

# Влияние на здоровье занятий атлетической гимнастикой

Ленькова С.2К4

Атлетическая гимнастика, система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических недостатков.

Происходит укрепление мышечной системы, повышение ее работоспособности, улучшается кровообращение в суставах и связочных аппаратах, утолщается костная ткань. Значительные изменения происходят в мышцах. Симпатический отдел нервной системы, иннервирующий мышечную ткань, регулирует в ней обмен веществ.



Систематические тренировки обеспечивают более экономную и полноценную работу легких. Адаптация к физическим нагрузкам углубляет дыхание, делает его ритмичным, улучшает газообмен, увеличивает коэффициент использования кислорода, повышает степень насыщения крови кислородом. Физические упражнения укрепляют дыхательную мускулатуру, способствуют увеличению экскурсии грудной клетки).



# При занятиях атлетической гимнастикой необходимо выполнять следующие правила:

- сочетать занятия силовой направленности с упражнениями, способными повышать аэробные возможности (дыхательные упражнения, циклическая силовая работа с легким бегом или без него);
- подъем снаряда производить на фазе выдоха, что исключает задержку дыхания и натуживание;
- перед началом занятий силовыми упражнениями делать разминку аэробной направленности (ходьба, пробежки);
- чередовать выполнение упражнений (4-6) для нижних конечностей с упражнениями (4-8) для верхних конечностей;
- нагрузка должна подбираться такая, чтобы занимающийся мог сделать 10-15 повторений упражнения;
- заканчивать занятия атлетической гимнастикой упражнениями на расслабление в течение 10-30 минут.