Значение гимнастики для укрепления здоровья.

В Древней Греции долгое время атлеты выступали на соревнованиях в одних легких плащах. Однажды один из победителей состязаний во время бега поте­рял плащ, и все решили, что без плаща ему было легче бежать. С той поры все участники соревнова­ний стали выходить на арену обнаженными. По-гречески «обнаженный» — «гимнос»; отсюда появи­лось слово «гимнастика», к которой в древности от­носили все виды физических упражнений.

В наше время гимнастикой называют систему спе­циально подобранных физических упражнений и ме­тодических приемов, применяемых для всесторонне­го физического развития, совершенствования двига­тельных способностей и оздоровления.

Гимнастика имеет много разновидностей, и зна­комство с ними мы начнем с зарядки.

«Лучшего средства от хвори нет — делай зарядку до старости лет», — гласит древняя индийская пословица. А зарядкой принято называть 10—15-минут­ную утреннюю гигиеническую гимнастику, выпол­няемую после сна. Она помогает организму быстрее перейти от пассивного состояния к активному, необ­ходимому для работы, создает хорошее настроение и дает заряд бодрости. Поэтому гимнастические уп­ражнения полезно выполнять не только утром, но и днем, для чего на многих предприятиях введена про­изводственная гимнастика. Перед началом работы в течение 7—10 мин выполняется комплекс простей­ших упражнений, подготавливающих организм к предстоящему труду (вводная гимнастика), а затем два раза (до и после обеда) на предприятиях раздает­ся звонок, останавливается производство и начинает­ся 5—7-минутная физкультурная пауза: рабочие и служащие выполняют специально подобранные для каждой профессии гимнастические упражнения. Да­вая отдых нервной системе, эти упражнения снима­ют утомляемость и способствуют высокой работоспо­собности.

Судите по себе: когда, занимаясь домашними уро­ками, вам приходится долго сидеть за столом, то со временем появляется желание потянуться (а такое движение — гимнастика) или пройтись по комнате. Так и у рабочих со временем возникает потребность изменить положение тела, «размять косточки» и хо­тя бы минутку передохнуть. Для них физкультурная пауза — большое подспорье, и рабочие многих про­фессий в течение смены выполняют по 3—5 индиви­дуальных физкультминуток.

Совсем иное дело — профессионально-прикладная гимнастика: регулярные занятия специально подо­бранными упражнениями предусматривают преиму­щественно развитие тех групп мышц и двигательных . навыков, которые необходимы для более быстрого овладения трудовым мастерством в определенных профессиях.

А во всех школах и учебных заведениях есть обя­зательный предмет — основная гимнастика. В ее про­грамме — обучение прикладным двигательным навы­кам (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метания, преодо­ление различных препятствий, равновесия, переноска груза), а также несложным гимнастическим и акро­батическим упражнениям. К основной гимнастике относится и так называемая оздоровительная гимна­стика (та, что передается по телевидению), предназначенная для самостоятельных занятий на досуге. Она необходима тем, кто не может почему-либо по­сещать занятия группы здоровья.

В тренировку каждого спортсмена непременно включаются занятия спортивно-вспомогательной гимнастикой, развивающей определенные физические качества, необходимые для разных видов спорта.

Составной частью физической подготовки в Воору­женных Силах является военно-прикладная гимнастика. Ее задача — всестороннее развитие фи­зических способностей к быстрым действиям в воен­ной обстановке с учетом специфики военных спе­циальностей.

А кто хочет обрести стройную фигуру с красивой, рельефно выделяющейся мускулатурой, тот занима­ется атлетической гимнастикой. Она состоит из общеразвивающих упражнений с предметами — отягоще­ниями (металлические палки, гантели, резиновые амортизаторы, эспандеры, гири, блочные устройства и др.) и без предметов. Вместе с тем предусматрива­ются занятия различными видами спорта, дающими разностороннюю физическую подготовку.

Наконец, лечебная гимнастика призвана восста­навливать подвижность поврежденных частей тела и устранять недостатки телосложения, появившиеся в результате ранений, травм или болезней.