

## Содержание:

Image not found or type unknown



## Введение

Гимнастика (греч. *gymnastike*, от *gymnazo* - тренирую, упражняю) - система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, выносливости. Эти упражнения позволяют воздействовать либо на весь организм, либо способствовать развитию отдельных групп мышц и органов. Различают гимнастику : основную (включая гигиеническую зарядку), прикладную (в т. ч. производственную), спортивную, художественную, акробатику, аэробику, шейпинг, стретчинг.

Для сохранения здоровья, молодости и красоты, достижения физического совершенства необходим индивидуальный подбор упражнений для разных частей тела, например, гимнастика кистей рук, гимнастика плечевого сустава, гимнастика глаз и т. д. Кроме того, существует так называемая "вспомогательная" гимнастика, которая, в свою очередь, подразделяется на спортивно-вспомогательную (помогающую спортсменам добиваться больших успехов в том или ином виде спорта), производственную и лечебную (применяемую при ряде заболеваний).

## Виды гимнастики

Основная гимнастика - применяется для общего физического развития и укрепления здоровья человека. А также основная гимнастика может использоваться для развития у человека новых двигательных навыков, или для подготовки занимающегося к более сложным двигательным действиям. Основная гимнастика может включать такие упражнения, как ходьба, бег, метание, лазание, упражнения для координации, преодоление препятствий, ползание, поднятие и переноска груза и многое другое. Основная гимнастика может использовать подручные спортивные снаряды, например, гимнастический конь, кольца, брусья, перекладина, бревно и другое.

Гигиеническая гимнастика - не ставит целью тренировку организма. Гигиеническая гимнастика улучшает самочувствие и настроение человека, устраняет застойные явления, улучшает кровообращение и лимфообращение, и в целом работу всего организма. Гигиеническая гимнастика является отличным средством для профилактики разнообразных заболеваний. Гигиеническая гимнастика не использует обычно никаких подручных средств, даже небольшие гантельки исключены.

Атлетическая гимнастика - имеет целью вызвать значительные изменения у человека. Атлетическая гимнастика ведет к развитию мышц, росту мышечной массы, силы и выносливости. Атлетическая гимнастика - это многократное повторение одних и тех же упражнений со все возрастающей нагрузкой. Атлетическую гимнастику обычно рекомендуют молодым здоровым мужчинам в качестве средства общего физического развития. Но при этом предлагают сочетать атлетическую гимнастику со спортивными играми, бегом или плаванием. Это необходимо, чтобы снизить возможное негативное влияние атлетической гимнастики.

Ритмическая гимнастика - отличается тем, что интенсивность и темп движений задается ритмом специальной музыки. Ритмическая гимнастика использует разнообразные мероприятия, по-разному влияющие на организм. Бег и прыжки влияют на сердечно-сосудистую систему и развивают выносливость, приседания и наклоны действуют на двигательный аппарат, расслабление и растяжка мышц влияют на нервную систему, упражнения в положении лежа развивают силу мышц и подвижность суставов, танцевальные движения развивают пластичность и так далее. Таким образом, в зависимости от применяемых мероприятий, ритмическая гимнастика может носить атлетический, танцевальный, психорегулирующий, оздоровительный или смешанный характер.

Лечебная гимнастика - является основной формой профилактики, лечения и реабилитации при различных заболеваниях. Лечебная гимнастика применяет такие упражнения, которые направлены на восстановление функций пораженного органа, но отсутствует усиленная нагрузка на него. Лечебная гимнастика может использовать также такие упражнения, как дозированная ходьба, специальные дыхательные упражнения, прогулки, спортивные игры, плавание, катание на лыжах и другое. Ценность ее еще и в том, что помимо лечебного действия, лечебная гимнастика оказывает общее положительное воздействие на организм. Лечебная гимнастика проводится исключительно под контролем врача. Врач решает, какова должна быть физическая нагрузка для данного пациента с его

конкретным заболеванием. Поэтому в большинстве случаев лечебная гимнастика носит индивидуальный характер.

Спортивная гимнастика - это не только один из самых зрелищных и захватывающих видов спорта, но один из древнейших видов спорта, который включает в себя соревнования на гимнастических снарядах, в опорных прыжках и вольных упражнениях. Спортивная гимнастика не должна оставлять никого равнодушными, это вид спорта, когда можно наблюдать различную реакцию у телезрителя: от восторга и до сильного волнения. Мы не устаём удивляться, когда видим различной сложности вращения, маховые движения, стойки на руках. А ведь, сколько сил и труда вложено гимнастами на реализацию данных упражнений.

Художественная гимнастика - вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. В групповых выступлениях используются или один предмет (например, пять мячей, пять пар булав, пять обручей), или одновременно два вида предметов (например, обручи и булавы, ленты и мячи, скакалки и мячи). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых упражнениях.

## **Воздействие гимнастических упражнений на организм человека**

Гимнастика - это не только физические упражнения, не только способ помочь организму перейти от сна к бодрствованию, к активной деятельности. Гимнастика - это еще и способ эмоциональной зарядки на весь день.

Каждое упражнение не только дает специальную нагрузку на мышцы, не только улучшает кровообращение, обмен веществ, но и влияет на ту или иную функцию организма. Необходимо помнить, что, делая гимнастику, надо как бы формировать свое самочувствие, четко осознавать смысл и функциональное назначение каждого движения.

Гимнастические упражнения оказывают на организм человека сложное комплексное воздействие. При этом так или иначе стимулируются биологически активные точки и зоны нашего тела. В результате начинают выделяться особые гормоны - эндорфины. Именно они во многом обуславливают чувство уверенности,

желание работать, повышают устойчивость к воздействию различных стрессогенных факторов, влияют на формирование хорошего настроения и положительных эмоций. А раз так, то человеку легче противостоять различным факторам, ведущим к заболеванию. Речь идет не только о нервно-психических расстройствах, но и о так называемых "психосоматических" болезнях: гипертонии, инфаркте миокарда, язве желудка, инсульте, аллергии. Даже простудные заболевания у людей с положительным эмоциональным тонусом бывают реже.

## **Заключение**

Всем известно, что гимнастика способствует укреплению здоровья. Не случайно ею занимались с древности и ныне занимаются во всем мире.

Существует гимнастика йогов, дыхательная гимнастика, гимнастика психомышечная, психовокальная, аэробика.