

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

**Модуль1. ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ, ТЕХНОЛОГИЙ,
МЕТОДИК**

ЛЕКЦИЯ 8

**ТЕМА: Приемы и методы оздоровления организма. Основные
характеристики оздоровительных систем**



к.п.н., доцент Мадиева Г.Б.

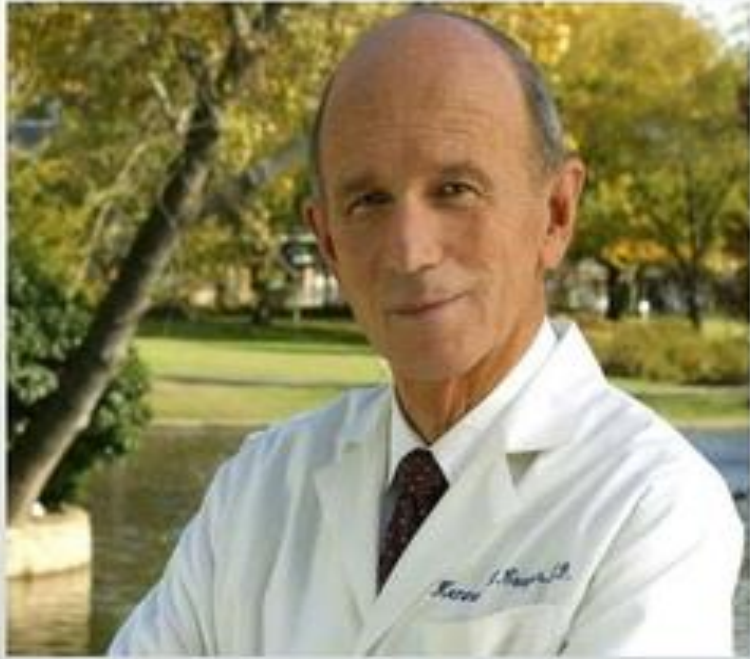


Цель лекции: Сформировать у магистрантов знание приемов и методов оздоровления организма, основных характеристик оздоровительных систем

План лекции:

1. Оздоровительная система К.Купера.
2. Оздоровительные системы аэробной направленности.
3. Оздоровительная программа Н.М.Амосова.
4. Оздоровительная концепция И.В.Проховцева.
5. Атлетическая гимнастика.
6. Оздоровительная система «Изотон».

Доктор Кеннет Кугар Купер- американский специалист по оздоровительной ФК.



Известный американский врач Кеннет Купер разработал систему оздоровительных упражнений для массового пользования, которую он назвал аэробикой. В основе методики тренировки лежат законы строения и функционирования организма человека, включая сферу высшей нервной деятельности.

Формула, с помощью которой можно при минимальных погрешностях подсчитать сумму очков, набранных во время беговых тренировок:

$$P = 75 \times S^3 / t^2$$

где P - сумма очков, S - дистанция в км и t - время прохождения этой дистанции в минутах.

Оздоровительные системы аэробной направленности



Классификация фитнес-программ основывается:

- а) на одном виде двигательной активности (например, аэробика, оздоровительный бег, плавание и т.п.);
- б) на сочетании нескольких видов двигательной активности (например, аэробика и бодибилдинг; аэробика и стретчинг; оздоровительное плавание и бег и т.п.);
- в) на сочетании одного или нескольких видов двигательной активности и различных факторов здорового образа жизни (например, аэробика и закаливание; бодибилдинг и массаж; оздоровительное плавание и комплекс водолечебных восстановительных процедур и т.п.).

Фитнес-программы, основанные на одном виде двигательной активности, могут быть разделены на программы, в основу которых положены:

- виды двигательной активности аэробной направленности;
- оздоровительные виды гимнастики;
- виды двигательной активности силовой направленности;
- виды двигательной активности в воде;
- рекреативные виды двигательной активности;
- средства психоэмоциональной регуляции.

Структура и содержание фитнес-программ

В структуре фитнес-программы выделяют следующие части (компоненты):

- разминка;
- аэробная часть;
- кардиореспираторный компонент (часть программы, ориентированная на развитие эробной производительности);
- силовая часть;
- компонент развития гибкости (стретчинг);
- заключительная (восстановительная) часть.

В фитнес-программах, основанных на оздоровительных видах гимнастики, различают 8 целевых компонентов или блоков:

- подводящий (подготовка организма занимающегося к занятию);
- аэробный (развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма);
- танцевально-хореографический (реализация эстетических мотивов и установок, развитие координационных способностей);
- корректирующий (коррекция фигуры тела и упражнения силового характера);
- профилактический (профилактика различных заболеваний);
- дополнительный (развитие ловкости, гибкости, вестибулярной устойчивости);
- произвольный (развитие музыкально-ритмических способностей);
- релаксационный (восстановление после занятий, снятие напряжения и на расслабление).



Фитнесс-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности (аэробика)

В широком представлении, аэробика - система упражнений, направленных на развитие аэробных возможностей энергообеспечения двигательной активности. В качестве средств воздействия применяются ходьба, бег, плавание, танцы, занятия на кардиотренажерах и др.



В более узком представлении аэробика - одно из направлений физкультурно-оздоровительных фитнес-программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений (степ-аэробика, слайд-аэробика, данс-аэробика и т.п.).

Фитнесс-программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики



Так, на базе велоспорта интенсивно развивается спинбайк-аэробика

на базе бокса и карате -
кикбоксинг-аэробика



на основе плавания -
аквааэробика и т.п.

Выбор в качестве отличительного характера воздействия на организм занимающегося позволяет классифицировать все многообразие видов аэробики на категории, которые направлены на развитие:

I – аэробной выносливости;

II – силовой выносливости и силы мышц, формирование гармоничной фигуры;

III – координационных способностей и музыкально-ритмических навыков;

IV – гибкости и достижение релаксации (расслабления).

Фитнесс-программы, основанные на видах двигательной активности силовой направленности (бодибилдинг)

Бодибилдинг (культуризм, атлетическая гимнастика) - система физических упражнений с различными отягощениями, выполняемых с целью развития силовых способностей и коррекции формы тела.

Основатель бодибилдинга - **Фредерик Мюллер** - разработал первую программу упражнений с гантелями, гириями и резиновыми амортизаторами, обобщив личный опыт тренировок в учебнике "Строение тела" (1904 г). С этого времени в США, Канаде, Англии, Франции, Бельгии, Германии и России проводятся международные конкурсы по атлетизму.



классификация применяемых средств:

базовые - упражнения с предельными или околопредельными отягощениями, выполняемые преимущественно двумя конечностями, с вовлечением в работу мышц вокруг нескольких суставов, со многими степенями свободы;

формирующие - двигательные действия с неопредельными отягощениями с одной степенью свободы, выполняемые, как правило, одной конечностью с вовлечением в работу мышц вокруг одного сустава для их локального развития.

дополнительные - в которые входят общеподготовительные упражнения, относящиеся к технике различных видов спорта.

В числе основных факторов, определяющих специфику воздействия средств атлетизма, необходимо назвать следующие:

- индивидуальные особенности занимающихся (возраст, пол, уровень физического состояния, наличие или отсутствие опыта и т.д.);
- характер упражнения (базовые, формирующие);
- режим работы мышц;
- скорость выполнения упражнения;
- размеры отягощения и интервал отдыха;
- оборудование и снаряды.



Калланетика - созданная американской балериной Каллан Пинкни система физических упражнений, альтернативная травмоопасным вариантам аэробики, более эффективная в отношении сроков достижения результатов.

Цель занятий калланетикой - улучшение фигуры посредством специально подобранных и организованных статодинамических упражнений на растягивание различных мышечных групп

Шейпинг - разработанная специалистами советской школы аэробики и бодибилдинга система физкультурно-оздоровительных занятий для женщин и девушек, направленная на достижение гармонично развитых форм тела в сочетании с высоким уровнем двигательной подготовленности.





БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!