**ТЕМА: 3.1. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

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

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. Необходима для укрепления собственных мышц и мышечного корсета позвоночника, повышения эластичности связок, сокращающие способности мышц, общей и силовой выносливости. Так же для тренировки дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Регулярные занятия оздоровительной гимнастикой позволяют провести профилактику многих заболеваний, реже обращаться к врачам, быстрее восстановить организм после травм и перенесенных заболеваний.

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.

По степени влияния на организм все виды оздоровительной физической культуры, 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 не 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, фитнесс, 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, тайцзицуань, цигун и др.

**Задание к теме:** **3.1. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА:**

- выбрать один вид оздоровительной гимнастики и подробно про него написать (печатный текст в электронном виде).

**ОБРАЗЕЦ**: Ритмическая гимнастика, известная также под названием аэробика – комплекс физических упражнений (ходьба, бег, прыжки и др.), выполняемых под музыку, использующийся в оздоровительных целях.

Основу ритмической гимнастики составляют физические и танцевальные  упражнения различной направленности, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с  музыкой, передавая ее ритм, темп, характер с помощью движений.

Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Она базируется на огромном арсенале движений. Упражнения ее направлены на работу, а следовательно и развитие всех мышц и суставов. Наряду с этим ритмичная музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма, стимулируя желание заниматься физическими упражнениями.

Основу занятий ритмической гимнастикой составляют комплексы упражнений, различные по своему характеру, выполняемые  под ритмичную музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальным характером. Выполнение упражнений  поточным способом с большим количеством повторений дает возможность  соединить  преимущество  циклических  видов деятельности (бег, ходьба, плавание и др.) с их аэробными возможностями с доступностью и эмоциональностью гимнастических упражнений. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую,  нервно-мышечную,  эндокринную системы организма.

Основным регулятором нагрузки на занятиях аэробикой являются:

а) интенсивность работы, подразделяемая на три уровня:

- низкий — до 75 % от максимальной частоты пульса;

- средний — до 84 %;

- высокий — до максимальной частоты сердечных сокращений

б) продолжительность занятий и их частей;

в) количество занятий (в неделю, в течение месяца, цикла и т.д.) и их содержательный режим.

Наиболее типичная структура занятия по аэробике при общей продолжительности его 60 мин включает подготовительную, основную и заключительную части.

Первая часть - продолжительностью 5-10 мин, посвящена общей разминке, разогреванию, подготовке к напряженной и интенсивной работе. Как правило, здесь используются упражнения с изолированной работой различных звеньев тела, одновременные (одно- и разнонаправленные, поочередные) движения конечностями, движения туловищем, умеренное растягивание мышц и связок.

Вторая часть — продолжительностью 30-45 мин, включает несколько комплексов упражнений:

1) комплекс аэробных упражнений на базе основных элементов с постепенным увеличением амплитуды движений, вовлечением в работу все большего количества мышечных групп; темп движений поддерживается в пределах 140-160 акцентов в минуту;

2) короткий комплекс движений - «заминка» 3-5 минут - направлен на постепенный переход от высокоинтенсивной работы к упражнениям силового характера с низким темпом и значительной напряженностью;

3) комплекс силовых упражнений, продолжительностью 10-15 мин, для мышц туловища, плечевого и тазового пояса, ног, способствующие укреплению мышечного корсета и утилизации мышцами глюкозы. При этом используются упражнения в перемещениях собственного тела и с дополнительными отягощениями (гантелями, амортизаторами и т.п.).

Третья часть — 5-10 мин - направлена на восстановление и подготовку к последующей деятельности. Движения выполняются в спокойном темпе с максимальным (но легким) растягиванием мышц и связок и последующим по возможности полным расслаблением.