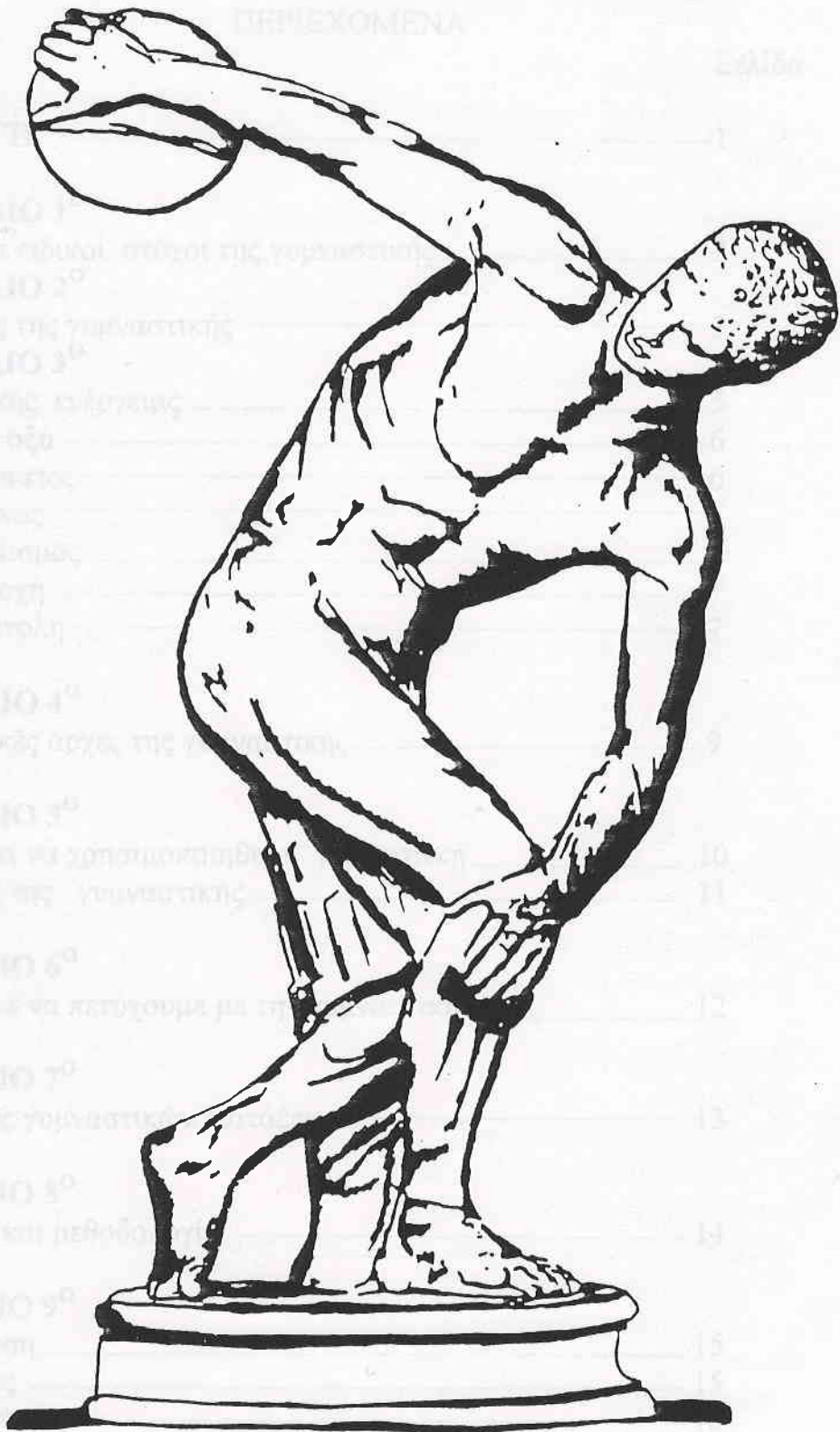


ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΘΕΜΑ: ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΟΝΤΕΡΝΑ
ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΕ ΕΚΦΡΑΣΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΗ.

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ: ΜΕΓ ΑΚΛΗ ΘΕΟΓΝΩΣΙΑ
ΦΟΙΤΗΤΡΙΕΣ: ΔΡΟΣΑΚΗ ΕΥΑΝΘΙΑ
ΖΑΡΚΑΔΑ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ



ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

ΕΠΙΛΟΓΗ 1

ΕΠΙΛΟΓΗ 2

ΕΠΙΛΟΓΗ 3

ΕΠΙΛΟΓΗ 4

ΕΠΙΛΟΓΗ 5

ΕΠΙΛΟΓΗ 6

ΕΠΙΛΟΓΗ 7

ΕΠΙΛΟΓΗ 8

ΕΠΙΛΟΓΗ 9

ΕΠΙΛΟΓΗ 10

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελίδα
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο	
Γενικοί και ειδικοί στόχοι της γυμναστικής	2
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο	
Επιδράσεις της γυμναστικής	3
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο	
Πηγές μυϊκής ενέργειας	5
Γαλακτικό οξύ	6
Μυϊκός κάματος	6
Μυϊκός πόνος	6
Μυϊκός σπασμός	7
Μυϊκή αντοχή	7
Μυϊκή συστολή	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο	
Παιδαγωγικές αρχές της γυμναστικής	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο	
Πότε μπορεί να χρησιμοποιηθεί η γυμναστική	10
Εφαρμογές της γυμναστικής	11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο	
Τι μπορούμε να πετύχουμε με την γυμναστική	12
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7^ο	
Καθορισμός γυμναστικών διατάξεων	13
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8^ο	
Οργάνωση και μεθοδολογία	14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9^ο	
Προθέρμανση	15
Κύριο μέρος	15
Αποθεραπεία	16
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10^ο	
Επίπεδα και άξονες του ανθρώπινου σώματος	17
Θεμελιώδεις ή βασικές θέσεις και τρόπος εκτέλεσης βασικών ασκήσεων	18

Ονομασία ειδικών ανατομικών όρων	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11^ο	
Διαίρεση των γυμναστικών ασκήσεων από φυσιολογική άποψη	23
ΓΕΝΙΚΕΣ Η ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12^ο	
Βάδισμα	25
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13^ο	
Τρέξιμο	26
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14^ο	
Αναπηδήσεις-άλματα	27
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15^ο	
Ασκήσεις ευκαμψίας- ευλυγισίας	28
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16^ο	
Ασκήσεις δύναμης	34
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17^ο	
Χαλαρωτικές ασκήσεις	40
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18^ο	
Αναπνευστικές ασκήσεις	41
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 19^ο	
Διατάσεις	43
Σκοποί των διατάσεων	43
Πλεονεκτήματα των διατάσεων	43
Αντενδείξεις των διατάσεων	43
Μερικές βασικές τεχνικές διατατικών ασκήσεων	44
Τι πρέπει να προσέχουμε	44
Χαλαρωτικές διατάσεις για την πλάτη	44
Διατάσεις για τα κάτω άκρα ,πατούσες ,αστραγάλους	48
Διατάσεις για πλάτη, ώμους και χέρια	52
Διατατικές ασκήσεις για τα κάτω άκρα	55
Διατάσεις για την βουβωνική χώρα, ισχία και Ίγννακούς μύες (πίσω μοιριαίοι).	57
Ασκήσεις για τους κοιλιακούς μύες	59

Ασκήσεις για τα άνω άκρα και το στήθος	61
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 20^ο	
Αερόβια άσκηση-ικανότητα	62
Αεροβική γυμναστική	63
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 21^ο	
STEP	64
Κινήσεις step	64
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 22^ο	
Ασκήσεις αεροβικής με step	66
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 23^ο	
Ασκήσεις αεροβικής στην όρθια στάση	69
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 24^ο	
Ασκήσεις αεροβικής στο πάτωμα	71
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 25^ο	
Καθιστή αεροβική	72
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 26^ο	
Αεροβική χαμηλής κρούσης - A.X.K. (I.I.A)	74
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 27^ο	
Αεροβική υψηλής κρούσης -A. Y.K (HI.A)	75
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 28^ο	
Slide	76
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 29^ο	
Ασκήσεις με αλτηράκια (βαράκια)	79
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 30^ο	
Ασκήσεις με σχοινάκι	82
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 31^ο	
Ασκήσεις με ράβδο	84

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 32^ο

Στάσεις – θέσεις που δημιουργούν κακώσεις
στη σπονδυλική στήλη στην καθημερινή ζωή 87

ΕΠΙΛΟΓΟΣ 93

Βιβλιογραφία

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12 ^ο Βαδιστά	87
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13 ^ο Γραμμά	87
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14 ^ο Αναπνευστικές ασκήσεις	87
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15 ^ο Ασκήσεις ευκαμψίας – ευλυγξίας	87
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16 ^ο Ασκήσεις δύναμης	87
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17 ^ο Χαλαρωτικές ασκήσεις	87
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18 ^ο Αναπνευστικές ασκήσεις	87
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 19 ^ο Διατάσεις	87
Εκπολι τον διατάσεων	87
Πλεονεκτήματα των διατάσεων	87
Αντενδείξεις των διατάσεων	87
Μερικές βασικές τεχνικές διατάσεων	87
Τι πρέπει να προσέχουμε	87
Χειρουργικές διατάσεις για την κνήμη	87
Διατάσεις για τα κάτω άκρα, λεπτομέρεια	87
Διατάσεις για πλάτη, ώμους και χέρια	87
Διατατικές ασκήσεις για τα κάτω άκρα	87
Διατάσεις για την βουβωνική χώρα, ισχία και γυναικείο μύες (πισσο-μυρμίσσι)	87
Ασκήσεις για τους κοιλιακούς μύες	87

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Γυμναστική καλείται το σύνολο των αθλημάτων και γενικά φυσικών κινήσεων που έχουν σαν σκοπό να απελευθερώσουν τις ενέργειες του ανθρωπίνου σώματος, μετά να τις συναρμόσουν και να τις πειθαρχήσουν με στόχο τη βελτίωση της ψυχοφυσικής υγείας του ατόμου.

Στην αρχαία Ελλάδα με την έννοια γυμναστική εννοούσαν το σύνολο της σωματικής εκπαίδευσης στις πολλαπλές μορφές της σε αντίθεση με τον αθλητισμό που τον χαρακτήριζαν, κυρίως, η ειδική αγωνιστική προετοιμασία και οι αγώνες. Η γυμναστική (διάπλαση του σώματος) σε συνδυασμό με τη μουσική (διάπλαση του πνεύματος) αποτελούσαν τη βάση μιας αρμονικής αγωγής των νέων της αρχαίας Ελλάδας.

Μ' αυτή την έννοια χρησιμοποιούμε σήμερα τον όρο σωματική - φυσική αγωγή στη θέση του όρου γυμναστική. Σήμερα ο όρος γυμναστική χρησιμοποιείται στη στενότερη έννοιά του. Αναφέρεται σε τέτοιες μορφές γυμναστικών ασκήσεων που χρησιμοποιούνται για να επιτύχουν μια πολύ καλή και προγραμματισμένη λειτουργική ανάπτυξη του οργανισμού. Επίσης, οι ασκήσεις αποσκοπούν στη βελτίωση του κινητικού συστήματος και κυρίως στα ποιοτικά γνωρίσματα της κίνησης (ρυθμός, ακρίβεια, ευλυγισία- ευκαμψία, αρμονία κ.τ.λ.). Μ' αυτή την έννοια η γυμναστική είναι μόνο ένα, αλλά το πιο σημαντικό συστατικό της φυσικής αγωγής. Η σημασία της επεκτείνεται στον αθλητισμό και την κινησιοθεραπεία.

Μορφές γυμναστικών ασκήσεων έχουν στην ιστορία της σωματικής αγωγής μια μακρά παράδοση. Ήδη, στην αρχαία Κίνα, 2698 χρόνια πριν, επινοήθηκε ένα σύστημα αναπνευστικών ασκήσεων και ασκήσεων για την υγεία με την ονομασία kong - fu (Τεχνίτης - Άνθρωπος). Οι ασκήσεις ήταν αυστηρά ταξινομημένες σύμφωνα με την ευεργετική επίδραση τους στις μεμονωμένες σωματικές λειτουργίες. Στη νεότερη εποχή της φυσικής αγωγής (19^{ος} αιώνας) κατά την οποία το σύστημα της γυμναστικής είναι δομημένο σύμφωνα με την ανατομική - φυσιολογική σημασία των μεμονωμένων ασκήσεων, αναδείχθηκε πάνω απ' όλες η σουηδική γυμναστική.

Ο θεμελιωτής της P.H. Ling θεώρησε τη γυμναστική ως μια δραστηριότητα η οποία αποσκοπεί, σε μια αρμονική διάπλαση του ανθρωπίνου σώματος, με τη βοήθεια επιλεγμένων ασκήσεων.