

# Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений

Выполнила:  
Ключева Юлия  
1ПСО12

Здоровье является основой жизнедеятельности человека, его материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия. Оно отражает уровень жизни и благополучия страны, непосредственно влияет на производительность труда, экономику, обороноспособность, нравственные принципы общества, настроение людей. При этом уровень здоровья зависит от социально-экономических, материально-технических, санитарно-гигиенических, экологических условий, а так же культуры, образования, здравоохранения, науки, образа жизни, питания и главное - от уровня двигательной активности человека.



В настоящее время приобретает особую значимость здоровый, социально адаптированный и активный человек, способный обеспечить себе и своим близким более высокий материальный уровень.

Три уровня ценности здоровья:

1. биологический (физический) — здоровье, как саморегулирующаяся адаптирующая система организма;
2. социальный — здоровье как мера социальной активности индивида;
3. психический — здоровье не как отсутствие болезни, а как стратегия ее преодоления.

Оздоровительное значение физической активности значимо на всех этапах жизни человека. В условиях нарастающей гиподинамии значительно возрастает роль различных форм и видов оздоровительной физической культуры. Соответствующим образом организованные занятия физической культурой способствуют изменению целого ряда показателей физического развития, функционального состояния и психофизиологических возможностей человеческого организма. В определенной степени в процессе тренировочных занятий оздоровительной направленности происходит формирование личностных качеств и психофизической готовности.

К современным спортивно-оздоровительным системам физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения относятся: ритмическая (аэробная) гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, слайд-аэробика, велоаэробика, аквааэробика, бодибилдинг (атлетическая гимнастика) и др.

# Ритмическая гимнастика

Ритмическая гимнастика (аэробная гимнастика) - это разновидность гимнастики оздоровительной, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под эмоционально-ритмическую музыку преимущественно поточным методом (почти без перерыва, без пауз и остановок для объяснения упражнений). Ритмическая гимнастика развивает силу и гибкость, улучшает телосложение, координацию движений, развивает чувство ритма, способствует развитию грациозности, свободы движений, повышает физическую работоспособность.

Тренирующий эффект достигается при 2-3 занятиях в неделю продолжительностью 30-45 мин.



# Шейпинг

Шейпинг - это система физических упражнений (преимущественно силовых) для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма. Суть его состоит в сочетании аэробики с атлетической гимнастикой.

Шейпинг-тренировка представляет собой комплекс упражнений, последовательно нагружающих различные группы мышц. Они прорабатываются многократным повторением циклических упражнений, выполнять которые следует в умеренном темпе до упора (до максимальной нагрузки).



# Аэробика

**Степ-аэробика** - это система физических упражнений с использованием степ-платформы с изменяемой высотой. Выполняя под музыку различные шаги (подъем-спуск), танцевальные движения, быстрые переходы, часто меняя ритм и направление движения, можно получить нагрузку, равноценную беговой тренировке.

**Аквааэробика** - это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетает элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения.

**Слайд-аэробика** – это разновидность аэробики, сочетающая в себе аэробные и силовые нагрузки, которая проводится с использованием специального коврика со скользящей поверхностью и бортиками для торможения.

**Велоаэробика** включает в себя группу тренировок на велотренажерах. По сути, велоаэробика — это кардиотренировки, которые развивают выносливость. Велотренировка напоминает имитирование велогонки в различных режимах, например по шоссе, в гору или по пересеченной местности. Велоаэробика включает разную степень сложности, а так же базовые, скоростные и силовые типы.

# Бодибилдинг (атлетическая гимнастика)

Атлетическая гимнастика - это система упражнений с отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и создание красивого, гармоничного телосложения. Ее также называют «бодибилдинг» («строительство» тела).

При правильной организации занятий атлетическая гимнастика улучшает функционирование всего организма в целом, повышает надежность функционирования нервной и мышечной систем, совершенствует дыхательный аппарат, работу сердечно-сосудистой системы, обмен веществ, то есть в целом оказывает положительное влияние на здоровье.

В качестве средств атлетической гимнастики используются упражнения с весом собственного тела, гантелями, амортизаторами, эспандерами, гирями, штангой, различными силовыми тренажерами (силовые скамьи, силовые станции).





**Спасибо за внимание.**