

Гимнастика: польза, виды и принципы

Мансурова Вероника Васильевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студентка

Изосимов Александр Николаевич

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

*старший преподаватель кафедры физической культуры и туризма,
председатель первичной объединенной профсоюзной организации*

Аннотация

Целью исследования является изучение понятия гимнастики, её пользы, видов и принципов. Гимнастика является неотъемлемой частью здоровой жизни. Результатом исследования станет выявление значимости гимнастики в жизни людей, а также её актуальность на сегодняшний день.

Ключевые слова: спорт, гимнастика, тренировки, здоровье, физические упражнения.

Gymnastics: benefits, types and principles

Mansurova Veronika Vasilyevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Izosimov Alexander Nikolaevich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

senior lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism, Chairman of the primary united trade union organization

Abstract

The purpose of this article is to explore the concept of gymnastics, its benefits, types and principles. Gymnastics is an integral part of a healthy life. The result of the study will be to identify the importance of gymnastics in the lives of people, as well as its relevance today.

Keywords: sport, gymnastics, training, health, exercise.

Гимнастика - это система физических упражнений, направленных на развитие силы, гибкости, координации и выносливости. Она является неотъемлемой частью здорового образа жизни и может принести много пользы для физического и психического здоровья. Также гимнастика - это вид спорта, который включает в себя различные упражнения и движения для развития гибкости, силы, координации и выносливости. Она может быть

использована как для общего укрепления здоровья, так и для подготовки к другим видам спорта.

В.М. Смоленский и Ю.К. Гавердовский в своем исследовании показали описание гимнастики [1]. Также Л.Я. Аркаев описал гимнастику и её влияние на физическое и психическое здоровья в своих работах [2]. А.М. Шлемин, А.Т. Брыкин, описали особенности данного вида спорта [3]. В.Г. Беспутчик, рассказал об актуальности этого вида спорта на сегодняшний день [4].

Цель исследования – изучить понятие, пользу, виды и принципы гимнастики и определить, почему этот вид спорта является актуальным на сегодняшний день.

Например, рассмотрев жизнь студентов, можно сказать, что работа на занятиях, сдача экзаменов и практика требуют от студентов усидчивости, физической и психической подготовки. Исследования Н.В. Семенова, В.А. Ляпина [7] использования времени студентами показали, что общая нагрузка, включая самостоятельную работу, в течение учебного года в разных вузах, факультетах и учебных программах существенно различается. Время, затрачиваемое на учебные занятия, наиболее стабильно - около 3-5 часов для среднего студента, но отдельные студенты могут тратить на них гораздо больше времени, особенно во время экзаменов, которые длятся 8-9 часов.

Именно поэтому необходимо вести больше часов для занятий гимнастикой в учебных заведениях. А также необходимо просто вводить занятия гимнастикой в свою жизнь, чтобы развивать выносливость, поддерживать свою осанку и многие системы жизнедеятельности человека.

Одним из преимуществ гимнастики является то, что она помогает улучшить осанку и укрепить мышцы спины. Это особенно важно для тех, кто проводит много времени сидя за столом или компьютером.

Кроме того, гимнастика может помочь снизить уровень стресса и улучшить настроение. Упражнения на растяжку и расслабление мышц могут помочь снять напряжение и улучшить качество сна.

Однако, как и любой вид физической активности, гимнастика имеет свои противопоказания. Некоторые люди могут испытывать боль или дискомфорт во время занятий, особенно если они не привыкли к физическим нагрузкам, а также могут присутствовать противопоказания по болезни, например, онкологическое заболевание. В таких случаях рекомендуется проконсультироваться с врачом перед началом занятий.

Из исследовательских работ В.Г. Фохтина «Атлетическая гимнастика без снарядов» [8] и В.А. Епифанова «Лечебная физическая культура и спортивная медицина» [5], можно узнать, что, регулярные занятия гимнастикой могут принести ряд преимуществ, в том числе:

- Увеличение мышечной силы и выносливости;
- Повышение гибкости и диапазона движений;
- Улучшение координации и равновесия;
- Укрепление сердечно-сосудистой системы;
- Снижение риска травм;
- Улучшение осанки;

- Улучшение настроения и самочувствия.

Существует множество видов гимнастики, каждый из которых имеет свои уникальные характеристики и преимущества. Некоторые из наиболее распространенных видов включают:

- **Спортивная гимнастика:** Спортивная гимнастика - это вид спорта, в котором спортсмены выполняют сложные акробатические упражнения на снарядах и на полу. Она сосредоточена на выполнении сложных акробатических упражнений на различных снарядах, таких как брусья, бревно и перекладина. Этот вид гимнастики требует высокого уровня координации, гибкости и силы.

- **Художественная гимнастика:** Художественная гимнастика - это вид гимнастики, в котором спортсменки выполняют упражнения с предметами и без предметов под музыку. Сочетает в себе элементы танца, балета и акробатики с использованием лент, мячей, обручей и булавы. Этот вид гимнастики развивает гибкость, координацию и выразительность движений.

- **Ритмическая гимнастика:** Похожа на художественную гимнастику, но больше внимания уделяется использованию предметов и выполнению синхронных движений.

- **Акробатическая гимнастика:** Сосредоточена на выполнении акробатических трюков в паре или группе.

- **Оздоровительная гимнастика:** Включает упражнения, направленные на улучшение общего физического состояния и самочувствия.

- **Йога:** Йога - это практика, которая включает в себя физические упражнения, дыхательные техники и медитацию. Йога помогает улучшить гибкость, силу и баланс, а также укрепить мышцы и связки.

- **Пилатес:** Пилатес - это система упражнений, которая была разработана Джозефом Пилатесом в начале XX века. Пилатес укрепляет мышцы кора, улучшает гибкость и баланс, а также помогает снять стресс и улучшить общее самочувствие.

- **Аэробика:** Аэробика - это вид гимнастики, который включает в себя аэробные упражнения, направленные на развитие выносливости, координации и гибкости. Аэробика может быть танцевальной, степ, аква- и силовой.

Эффективные занятия гимнастикой основаны на следующих принципах:

- **Индивидуализация:** Упражнения должны быть адаптированы к индивидуальным потребностям и способностям.

- **Постепенность:** Нагрузка должна увеличиваться постепенно, чтобы избежать травм и перенапряжения.

- **Регулярность:** Регулярные занятия необходимы для достижения и поддержания результатов.

- **Разнообразие:** В занятия должны включаться различные упражнения, чтобы развивать всестороннюю физическую подготовку.

- **Безопасность:** Упражнения должны выполняться в безопасной среде и под надзором квалифицированного инструктора.

Таким образом, можно сделать вывод, что гимнастика положительно

влияет на физическое развитие человека, что видно внешне – красивое, стройное и подтянутое тело, а также на уроках физической культуры все упражнения даются легко, т.к. нагрузка значительно ниже, чем на тренировках. Гимнастика охватывает множество частей тела, и как итог человек получает гордую осанку, умение пластично двигаться и многое другое!

Гимнастика - это ценная форма физической активности, которая может принести много пользы для здоровья. Занимаясь гимнастикой регулярно и следуя основным принципам, можно улучшить физическое и психическое состояние, снизить риск травм и повысить качество жизни.

В целом, гимнастика - это отличный способ улучшить свое здоровье и самочувствие. Она подходит для людей всех возрастов и уровней физической подготовки, и может быть включена в повседневную жизнь в виде коротких тренировок или упражнений на растяжку.

Гимнастика остается актуальной и важной в наши дни из-за множества преимуществ, которые она предлагает для здоровья и благополучия. Гимнастика актуальна и рекомендуется как часть здорового образа жизни в современном мире.

Библиографический список

1. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. Киев: Олимп, 1999. 461 с.
2. Аркаев Л.Я. Спортивная гимнастика: энциклопедия: учебное пособие для студентов высш. и средних учебных заведений. М.: Анита Пресс, 2006.
3. Брыкин А.Т., Курьеров Н.А., Менхин А.В. Гимнастика. М.: Анита Пресс, 1979.
4. Беспутчик В.Г. Гимнастика как социально-культурный феномен здоровьесформирования и здоровьесбережения человека // Физкультурно-спортивная и воспитательно-патриотическая деятельность в вузах. 2018. С. 43-48.
5. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учебник. М.: Медицина, 1999. 304 с.
6. Противопоказания к занятиям лечебной физкультурой URL: <https://gimnastika.com/> (дата обращения: 12.03.2024).
7. Семенова Н.В., Ляпин В.А., Амиржанова Д.З., Игнатьева Д.В., Елохова Ю.А. Бюджет времени студента // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 6. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=25364> (дата обращения: 16.03.2024).
8. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов: М.: Физкультура и спорт, 1991. 77 с.
9. Генералова О.С., Кацнельсон Л.Е. Изометрическая гимнастика как метод лечебной физкультуре на основе автономной гимнастики Фохтина // Научное сообщество студентов XXI столетия. Естественные науки. 2018. С. 37-44.