход к трудовому процессу. Упражнения гимнастики до работы применяются для общего воздействия и могут быть даны вне зависимости от характера производства: ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, подскоки и т. п.

Во время работы проводятся физкультпаузы (5—7 мин). Они создают условия

активного отдыха, снижают усталость длительно работающих мышц, ускоряют восстановление работоспособности.

Содержание физкультурной паузы следует устанавливать с учетом конкретного вида труда, состояния работающих, динамики их работоспособности. Для людей, занятых монотонным, однообразным трудом, полезно проводить две физкультурные паузы. Одну — перед обеденным перерывом, вторую — за 1,5—2 ч до окончания смены. Большую пользу приносят индивидуальные физкультурные паузы, проводимые по 3—5 раз в день: 1—2—до обеденного перерыва и 2—3—во второй половине смены.

Гимнастика после работы (10—25 мин). Цель этой гимнастики состоит в том, чтобы снять остаточные явления от трудового процесса, способствовать восстановлению сил и быстрейшему переходу к другому виду деятельности или отдыху. Средствами гимнастики после работы являются простейшие упражнения, главным образом связанные с расслаблением мышц, с повышением кровообращения, что в свою очередь способствует удалению из мышц продуктов распада, накопившихся во время работы,

Лечебная гимнастика направлена на восстановление здоровья и трудоспособности, утраченной вследствие различных заболеваний, ранений, несчастных случаев. Особенно велика ее роль при исправлении недостатков телосложения. Кроме того, она играет большую роль в улучшении общего самочувствия больных, в повышении их жизненного тонуса. В настоящее время лечебная гимнастика как средство лечения широко применяется в самых разнообразных лечебно-профилактических учреждениях, больницах, поликлиниках, госпиталях, курортах и санаториях.

В лечебной гимнастике применяются различные активные и пассивные упражнения на растягивание, увеличение амплитуды, силы, гибкости, выносливости, ловкости и т. д.

Занятия по лечебной гимнастике проводятся в следующих формах: урок гигиенической гимнастики, сеанс занятий (процедур), урок лечебной гимнастики, прогулка и т. д. На занятиях используется как обычный, так и специальный инвентарь, а также гимнастические снаряды: перекладина, кольца, гимнастическая стенка и др.

Лечебная гимнастика не ограничивается влиянием на пораженный орган, а преследует общее воздействие на весь организм больного. Это осуществляется путем постепенной тренировки больного и обучения его правильно и экономно выполнять жизненно необходимые двигательные действия.

Разновидностью лечебной гимнастики является корригирующая гимнастика, цель ее: содействовать исправлению таких дефектов, как деформация позвоночника, грудной клетки, стопы.

Успех корригирующей гимнастики зависит от своевременного и систематического ее применения в сочетании с общеразвивающими упражнениями, укрепляющими организм в целом.

Гимнастика — система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др. Объем применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц и органы, регулировать нагрузку с учетом пола, возраста, уровня физической подготовленности.

Гимнастические упражнения делят на строевые, общеразвивающие, прикладные, вольные, на снарядах, прыжки, упражнения художественной гимнастики, акробатические. Строевые упражнения (различные построения, перестроения, размыкания и смыкания) используют для обучения ходьбе, бегу, воспитания правильной осанки, организации занимающихся и их коллективных действий. Общеразвивающие упражнения способствуют общему физическому развитию, подготовке занимающегося к более сложным двигательным действиям. Прикладные упражнения (ходьба и бег, метание, лазание, упражнения в равновесии, преодолении препятствий, переползании, поднимании и переноски груза и др.) формируют необходимые навыки. Вольные упражнения развивают и совершенствуют координационные способности занимающихся. Упражнения на гимнастических снарядах (конь, кольца, брус, перекладина) развивают силу, ловкость и высокую координацию движений. Прыжки опорные и простые тренируют органы дыхания, кровообращения, развивают и укрепляют мышцы ног и др. В России развивается основная гимнастика (включая гигиеническую и атлетическую),

прикладные виды гимнастики (производственная гимнастика, профессионально-прикладная, спортивно-прикладная и др.), спортивная гимнастика, художественная гимнастика и спортивная акробатика.

Литература:

1. Палыга В.Д. Гимнастика. Учебное пособие для студентов факультета физвоспитания. - М.: Просвещение, 1982.
2. Жеребцов А.В. Физкультура и труд. - М., 1986.
3. Гимнастика с методикой преподавания. / Под ред. И.Б.Павлова – М.: Просвещение, 1985.