**Содержание**

1. Введение……………………………………………………………….…3
2. Методические особенности гимнастики……………………….………5
3. Характеристика средств гимнастики…………………………………...8
4. Оздоровительные виды гимнастики…………………………………….9
   1. 4.1 Гигиеническая …………………………………………………………..9
   2. 4.2 Производственная……………………………………………………….12
   3. 4.3 Ритмическая……………………………………………….……..………14
   4. 4.4 Лечебная………………………………………………………………….15

5.Структурная таблица оздоровительной гимнастики……………………17

6. Заключение………………………………………………………………...22

7. Литература…………………………………………………………………23

# 1.Введение

Гимнастика – одно из древнейших средств физического воспитания. Еще 120-130 лет назад под гимнастикой подразумевали любую форму занятий физическими упражнениями с целью телесного совершенствования: единоборства, метания, фехтование, плавание и другое. В 40-60 годы XX в. смысловое содержание гимнастики свелось, в основном, к упражнениям снарядовой спортивной гимнастики. Примерно в это же время гимнастика начинает разделяться на оздоровительную и спортивную. В оздоровительной гимнастике используются средства и методы физической культуры оздоровительной и адаптивной направленности.[5и,42с]

Исследование средств физической культуры и массажа в лечебных целях имеет давнюю историю. На протяжении многих веков осуществлялась комплексная терапия заболеваний с помощью физических упражнений, массажа, лечебного питания, закаливания, бани, гидропроцедур, дозированной ходьбы. Несмотря на то, что наука еще не обладала точными данными о неблагоприятном влиянии гиподинамии, врачи того времени рекомендовали активизацию двигательного режима при тех или иных заболеваниях и отклонениях в состоянии здоровья.

Лечебная физическая культура (ЛФК) является составной частью двигательного режима больного. Оздоровительная гимнастика, дозированная ходьба ускоряют процессы регенерации тканей, нормализуют дыхание, деятельность сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, психоэмоциональное состояние больного и т.д.

Важным в применении средств физической культуры с лечебной и профилактической целями является разработка показаний и противопоказаний их применения. Наиболее эффективно раннее использование массажа в сочетании с оксигенотерапией и оздоровительной гимнастикой, учитывая функциональное состояние, пол и возраст больного.

В результате повреждений и заболеваний у пациентов нередко развиваются различные функциональные расстройства, нарушающие трудоспособность и приводящие их к инвалидности.

У спортсменов травмы и заболевания нередко ведут к прекращению занятий спортом и инвалидизации. Своевременное применение средств реабилитации (восстановления) способствует ликвидации возникших негативных явлений (последствий) травмы (заболевания).[1и,3с]

***2.Методические особенности гимнастики.***

Гимнастическая методика сложилась как совокупность приемов, обусловленных спецификой упражнений. Такой специфической особенностью, позволяющей отнести то или иное упражнение к разряду гимнастических, является прежде всего проявление координационных и иных двигательных способностей в условиях строгого регламентированной программы движений. Точно указываются исходное и конечное положения, направление и амплитуда движений, характер мышечных усилий. Благодаря стандартной программе движений создаются более благоприятные условия для обучения, становления и закрепления двигательных навыков.

К методическим особенностям гимнастики относятся:

**1. Разностороннее воздействие на организм.**

Подбираются упражнения, влияющие на все части опорно-двигательного аппарата, на функциональное состояние различных систем организма и уровень жизнедеятельности организма в целом. Решаются задачи сопряжения процессов приобретения двигательных навыков и функциональной подготовки, а также совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

**2. Разнообразие упражнений – средства гимнастики.**

Уникальность гимнастики заключается в практически неограниченном количестве средств гимнастики – разнообразных упражнений. Любые задачи, возникающие в процессе физического воспитания и спортивного совершенствования, можно решить с помощью соответствующих гимнастических упражнений оздоровительного, прикладного, спортивного характера, используя их с различной степенью интенсивности. Самый обычный наклон вперед легко разнообразить исходными положениями (стоя с сомкнутыми ногами или ноги врозь или сидя), выполнять его прогибаясь, скругляя туловище, с дополнительными движениями руками, с помощью партнера и т. п. И в этом случае каждая разновидность наклона является самостоятельным упражнением, так как его выполнение решает автономную задачу. Во многих видах гимнастики используются не отдельные упражнения, а их комплексы.

**3. Избирательное воздействие упражнений.**

Часто возникающие узкие задачи по развитию определенных качеств, укреплению отдельных групп мышц, суставов, профилактике и восстановлению каких-либо функций организма возможно решить подбором гимнастических упражнений, методикой их использования. Строгая регламентация упражнений – пространственно-временных и силовых характеристик – позволяет локально воздействовать практически на любые части тела и органы. Эти возможности используются, в частности, в лечебной физической культуре, в специальной физической подготовке, в других видах спорта и т.п.

**4. Регламентация занятий и точное регулирование нагрузки.**

Гимнастическая методика характерна не только строгой регламентацией программы движений, но и относительно строгими ограничениями в организации занятий, в дозировании упражнений и регулировании нагрузки.

Регулирование нагрузки в занятиях осуществляется путем подбора упражнений, их чередования, количества повторений, изменения темпа, применения отягощений и др. Такой диапазон возможностей менять содержание, объем и интенсивность упражнений делает их доступными разновозрастному контингенту, с различной степенью подготовленности.

**5. Возможность усложнения и комбинирования упражнений, применения одних и тех же упражнений в разных целях.**

Типичным способом повышения интенсивности занятий в гимнастике является освоение все более трудных движений, усложнение самих упражнений (как за счет изменения условий их выполнения, исходных и конечных положений, скорости выполнения, так и путем новых сочетаний их друг с другом, соединений в различные по степени трудности композиции – комплексы общеразвивающих упражнений, упражнений на снарядах). Конструирование новых элементов, создание оригинальных композиций проявляют творческие способности и преподавателя и ученика.

Таким образом, методические особенности гимнастики, рассматриваемые воедино, свидетельствуют о широких возможностях использования метода строго регламентированного упражнения, возникшего первоначально как «гимнастический метод», в физическом воспитании.

***3. Характеристика средств гимнастики.***

В соответствии с общими целями физического воспитания, являющегося органической частью коммунистического воспитания, определены три основных направления применения средств гимнастики:

- использование гимнастических упражнений в процессе общего физического развития человека (расширения диапазона проявления его двигательных особенностей, повышение уровня развития физических качеств);

- применение средств гимнастики для формирования жизненно важных навыков, необходимых в трудовой и повседневной практике;

-освоение сложных гимнастических упражнений в процессе интенсивной физической подготовки и спортивной практики.

Гимнастические упражнения традиционно объединяются в следующие группы упражнений, называемые средствами гимнастики:

1. Строевые упражнения.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

3. Прикладные упражнения.

4. Вольные упражнения.

5. Упражнения художественной гимнастики.

6. Акробатические упражнения.

7. Прыжки.

8. Упражнения на снарядах.

Подобное группирование средств гимнастики облегчает подбор необходимых упражнений для решения тех или иных задач.[2и,11-15с]

***4. Оздоровительные виды гимнастики.***

К оздоровительным видам гимнастики относятся: гигиеническая, производственная, ритмическая и лечебная. Они сопутствуют занимающимся в течение всей жизни, являются формами фоновой физической культуры широких слоев населения, обеспечивают оптимальное текущее функциональное состояние организма, восстанавливают работоспособность, повышают эмоциональный тонус, оказывают профилактическое воздействие в условиях профессиональной деятельности.

***4.1 Гигиеническая гимнастика.***

Гигиеническая гимнастика, являясь средством физического воспитания, решает задачи укрепления и сохранения здоровья человека, повышения жизнедеятельности организма в целом, поддерживает бодрость, рождает хорошее настроение.

С точки зрения физиологического воздействия гигиеническая гимнастика тонизирует весь организм занимающихся и снимает общее утомление.

Гигиеническая гимнастика широко используется в условиях повседневного быта человека. Она способствует восстановлению полезных привычек, приобщает к систематическим занятиям физическим упражнениям.

Гигиеническая гимнастика доступна для людей всех возрастов. Она должна войти в повседневный быт каждого человека и независимо от возраста и профессии стать его потребностью.

В качестве средств гигиенической гимнастики используются ОРУ, прикладные и дыхательные упражнения в сочетании с ходьбой, легким бегом и водными процедурами, массажем и закаливанием организма.

Занятия гигиенической гимнастикой пропагандируются через печать, радио, телевидение, университеты физической культуры. Гигиеническая гимнастика проводится в режиме дня учреждений дошкольного воспитания, общеобразовательных школ, учебных заведений профессионально- технического образования, специальных средних и высших учебных заведений, в семейном быту.

Любые занятия гигиенической гимнастикой должны проводиться при обязательном соблюдении санитарно-гигиенических условий мест занятий. Помещения, где проводятся занятия, должны быть чистыми, хорошо проветриваемыми, с соответствующими температурными условиями. Если занятия проводятся на открытом воздухе, на стадионе, спортивной площадке школы, в зоне отдыха, то места занятий должны быть в стороне от загрязненных зон.

Гигиеническая гимнастика может проводиться утром, днем и вечером. Это определяет различную гигиеническую направленность комплексов упражнений.

Утренняя гимнастика (зарядка) применяется с целью быстрого достижения оптимальной дееспособности организма после сна; днем аналогичные упражнения выполняются для предупреждения или снятия утомления, противодействуя отрицательным влияниям бытовой гипокенезии; вечерние занятия способствуют снятию дневного напряжения, благотворно влияют на последующий ночной сон.[2и,215с]

**Упражнения утренней гимнастики.**

Во время сна человек отдыхает, и интенсивность происходящих в его организме процессов снижается. После пробуждения ото сна, функциональная активность различных органов и возбудимость центральной нервной системы постепенно повышается, но процесс этот происходит довольно медленно. Это сказывается на работоспособности человека и на самочувствии: ощущение сонливости, вялости, порой проявляется беспричинная раздражительность.

Для того чтобы прийти в норму, необходимо выполнять утреннюю гимнастику - физические упражнения, выполняемые утром после сна и способствующие ускоренному переходу организма к бодрому работоспособному состоянию.

Выполнение физических упражнений вызывает от работающих мышц и суставов потоки нервных импульсов и приводит центральную нервную систему в активное состояние. Также активизируется и работа внутренних органов, давая человеку ощутимый прилив бодрости, обеспечивая высокую работоспособность и повышая настроение.[3и,95с]

Все эти упражнения легко дозируются и не требуют особых возрастных ограничений.

Во всех случаях занятия физическими упражнениями целесообразно сочетать с закаливающими процедурами.

Ценными средствами закаливания служат специальные воздушные, солнечные ванны, пребывание на свежем воздухе в любую погоду, обтирания, купания.

В содержание гигиенической гимнастики в основном входят ОРУ, применяемые в виде комплексов.

***4.2 Производственная гимнастика.***

Производственная гимнастика – использование физических упражнений в режиме рабочего дня с целью повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления, профилактики профессиональных заболеваний.

Научные исследования убедительно доказали положительное влияние производственной гимнастики на здоровье трудящихся, повышение работоспособности, снижение травматизма и производственного брака, а следовательно, на повышение производительности труда. Гимнастические упражнения, применяемые в системе научной организации труда, оказывают разностороннее воздействие на организм человека. С их помощью можно целенаправленно влиять на различные функции организма. При регулярном выполнении упражнений улучшается точность движений, они становятся экономными, ловкими и целенаправленными. Таким образом, под влиянием систематических занятий производственной гимнастикой, улучшается здоровье, повышается работоспособность человека, воспитывается организованность, дисциплина. Особенности производственной гимнастики предопределяют ее специфические виды, средства и методы проведения занятий.

Задачами производственной гимнастики являются:

1. улучшение здоровья трудящихся, которое достигается в результате систематических занятий физическими упражнениями;
2. увеличение работоспособности трудящихся, снижение профессионального утомления;
3. повышение общей культуры движений;
4. содействие вовлечению широких масс трудящихся в занятия массовыми формами физической культуры;
5. эстетическое воспитание занимающихся.

Крайне важен анализ состояния здоровья занимающихся, так как индивидуальный подход к ним в процессе занятий является решающим условием эффективности занятий.

Основные формы занятий производственной гимнастикой:

1. Вводная гимнастика.
2. Физкультурная пауза.
3. Физкультминутки.
4. Микропаузы.

Улучшение здоровья, физического развития рабочих и служащих, уменьшение заболеваемости и производственного травматизма – самый важный итог занятий производственной гимнастикой.

***4.3 Ритмическая гимнастика.***

Ритмическая гимнастика является разновидностью гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются ОРУ, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под эмоционально-ритмичную музыку, преимущественно поточным методом.

В ряду других средств массовой физкультуры популярность ритмической гимнастики объясняется ее доступностью, эффективностью, эмоциональностью.

Доступность ритмической гимнастики основана на использовании известных и несложных ОРУ, знакомых преподавателям и занимающимся по комплексам утренней зарядки, производственной гимнастики и т. п.

Эффективность ритмической гимнастики связана с тем, что целенаправленное влияние гимнастических упражнений на опорно-двигательный аппарат, на отдельные группы мышц, суставов, связок сочетается со значительным воздействием на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Благодаря быстрому темпу выполнения многих движений комплекса, включению серий упражнений с небольшими паузами между ними, значительной общей продолжительности занятия стимулируется деятельность систем энергообеспечения мышечной работы, потребность организма в кислороде, и его потребление существенно возрастает. Отсюда название – «аэробика» (от греч. слова «аэро» - воздух и «биос» - жизнь). Поточный метод выполнения упражнений по характеру нагрузки на организм ставит ритмическую гимнастику в один ряд с другими важными средствами оздоровительной направленности, с упражнениями циклического характера: бегом, ходьбой, лыжами и т. п. Эмоциональность занятий – очень важный фактор, объясняющий притягательность ритмической гимнастики.

Ритмическая гимнастика – музыкальная форма гимнастики. Музыка в данном случае носит функциональный, лидирующий характер, определяет ритм и темп движений.

* 1. ***Лечебная гимнастика.***

Лечебная гимнастика – разновидность прикладной гимнастики, лечебный метод применения физических упражнений для более быстрого и полноценного восстановления здоровья больного человека, его трудоспособности, а также развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации движений и др., необходимых в условиях общественно-трудовой деятельности.

Специально подобранные гимнастические упражнения (на основе диагноза врача) успешно применяются для восстановления двигательных функций после различных повреждений.

Лечебная гимнастика предупреждает заболевания, ускоряет выздоровление, сохраняет человеку здоровье, удлиняет его жизнь.

Наибольшее развитие лечебная гимнастика получила в годы Великой Отечественной войны. Опыт работы в госпиталях фронта и тыла страны показал, что лечение с включением в него лечебной гимнастики обеспечивало не только выздоровление, но и быстрое восстановление боеспособности раненых и больных солдат и офицеров Советской Армии.

В настоящее время продолжается дальнейшее изучение влияния упражнений, совершенствование средств и методики занятий лечебной гимнастикой, разрабатываются научно обоснованные методики применения упражнений при различных заболеваниях.

Средства лечебной гимнастики – строевые упражнения, разновидности передвижений и танцевальные шаги; ОРУ без предметов и с различными предметами (палки, гантели, скакалки, мячи и др.), упражнения на гимнастическом станке, скамейке, со скамейкой, на кольцах и прикладные упражнения (бег, прыжки, лазанье, перелезание).

Применяемые упражнения воздействуют почти на все функции организма. Положительной стороной гимнастических упражнений является их доступность для любого возраста, многообразие форм и видов упражнений, используемых в соответствии с возрастом, полом и возможностями занимающихся.[2и,218-229с]

***5.Структурная таблица оздоровительной гимнастики.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Элементы структурной таблицы оздоровительной гимнастики** | **Варианты элементов структурной таблицы оздоровительной гимнастики** |
| **Принципы** | В оздоровительной гимнастике используются общепедагогические принципы занятий оздоровительной направленности (принцип индивидуальности, сознательности, необходимости, постепенности, систематичности, цикличности, системности, комплексности воздействия, новизны и разнообразия, умеренности, стимулирование интереса), а также специфические принципы адаптивной и оздоровительной физической культуры (принцип повторно-прогрессирующего воздействия, стандартно-вариативного воздействия, повторно-уменьшающего воздействия, чередование объекта воздействия, согласование видов нагрузки, согласование координационной сложности воздействия и физической трудности, физического затруднения упражнения) |
| **Методы** | В оздоровительной гимнастике используются методы обучения (словесные методы, методы наглядного восприятия, практические методы обучения) и методы специальной направленности адаптивной и оздоровительной физической культуры (методы стандартно-повторного, стандартно-непрерывного, стандартно-интервального упражнения, методы переменно-непрерывного, переменно-интервального, метод повторно-интервального и повторно-прогрессирующего упражнения, методы совершенствования двигательных действий, круговой метод) |
| **Средства** | - аэробные;  - статические (изометрические);  - статодинамические (изотонические);  - дыхательные;  - релаксационные;  - растягивающие упражнения;  - корригирующие |
| **Этапность** | 1.Этапы: а) подготовительный; б) основной; в) поддерживающий.  2.Каждый этап разделен на подэтапы:  а) подготовительный: - ознакомительный; - втягивающий; - восстановительный;  б) основной: - обще-подготовительный; - специально-подготовительный; - развивающий; - восстановительный; в) поддерживающий: - специально-подготовительный; - развивающий; - закрепляющий; - восстановительный.  3. Каждый подэтап состоит из 12-14 занятий продолжительностью 30-35 дней. В неделю проводится три занятия продолжительностью от 40 до 90 минут.  4. При трехразовых занятиях в неделю два из них должны проводиться с интервалом 48 часов и одно – через 72 часа.  5. Каждое занятие включало в себя: вводную часть – аэробную гимнастику (дополнительно: дыхательные упражнения); - основную часть – статическую и статодинамическую гимнастику (дополнительно: дыхательные и корригирующие упражнения); заключительную часть – релаксационные и растягивающие упражнения (дополнительно: дыхательные упражнения). |
| **Дозирование**  **физической**  **нагрузки** | 1. Вводная часть занятия – 10-25 минут разминка, аэробные упражнения: от 10 до 30 упражнений по 1-2 серии по 20-60 секунд, порог комфортности (ЧСС – 110-150 уд/мин). Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение из различных исходных положений: лежа на животе, спине, правом и левом боку, из коленно-локтевого положения, из упора лежа и других.  2. Основная часть занятия - упражнения общей и специальной направленности, продолжительностью 20-45 минут. Выполнялся комплекс упражнений статического и статодинамического характера: статические упражнения - от 6 до 18 упражнений по 1-4 серии, максимальное напряжение в пиковой фазе движения в течение 5-30 секунд; статодинамические упражнения - от 6 до 18 упражнений по 1-4 серии, 30-60 % от максимального напряжения, упражнения выполняется «до отказа», то есть невозможности продолжать из-за боли в мышцах или неспособности преодолеть сопротивление, этот момент должен наступать строго в диапазоне 40-70 секунд после начала упражнения. Отдых между сериями от 30 секунд до 3 минут заполнялся дыхательными и корригирующими упражнениями (между лопаток подкладывается ортопедический валик). Упражнения выполняются из различных исходных положений с использованием всевозможных отягощений (гантели весом от 0,5 до 15 кг, атлетические блины весом от 1,25 до 20 кг, резиновые эспандеры, утяжеленная гимнастическая палка весом от 2 до 10 кг и другой инвентарь), также использовались лавки разной конфигурации, шведская стенка, гимнастические коврики.  3. Заключительная часть занятия - релаксационные, растягивающие упражнения (пассивная гибкость) – от 6 до 18 упражнений по 1-2 серии, удержание позы от 15 секунд до 2 мин, в течение 10-20 мин.  Темп движений в аэробных упражнениях соответствовал темпу музыки (от 100 до 125 бит в минуту), в статодинамических упражнениях темп был одинаковый в фазе напряжения и расслабления (по два бита на каждую фазу). Статические и растягивающие упражнения выполнялись под музыкальное сопровождение (не более 100 бит в минуту) плавно с концентрацией внимание на движении.  Дыхание: а) в аэробных упражнениях дыхание непрерывное, через каждые 3-5 минут выполняется восстановительное дыхание; б) в статических упражнениях в фазе напряжения - вдох, потом сохраняя положение на задержке дыхания и в фазе расслабления - выдох, в статодинамических упражнениях дыхание непрерывное, в зависимости от утомляемости проводится мероприятия по восстановлению дыхания; в) в растягивающих упражнениях в фазе напряжения и расслабления выполняется выдох, выполняя упражнение, дыхание не задерживается. |
| **Контроль** | Инструктором-методистом проводился предварительный (тестирование исследуемых перед началом педагогического эксперимента), текущий (частота посещения занятий, правильность выполнения упражнений, нормирование физической нагрузки и контроль реакции организма после нее и другие данные) итоговый контроль (тестирование исследуемых после педагогического эксперимента).  В начале и в конце каждого этапа осуществлялся индивидуальный осмотр исследуемых врачом, контролировались показатели частоты сердечных сокращений, артериального давления, состояние опорно-двигательного аппарата. |

[6и,43-47с]

***6.Заключение.***

Наличие большого числа упражнений – средств гимнастики, многоплановые задачи их применения определяют существование различных видов гимнастики. Культивирование устойчивых видов гимнастики, появление новых ее разновидностей следует рассматривать в связи с основными задачами и функциями физической культуры а нашей стране. С учетом этих критериев отдельные виды гимнастики насыщаются соответствующими средствами.

Применение физических упражнений в лечебных целях являются средством сознательного и действенного вмешательства в процесс нормализации функций.[4и,16с]

# 7.Литература.

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., стер./ В.И. Дубровский, Т.В. Хутиев. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.: ил.
2. Гимнастика и методика преподавания: учебник для институтов физической культуры/Под ред. В.М. Смоленского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987.-336 с., ил.
3. Физиотерапия: Пер. с польск./Под ред. М. Вейсса, А. Зембатого. – М.: Медицина, 1986, 496 с., ил. Пер. Изд.: ПНР, 1983.
4. Палыга В.Д. «Гимнастика» Учебное пособие для студентов факультета физ. воспитания. М: «Просвещение» 1982 год.-340с.
5. «Гимнастика с методикой преподавания»/под редакцией И.Б.Павлова.-М: «Просвещение» 1985 год.-420с.
6. Дмитриев В.С., Троянов А.С. Методика оздоровительной гимнастики в профилактике функциональных нарушений позвоночника у лиц зрелого возраста / Вестник спортивной науки. 2006.– № 4.