

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

**РЕФЕРАТ**

на тему: «Виды оздоровительной гимнастики»

Выполнила:

Стадник Анна Владиславовна  
Учитель физической культуре  
МАОУ Лицей пгт Афипского  
Имени Д.И. Вишни

Краснодар 2020

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| Введение.....                                   | 3  |
| 1.    Задачи, средства и методы гимнастики..... | 4  |
| 2.    Оздоровительная гимнастика.....           | 6  |
| Заключение.....                                 | 18 |
| Список литературы.....                          | 20 |

## Введение

Физическая культура располагает мощным потенциалом для повышения духовного, нравственного и физического здоровья. В последние годы происходит бурное развитие оздоровительной физической культуры, которое становится одним из основных факторов здорового образа жизни. Принципы оздоровительной направленности физического воспитания, как правило, конкретизируются в физкультурно–оздоровительных технологиях.

В настоящее время в сфере оздоровительной физической культуры происходит активное внедрение в практику инновационных технологий с целью достижения и поддержания оптимального физического состояния человека в соответствии с его мотивацией и индивидуальными особенностями.

Для нормальной работы всех систем организма необходим, прежде всего, оптимальный уровень развития мышечной силы. Гармонично развитые мышцы туловища имеют основное значение при формировании правильной осанки.

Современная система гимнастики представляет собой совокупность различных видов, важнейшими из которых в связи с проблемой оздоровления нации становятся оздоровительные виды гимнастики.

Оздоровительная гимнастика имеет два направления: оздоровительно-развивающее и спортивное. Выделение их в определенной мере условно, однако в аналитическом аспекте для лучшего понимания проблемы вполне оправданно. При этом предполагается, что в спортивной направленности гимнастики наиболее доступным и оправданным, с точки зрения последующей востребованности, является профессиональная подготовленность (т. е. обладание соответствующими знаниями, умениями и навыками) на уровне упражнений классификационных программ, упражнений по спортивной гимнастике и акробатике, а также подобных им базовых упражнений спортивно-художественной гимнастики. Второе

направление гимнастики решает задачи развития и сохранения психофизических способностей человека в зависимости от ряда факторов (подготовленности, возраста, состояния здоровья на данный момент, мотивации и др.). В определенной мере они перекликаются с направлением спортивным. Однако в силу целого ряда причин обеспечиваются особыми видами упражнений.

## **1. Задачи, средства и методы гимнастики**

**Задачи** гимнастики:

Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики, формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом, а через него и опытом эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, трудовым и др. Развитие двигательных (мышечная сила, быстрота и др.) и психических (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками. Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств и прежде всего добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма, готовности к защите Родины. Средствами гимнастики являются гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др. К основным средствам относятся гимнастические упражнения, музыка

и слово педагога. Все средства гимнастики можно уподобить хорошему инструменту в руках грамотного и опытного педагога.

**Методы** — это способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся. Способ выполнения упражнения характеризуется следующим: сколько раз выполнять упражнение, как при этом дышать, как сочетать напряжение работающих мышц с их расслаблением, как восстановить силы после интенсивной и продолжительной мышечной работы.

Гимнастические упражнения отличаются от других видов физических упражнений тем, что не все они заимствованы из жизненной практики людей, как в игре, туризме и спорте. Большинство из них специально разработано для более целенаправленного и эффективного воздействия на отдельные органы и системы организма, психические и личностные свойства занимающихся, для обогащения их опытом — двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным и др. комбинации из сложных гимнастических упражнений — прекрасное зрелище!

Гимнастике присущ метод строго регламентированного упражнения и организации деятельности, занимающихся на уроке по заранее разработанной учителем программе обучения. Им же создаются оптимальные условия для успешного овладения новыми упражнениями путем планирования их в соответствии с принципами дидактики; предусматривается эмоциональный фон занятий; активизируется воля, мыслительная и двигательная деятельность; формируется положительное отношение занимающихся к овладению изучаемыми упражнениями и к занятию в целом.

В гимнастике существует бесчисленное множество самых различных по структуре движений, способам выполнения, энергетическому, информационному, психологическому обеспечению упражнений. Из них

могут составляться комплексы для решения многих оздоровительных, образовательных, воспитательных и прикладных задач. Кроме того, каждое отдельное упражнение в зависимости от метода его выполнения может быть многофункциональным. С помощью одного и того же упражнения за счет изменения способа его выполнения и дозировки нагрузки можно целенаправленно воздействовать на разные функции организма, психические и личностные свойства занимающихся, развивать у них способности к тому или иному виду учебной, спортивной, профессиональной деятельности. Например, бег можно использовать с целью разминки, активного отдыха, повышения функциональных возможностей органов и систем организма, развития выносливости к мышечной работе, воли и др.

## **2. Оздоровительная гимнастика**

**Оздоровительные виды гимнастики** предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в учебных заведениях, на производстве; сюда включены также лечебная и ритмическая гимнастика. Главное назначение их состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность в учебе, труде, повышать активность в трудовой и общественной деятельности. Оздоровительная гимнастика включает в себя комплекс упражнений, относящихся к современным направлениям специальных физических нагрузок - Пилатес, Пауэрстрейч, Лоу импэкт, Чи йога, Стрейчинг, Каланетика, а так же работу с отягощениями. Регулярные занятия оздоровительной гимнастикой позволяют провести профилактику многих заболеваний, реже обращаться к врачам, быстрее восстановить организм после травм и перенесенных заболеваний.

По степени влияния на организм все виды оздоровительной гимнастики, в зависимости от структуры движений, можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера.

Циклические упражнения - это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля. В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные игры, единоборства. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата. К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести гигиеническую и производственную гимнастику, занятия в группах здоровья и общей физической подготовки (ОФП), ритмическую и атлетическую гимнастику, гимнастику по системе «хатха-йога».

Существует 31 вид оздоровительной гимнастики, исторически признанных традиционными или получивших распространение в последнее время. Они условно разделяются на три группы. В первую входят виды, включающие танцевальные движения. Это ритмическая гимнастика, женская гимнастика, аэробика и другие, содержащие в названии конкретный танцевальный стиль (джаз-гимнастика, диско-гимнастика, модерн-гимнастика). Во вторую группу входят виды, предназначенные для целенаправленного развития форм тела или преимущественного развития определенных функций организма. Это атлетическая гимнастика, фитнес, калланетика, шейпинг, стретчинг, различные дыхательные, косметические виды гимнастики. В третью группу объединяются виды гимнастики, образовавшиеся на основе восточных философских систем, важнейшей частью которых всегда было совершенствование тела посредством специальных гимнастических упражнений. Это йога, тайцзицзюань, цигун и др.

Красоту движений, оздоровительный эффект для тела и организма в целом развивает **ритмическая гимнастика**. Простые комплексы упражнений с предметами и без (махи, повороты, наклоны), выполняемые под мотивы современных песен, оказывают оздоровительный эффект на все органы и системы, развивают силу, ловкость, способствуют снижению веса, исправляют осанку, предупреждают развитие остеохондроза, повышают настроение. К таким видам ритмической гимнастики относятся аэробика и шейпинг, выгодно выделяясь среди всех современных видов спорта, составляя интерес как для только начинающих заниматься спортом, так и для тех, кто не представляет без него жизни. 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.

**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.

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

**Гигиеническая гимнастика** — используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, трудовой и общественной активности, для отдыха после большого физического, умственного и эмоционального напряжения, продолжительной адинамии. Занятия проводятся в индивидуальной и групповой формах с детьми из детских садов, школьниками, учащимися средних и высших учебных заведений; в оздоровительных лагерях, в домах отдыха, санаториях и с военнослужащими Российской Армии.

**В комплексы гигиенической гимнастики** включаются ходьба и бег, общеразвивающие и прикладные упражнения. Заканчивается комплекс упражнениями в глубоком дыхании и в расслаблении мышц. После упражнений принимаются водные, воздушные, солнечные процедуры. Упражнения и дозировка нагрузки подбираются с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и других индивидуальных особенностей занимающихся.

**Гигиеническая гимнастика может** проводиться в любое время дня: утром — для более быстрого вхождения в режим дня; днем — для снятия накопившегося утомления. Перед сном очень полезны упражнения в виде напряжений и последующих расслаблений основных мышечных групп в сочетании с глубоким дыханием и психическим настроем на глубокий сон, на восстановление сил, истраченных за день, с мысленной благодарностью судьбе (Вселенной) за достойно прожитый день и с надеждой на успехи в дне грядущем. В армии этот вид гимнастики проводится после ночного сна с целью более быстрого вхождения в рабочее состояние, повышения физической подготовленности и закаливания военнослужащих.

**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 гипокнезии; вечерние занятия способствуют снятию дневного напряжения, благотворно влияют на последующий ночной сон.

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.

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.

**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 определяют 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.

Основные формы занятий производственной гимнастикой:

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

**Вводная гимнастика** направлена на быстрое вхождение занимающихся в предстоящую учебную или трудовую деятельность. По форме организации это «гимнастика до занятий» в школе и «гимнастика до работы» на производстве.

**Вводная гимнастика**, в отличие от утренней зарядки (домашней), выполняется для непосредственной подготовки к выполнению учебной или

профессиональной деятельности перед ее началом, как правило, около своего рабочего места.

В связи с этим основная направленность вводной гимнастики — подготовка ведущих функциональных систем организма к особенностям предстоящей работы, психофизическое вработывание.

**Физкультпауза** — основная форма проведения гигиенической гимнастики в режиме рабочего дня. Основная функциональная цель — отвлечься от основной деятельности, переключиться на иной ее характер, дать небольшой отдых нервной системе и группам мышц (или органам, например, глазам), подвергавшихся воздействию профессиональной нагрузки.

Выполнение упражнений — «антагонистов» основным рабочим действиям (прогибаний вместо основных сгибаний или удержания согнутой позы, приседаний вместо длительного стояния на «прямых ногах» и напряженного выпрямленного удержания туловища, «хлопания» глазами вместо напряженного сосредоточения на предмете труда и т.д., и т.п.) способствует восстановлению снижающегося в процессе работы уровня функционирования органов и систем организма, восстановлению работоспособности и, как следствие, уменьшению количества ошибок профессиональных действий, снижению травматизма, повышению качества труда, а главное: организм выполняет работу с меньшими затратами нервной и физической энергии, с меньшим «износом», с меньшими (возможными) негативными оценками различных привходящих факторов, с которыми связана работа.

«Физкультурная пауза» — это форма гигиенической гимнастики, используемая в специальные перерывы 1—2 раза в режиме рабочего дня за полтора-два часа до обеденного перерыва или до окончания работы. В эти моменты наблюдается наибольшее утомление и рассеивание внимания. Поэтому в течение обычно пяти минут выполняются 6—8 упражнений

разминающего и отвлекающего характера, растягивание мышц, выполнявших силовую нагрузку.

**Физкультурная минутка** применяется для поддержания физической и умственной работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного или трудового дня, предупреждения нарушения осанки, локального физического утомления. Она проводится при появлении признаков утомления (отвлечение внимания, нарушение позы, чувство усталости и др., во время учебных занятий или работы. Комплекс может состоять из 5 — 10 упражнений и выполняться в течение 2 — 5 мин. Улучшение здоровья, физического развития рабочих и служащих, уменьшение заболеваемости и производственного травматизма — самый важный итог занятий производственной гимнастикой.

**Лечебная гимнастика** — основа лечебной физической культур (ЛФК). Она помогает восстановлению временно утраченных отдельных функций организма после травмы, ранения, болезни, хирургической операции и др. Применяется в комплексе с другим лечебными средствами при самых различных заболеваниях. Она особенно эффективна при лечении опорно-двигательного аппарата.

**Комплексы лечебной гимнастики** для школьников составляются врачом совместно с учителем физкультуры в зависимости с индивидуальных отклонений в состоянии их здоровья. В комплекс включаются: дозированная ходьба, бег, строевые и общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: палки, гантели, эспандеры, мячи, скакалки, упражнения на гимнастической стенке, скамейке и др. Основной формой занятия является урок или процедура продолжительностью 30 — 60 мин. Разновидностью лечебной физической культуры на современном этапе являются нетрадиционные виды оздоровительной гимнастики: коррекционная, релаксационная, восстановительная, дыхательная, суставная и т.д.

**«Вечерняя гимнастика»** — форма гигиенической гимнастики, используемая с целью подготовки к переходу ко сну. Она применяется в случае остаточного психического напряжения или стойкого утомления, возникших в ходе трудовой деятельности, а также при локальных мышечных перенапряжениях и крепатуре. При определении содержания упражнений весьма важно учитывать типологические особенности высшей нервной деятельности индивидуума: его возбудимость и уравновешенность, силу типичных для него нервных процессов, общее состояние здоровья и наличие каких—либо отклонений, восприятие определенных видов физических упражнений и сопутствующих средств (массажа, стретчинга, вида водных процедур и их температурных режимов), а также психологической и методической подготовленности к использованию вечерних занятий.

**Аэробика-** это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы тела. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20-30 мин, а интенсивность - не выше уровня ПАНО. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфо-функциональные изменения систем кровообращения и дыхания: повышение сократительной и «насосной» функции сердца, улучшение утилизации миокардом кислорода и т. д.

**Оздоровительная ходьба.** В массовой физической культуре широко используется оздоровительная (ускоренная) ходьба: при соответствующей скорости (до 6,5 км/ч) ее интенсивность может достигать зоны тренирующего режима (ЧСС 120-130 уд/мин). При скорости ходьбы 6 км/ч суммарный расход энергии составит 300 ккал (50\*6). При ежедневных занятиях оздоровительной ходьбой (по 1 ч) суммарный расход энергии за неделю составит около 2000 ккал, что обеспечивает минимальный

(пороговый) тренировочный эффект - для компенсации дефицита энергозатрат и роста функциональных возможностей организма.

Ускоренная ходьба в качестве самостоятельного оздоровительного средства может быть рекомендована лишь при наличии противопоказаний к бегу (например, на ранних этапах реабилитации после перенесенного инфаркта). При отсутствии серьезных отклонений в состоянии здоровья она может использоваться лишь в качестве первого (подготовительного) этапа тренировки на выносливость у начинающих с низкими функциональными возможностями.

**В последнее время** появился ряд новых, нетрадиционных в массовом оздоровительном движении видов двигательной активности.

**Стретчинг** (гимнастика поз) включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для увеличения подвижности определенных мышечных групп и суставов.

**Калланетика** - это гимнастика статических упражнений. В систему данного вида оздоровительной гимнастики входит тридцать упражнений, нагрузку которых повышают за счет увеличения времени удержания определенной позы.

**Шейпинг- система-** это гармоничное соединение влияния физических упражнений, определенного режима питания и специального компьютерного тестирования на организм занимающихся. Существует несколько видов шейпинг-систем: шейпинг-классик, шейпинг-терапия, шейпинг-юни, шейпинг для беременных, шейпинг-про, шейпинг тонких тел.

**Восточные оздоровительные системы** гимнастики позволяют использовать резервы человеческого организма, обладающего уникальными возможностями для самосохранения и восстановления. Специфичной чертой комплексов восточных видов гимнастики является единство внутренней и внешней деятельности организма, достигнутое при ведущей роли сознания.

**Гимнастика по системе «хатха-йога».** Несмотря на то, что эта гимнастика довольно популярна в нашей стране, ее физиологическое влияние на организм изучено пока недостаточно. Хатха-йога - это составная часть индийской йоги, которая включает в себя систему физических упражнений, направленных на совершенствование человеческого тела и функций внутренних органов. Она состоит из статических поз (асан), дыхательных упражнений и элементов психорегуляции. Влияние на организм асан зависит, по крайней мере, от двух факторов: сильного растяжения нервных стволов и мышечных рецепторов, усиления кровотока в определенном органе (или органах) в результате изменения положения тела. При возбуждении рецепторов возникает мощный поток импульсов в ЦНС, стимулирующий деятельность соответствующих нервных центров и внутренних органов. В позе «ширса-сана» (стойка на голове) увеличивается приток крови к головному мозгу, в позе лотоса - к органам малого таза. «Сава-сана» («мертвая поза») с полной мышечной релаксацией и погружением в полудремотное состояние используется для более быстрого и полного восстановления организма после сильных мышечных напряжений в статических позах. Стимуляция восстановительных процессов и повышение эффективности отдыха происходит благодаря снижению потока импульсов от расслабленных мышц в ЦНС, а также усилению кровотока в работавших мышечных группах.

В последние годы получены новые данные о том, что во время релаксации (так же как и в процессе мышечной деятельности) в кровь выделяются эндорфины, в результате чего улучшается настроение и снимается психоэмоциональное напряжение - важнейший фактор нейтрализации психологического стресса.

## 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 в 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 организма.

Описанные выше формы оздоровительной физической культуры (с использованием ациклических упражнений) не способствуют существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения и уровня физической работоспособности, а значит, не имеют решающего значения в качестве оздоровительных программ. Ведущая роль в этом отношении принадлежит циклическим упражнениям, обеспечивающим развитие аэробных возможностей и общей выносливости.

Знание особенностей влияния на организм различных видов циклических упражнений позволяет правильно выбрать оздоровительные программы в зависимости от состояния здоровья, возраста и уровня физической подготовленности. Для более разностороннего влияния на организм, исключения монотонности занятий и адаптации к привычной физической нагрузке в течение многолетних тренировок целесообразно временное переключение с одного вида циклических упражнений на другой или же использование их в сочетании. В настоящее время люди очень мало уделяют вниманию своему физическому телу, его красоте. Хорошее, крепкое здоровье возможно только при развитии всех систем и органов, при всестороннем равномерном развитии организма.

Красивое телосложение - величайшая эстетическая ценность человека, которая неподвластна капризам моды. Как видим, аэробика общедоступна, высокоэффективна, эмоциональна, для любого возраста. Желаемый эффект от занятий достигается в том случае, если систематические уроки вписываются в правильно организованный режим дня и сочетаются с рациональным питанием.

Занятие аэробикой помогают обрести хорошую физическую форму, улучшает обмен веществ, повышает иммунитет к различным заболеваниям, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую и другие системы организма, нормализуют вес, улучшает фигуру, осанку, самочувствие, сон, снимает нервное напряжение. Её задача сделать людей не просто здоровыми, но социально значимыми, т.е. трудоспособными.

Физические упражнения помогают улучшить психическое состояние, кровообращение и защитить организм от сердечных заболеваний. Двигательная активность - вот в чем нуждается современный человек для нормального функционирования, для укрепления здоровья и хорошего самочувствия.

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.

### Список использованной литературы

1. Богатырев В.С. Методика развития физических качеств юношей: Учебное пособие. - Киров, 1995 г.
2. Вострокнутов В.С. Формирование основ здорового образа жизни учащихся общеобразовательных школ (методическая разработка). – Москва: Изд. Регион, 2000 г.
3. Вострокнутов В.С. Формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой // Методические рекомендации. - Москва: Изд. Регион, 1999 г.
4. Воробьева С.П. Показатели физического здоровья как фактор формирования интереса учащихся к занятиям физической культурой // Олимпийское образование и олимпийский спорт (тезисы II обл. науч. конф. молодых ученых и студентов). - Челябинск, УралГАФК, 2000 г.
5. Данько Ю. М., «Здоровое тело», 2010 г.
6. Джанарадж, «Учебное пособие для занятий йогой», 1980 г.
7. Дмитриев В.С., Троянов А.С. Методика оздоровительной гимнастики в профилактике функциональных нарушений позвоночника у лиц зрелого возраста / Вестник спортивной науки. 2006 г.– № 4.
8. Мамытов А. Н., «Атлетическая гимнастика», 1981 г.
9. Матов В. В., Т. С. Лисицкая, «Лёгкая атлетика», 2013 г.
10. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов: Феникс, 2002 г.