ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

IMHACTIKA

Работа учащихся 9 А класса МОУ СОШ № 12 г.Томска Куренбиной Ольги и Андреевой Миланы Руководитель Борисова Людмила Викторовна, преподаватель-организатор ОБЖ

Гимнастика на современном этапе сложилась как стройная система методов и средств, направленных на всестороннее физическое развитие людей. Она располагает научной теорией, методикой, предусматривающими широкое использование гимнастических упражнений в разных звеньях системы физического воспитания.



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 спортивной гимнастике, в ней имеется множество самых разнообразных простых упражнений, вполне доступных любому человеку, независимо от его возраста и пола.



LEXANDER SMIRNOV 2007

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.



Оздоровительные задачи гимнастики: 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.



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.



