

Оздоровительные виды гимнастики

Работу выполнила Исева А.А,
ФМОиЗР Европейские исследования 2 курс

ФМОиЗР Европейские исследования 2 курс

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 даёт специальную нагрузку на мышцы, не только улучшает кровообращение, обмен веществ, но и влияет на ту или иную функцию организма.

Все оздоровительные виды гимнастики можно классифицировать по целевому признаку и разделить на три группы: **комплексного, локально-дифференцированного и лечебно-профилактического воздействия на организм занимающихся.**



Оздоровительные виды гимнастики комплексного воздействия

Аэробика — это общедоступный высокоэффективный вид двигательной активности, предназначенный для повышения физической работоспособности, укрепления и развития сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем организма и опорно-двигательного аппарата, имеющий большое разнообразие направлений и базирующийся на простых по технике, интенсивных и динамичных физических упражнениях, выполняемых поточным или серийно-поточным способом под музыкальное сопровождение.



Калланетика — это система статических упражнений, разработанная американкой Каллан Пинкней. Она основана на активизации глубоко расположенных мышечных групп в процессе многократного повторения по маленькой амплитуде простых движений, с целью укрепления различных мышечных групп и коррекции фигуры. В систему данного вида оздоровительной гимнастики входит тридцать основных упражнений, нагрузку которых повышают за счёт увеличения времени удержания определённой позы.



Шейпинг-система — это гармоничное соединение влияния физических упражнений, определенного режима питания и результатов компьютерного тестирования на организм занимающихся. Основной задачей тестирования является определение исходного состояния занимающихся, позволяющее выявить не только недостатки фигуры, но и тип нервной системы, физическое развитие, уровень функциональных возможностей и другие параметры.



Восточные оздоровительные системы гимнастики (китайские — ушу; индийские — карма-йога, бхакти-йога, джанни-йога, раджа-йога, хатха-йога; японские) включают разновидности восточных видов гимнастики, имеющих многовековые традиции. Они позволяют использовать резервы организма человека, которые обладают уникальными возможностями для самосохранения и восстановления.

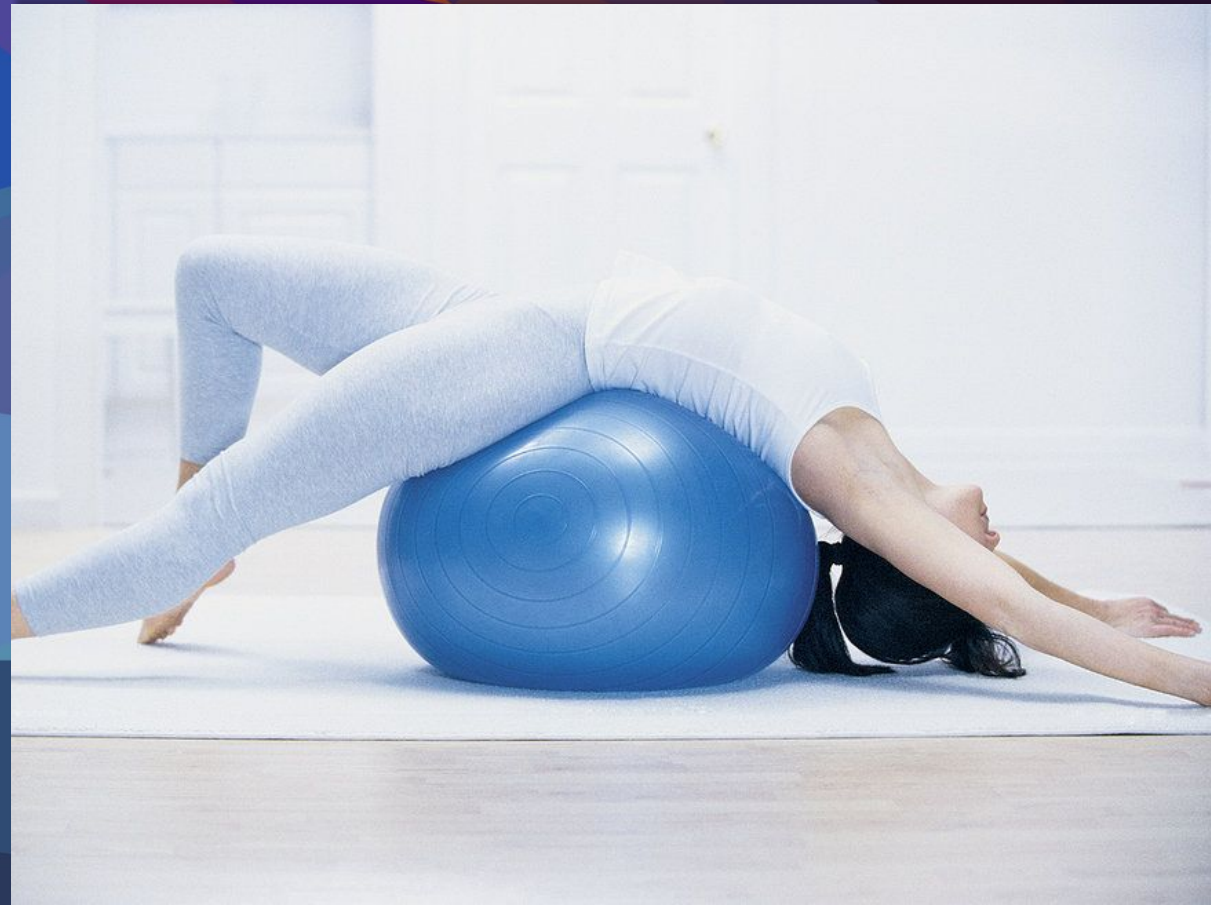


Ушу



Хатха-йога

Пилатес — это система упражнений, разработанная Джозефом Пилатесом, включающая комплекс упражнений, направленных на восстановление и реабилитацию опорно-двигательного аппарата. Упражнения системы Пилатес позволяют при минимальной нагрузке на позвоночник укреплять мышечный корсет, не наращивая при этом объёма мускулатуры, развивать гибкость, функцию равновесия, формировать осанку, межмышечную и внутримышечную координацию.



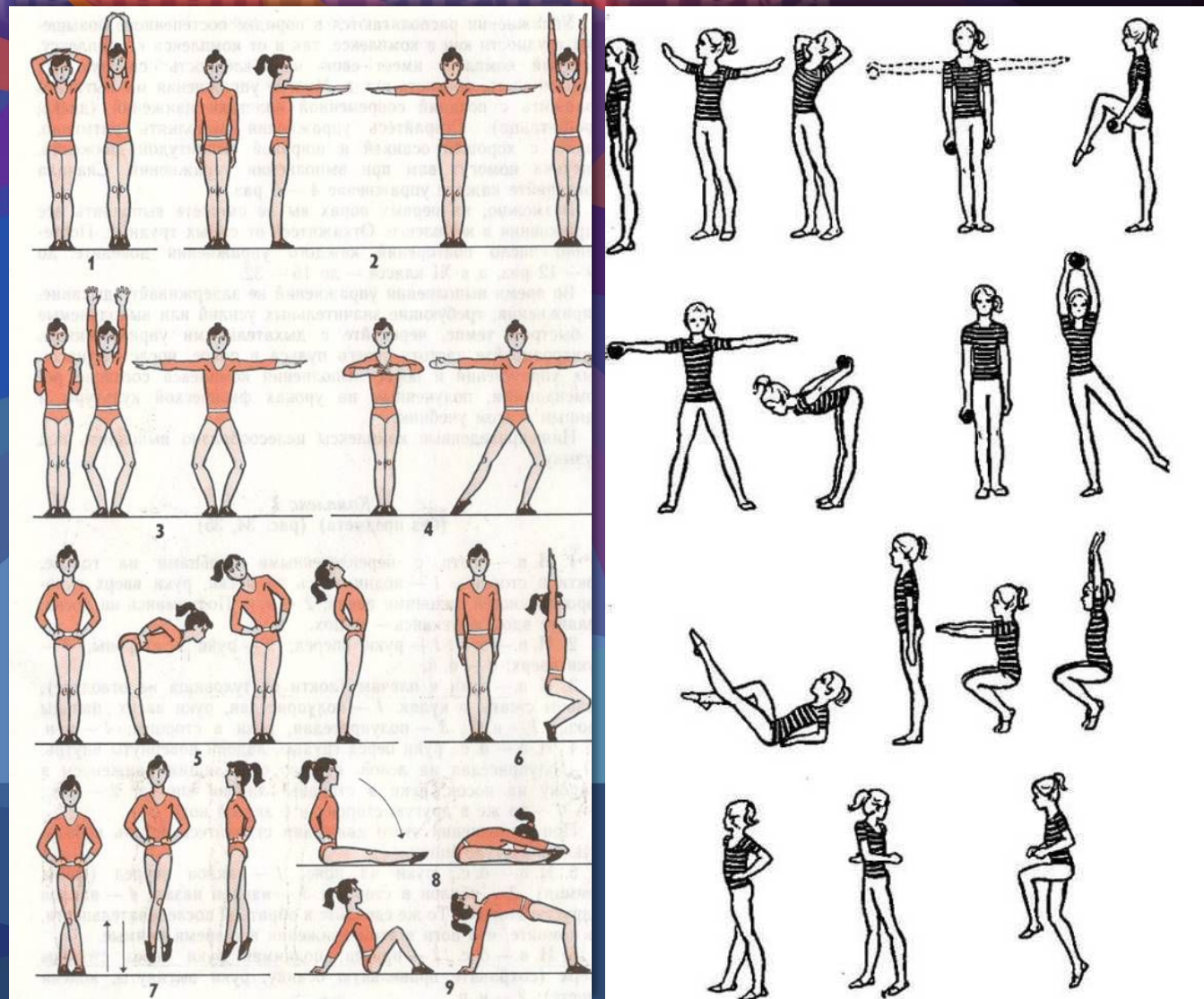
Изотон — это система оздоровительных упражнений, разработанная в лаборатории РГАФК в 1991-1993 гг. Она включает комбинацию разных видов физической тренировки: *изотоническую, стретчинг, аэробную, дыхательную.* Центральное место в системе занимает изотоническая (статодинамическая) тренировка, отличающая изотон от других систем и обеспечивающая его высокую эффективность. В ней используются изотонические упражнения, при выполнении которых *мышцы постоянно напряжены.*



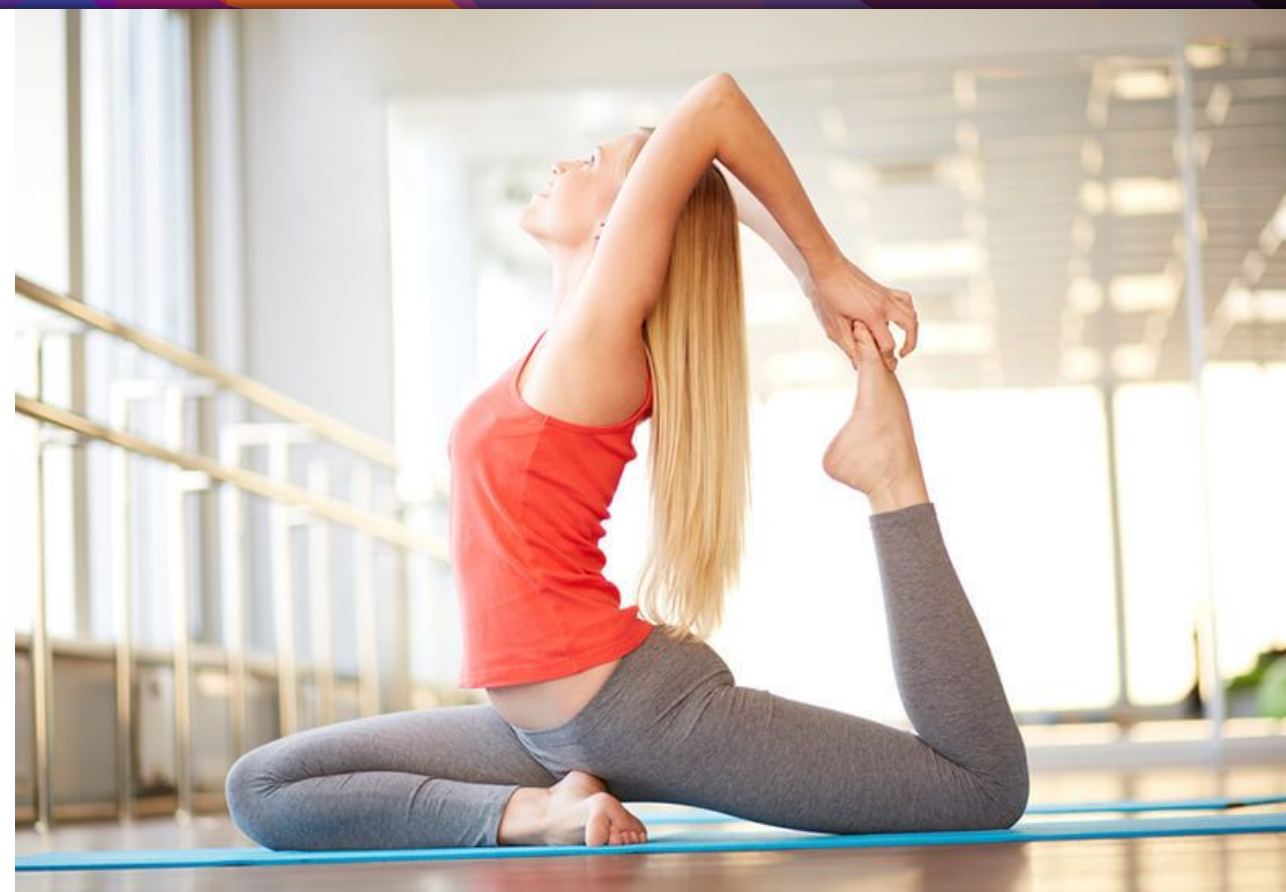
Оздоровительные виды гимнастики локально-дифференцированного воздействия

Гигиеническая гимнастика

включает разные формы проведения гимнастики в режиме учебного или трудового дня, решающие узконаправленные частные задачи. К ним относятся: гигиеническая (утренняя зарядка), вводная, гимнастика на производстве, гимнастика до занятий, бодрящая гимнастика, вечерняя, физкультминутки, физкультпаузы.



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



Главное назначение оздоровительных видов гимнастики состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность в учёбе, труде, повышать активность в трудовой и общественной деятельности.





Спасибо за внимание!