

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

ЛЕКЦИЯ 9

ТЕМА: ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ОСНОВАННЫЕ НА СОЧЕТАНИИ ДЫХАНИЯ, ДВИЖЕНИЯ И СТАТИЧЕСКИХ ПОЗ



к.п.н., доцент Мадиева Г.Б.



Цель лекции: Сформировать у магистрантов знания по использованию оздоровительных упражнений, основанных на сочетании дыхания, движения и статических поз

План лекции:

1. Специфика выполнения упражнений в воде.
2. Основные принципы оздоровительного дыхания.
3. Разновидности Йоги.
4. Оздоровительный эффект дыхательных упражнений

1. СПЕЦИФИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ВОДЕ

Аквафитнесс - система физических упражнений избирательной направленности в условиях водной среды, выполняющей, благодаря своим природным свойствам, роль естественного многофункционального тренажера

Целевая направленность:

лечебно-профилактическая

рекреативная

учебная

кондиционная

спортивно-ориентированная



Оздоровительное воздействие средств аквафитнесса

```
graph TD; A[Оздоровительное воздействие средств аквафитнесса] --- B[активизация важнейших функциональных систем организма]; A --- C[феномен гравитационной разгрузки опорно-двигательного аппарата]; A --- D[высокая энергетическая стоимость выполняемой работы]; A --- E[наличие стойкого закаливающего эффекта];
```

активизация важнейших функциональных систем организма

феномен гравитационной разгрузки опорно-двигательного аппарата

высокая энергетическая стоимость выполняемой работы

наличие стойкого закаливающего эффекта

Комбинации упражнений избирательной направленности:

дистанционное плавание с использованием спортивных, смешанных и самобытных способов, в режимах различных тренировочных методов, с полной координацией движений и по элементам, а также плавание под водой

игры в воде: от элементарно-двигательных и бессюжетных до программных, спортивно-ориентированных с элементами соревнований, рекреативно-развлекательные мероприятия, ныряния, прыжки в воду, варианты прикладного плавания

новые формы двигательной активности в условиях водной среды, чей приоритет над общепринятыми вариантами оздоровительного плавания обеспечивает наличие следующих факторов:

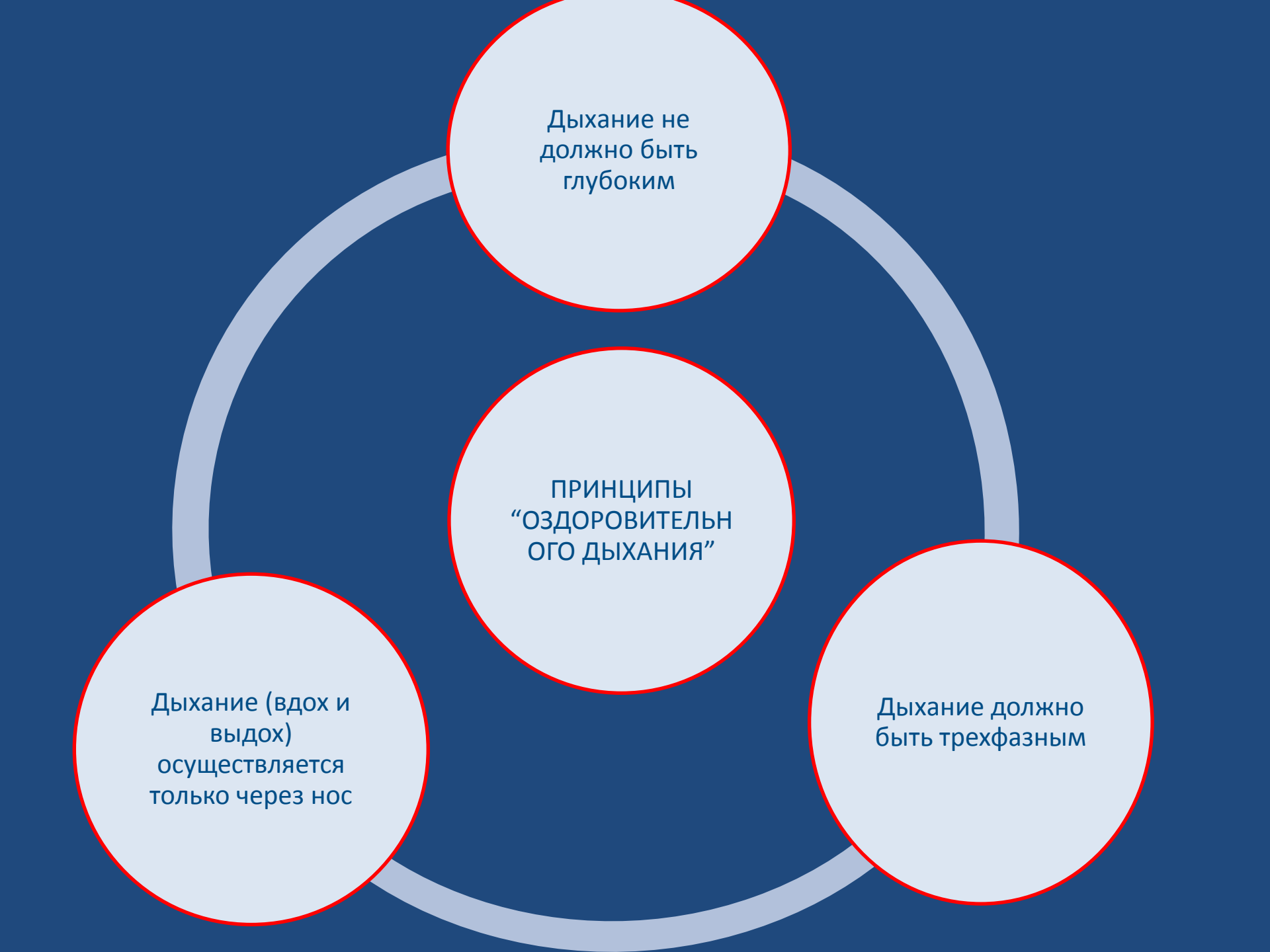
- охват более широкого круга занимающихся;
- возможность дифференцированного воздействия на морфофункциональные показатели организма;
- - высокий эмоциональный фон на проводимых занятиях;
- - большой выбор дополнительных технических средств ;
- - возможность эффективного использования бассейнов различной конфигурации;
- - практически безопасные условия проведения занятий с любым контингентом

Занятия по системе
круговой тренировки в
аквааэробике:

Разминка (10-15% общего
времени) включает
дыхательные упражнения,
изолированные и
комплексные движения
рук, ног и туловища

Заключительная часть
занятия строится на основе
медленных композиций с
использованием
аквастретчинга и
гидрорелаксации

Основная часть занятия
(70-75% его
продолжительности)
строится на основе
ходьбы, бега, прыжков с
увеличивающейся
амплитудой и частотой,
движений руками,
туловищем, ногами

A diagram with a dark blue background. In the center is a white circle with a red border containing the text 'ПРИНЦИПЫ "ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ДЫХАНИЯ"'. Surrounding this central circle are three other white circles with red borders, each containing a principle of breathing. A thick, light blue arc connects the three outer circles. The top circle contains the text 'Дыхание не должно быть глубоким'. The bottom-left circle contains the text 'Дыхание (вдох и выдох) осуществляется только через нос'. The bottom-right circle contains the text 'Дыхание должно быть трехфазным'.

Дыхание не должно быть глубоким

ПРИНЦИПЫ
"ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ДЫХАНИЯ"

Дыхание (вдох и выдох)
осуществляется только через нос

Дыхание должно быть трехфазным

3. Разновидности Йоги

Существуют 8 ступеней освоения йоги.

Первые две направлены на изучение морально-этических аспектов

третья и четвертая касаются психофизического совершенствования человека

остальные предусматривают совершенствование сознания и относятся к раджа-йоге

Хатха-йога объединяет практические методы создания здорового тела и здоровой психики посредством специальных упражнений, процедур, релаксации (расслабления), образа жизни, питания

К упражнениям хатха-йоги относятся асаны (статические позы), с помощью которых осуществляется воздействия на нервные центры; динамические упражнения, направленные на улучшение работы отдельных органов и систем; дыхательные упражнения.

Гимнастика цигун

– это уникальная оздоровительная и общеукрепляющая система, в которой сосредоточен многовековой опыт традиционной китайской медицины.

Комплексы гимнастики цигун

```
graph TD; A[Комплексы гимнастики цигун] --- B[статические упражнения]; A --- C[упражнения на координацию и равновесие]; A --- D[упражнения на координацию и равновесие];
```

статические упражнения

упражнения на координацию
и равновесие

упражнения на координацию и
равновесие

4. Оздоровительный эффект дыхательных упражнений.

Системы упражнений парадоксального дыхания

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ



СИСТЕМА ДЫХАНИЯ БУТЕЙКО

Дыхание по методике Бутейко:
волевая ликвидация глубокого дыхания (ВЛГД)



Методика поверхностного дыхания была разработана независимо в работе Константина Павловича Бутейко в 1960-х годах. Его основной принцип заключается в том, что современный человек «переупрежаривается» и глубокое дыхание, отсюда и происходят большинство болезней, связанных со всевозможными заболеваниями по причине недостатка углекислоты в организме. В первую очередь это отягощает и бронхиальную астму.

По мнению Бутейко, «контролируя глубокое дыхание пациент получает огромный эффект. Делать в его словах неостановимо: «Как бы вы отнеслись к врачу, который сказал бы вам: «Еще не поздно?» – говорит Бутейко. – Наверное, если бы его существование, Почему закону-то эти функции организма надо сразу восстанавливать?»

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Как осуществляется принцип “Оздоровительного дыхания”
2. Какие динамические упражнения, асаны и дыхательные упражнения используются в йоге?
3. В чем парадоксальность дыхательной гимнастики Стрельниковой, и какие упражнения в нее входят?
4. На каких положениях основывается система дыхания Бутейко?



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!