

## ОСОБЕННОСТИ ЖЕНСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Забота о здоровье студенток – это забота о здоровой нации.

Наряду с развитием физических качеств женская гимнастика, как оздоровительная форма занятий со студентками, ставит перед собой следующие задачи:

- формирование правильной осанки и грациозной походки;
- укрепление мышечного корсета;
- снятие нервного напряжения;
- развитие тонких мышечных координаций.

Большую часть учебного времени студентки проводят в положении сидя за столом, читая или делая записи. В этом положении голова наклонена вперед, грудная клетка наклонена вперед, округляется спина с торчащими лопатками. Мышцы брюшного пресса и ног расслаблены. Это приводит к нарушению осанки. Поэтому первоочередной задачей в занятиях женской гимнастикой со студентками ставится задача проверки и формирование правильной осанки. Для этого рекомендуется использовать упражнения и задания в парах.

Каждая девушка и женщина хочет быть красивой. Природа одарила женщину пластичной линией тела, но природных данных недостаточно, если девушки не владеют своим телом. Пластичная линия тела разрушается при движении, если девушка не умеет грациозно двигаться. Этому необходимо учить. Грация заключается в умении последовательно включать звенья тела в работу. Так называемая походка «от бедра» способствует грациозной постановке ноги, в то время как большинство ходят «от колена», что выглядит довольно угловато. Приблизительно равная длина ног и туловища дает большие возможности для проявления гибкости в позвоночнике у женщин. Именно эта особенность способствует тому, что искривление позвоночника у женщин наблюдается несколько раз чаще, чем у мужчин. Хороший мышечный корсет является профилактикой искривления позвоночника.

Мужской таз имеет форму воронки, а женский – форму ведра без дна. Вот почему для девушек и женщин актуально укреплять не только мышцы брюшного пресса, но и мышцы дна малого таза, так как это предупреждает смещение внутренних органов. Нервная система у женщин более подвижная, чем у мужчин. Многократные повторения упражнения приводят к возникновению утомления в центральной нервной системе у женщин. Для снятия нервного напряжения в занятиях с женщинами необходима частая смена упражнений с чередованием в работе мышечных групп.

Развитие тонких мышечных координаций дает возможность реализовать принцип экономизации функций. При большой загруженности это очень важно. В результате специальной тренировки в работе принимают участие

только те мышцы, которые необходимы для выполнения определенного упражнения. Остальные мышцы остаются расслабленными. Это достигается большим и кропотливым трудом, использованием группы упражнений на расслабление.

При целенаправленных занятиях со студентками можно добиться хороших результатов даже с новичками.