

*Современные популярные
оздоровительные системы физических
упражнений.*

Бадьиной Александры
группы 1ПСО-12

Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений

К современным спортивно-оздоровительным системам физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения относятся: ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, слайд-аэробика, велоаэробика, аквааэробика, бодибилдинг (атлетическая гимнастика) и др. Учащиеся старших классов с удовольствием занимаются многими из них, поэтому учителю необходимо расширить знания учащихся и дать им конкретные рекомендации по самостоятельным занятиям. Об атлетической гимнастике, шейпинге, силовой аэробике уже шла речь ранее, поэтому остановимся на других системах.



Ритмическая гимнастика — это разновидность гимнастики **оздоровительной** направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, **прыжки** и танцевальные элементы, исполняемые под музыку преимущественно поточным способом. 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.



Степ-аэробика — это система физических упражнений с использованием степ-платформы с изменяемой высотой. Выполняя под музыку различные шаги, танцевальные движения, быстрые переходы, часто меняя ритм и направление движений, можно получить нагрузку, равноценную беговой тренировке. При регулярных занятиях улучшается работа сердечно-сосудистой системы, повышается выносливость.

Слайд-аэробика — это система физических упражнений на специальной гладкой дорожке длиной 183 см и шириной 61 см. Занимающиеся надевают особую обувь и носочки, встают на слайд и скользят по дорожке, имитируя движения конькобежца, лыжника или роллера. Слайд-аэробика позволяет повысить общую выносливость, развивает силу мышц ног, корректирует форму бёдер.



Велоаэробика — это тренировка на велотренажёре под музыку и видеосопровождение. Велоаэробика незаменима для полных лиц, она разгружает суставы и прекрасно сгоняет лишний жир.



Аквааэробика — это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения. Она способствует более эффективному снижению веса, повышает выносливость, улучшает координацию движений. Для занятий нужны специальные приспособления: аквапояс, позволяющий удерживать тело в вертикальном положении на глубокой воде, акваперчатки, аквагантели и акваштанги, аквастеп, эластичные бинты, ласты, доски, обручи, отягощения, закреплённые на запястьях или лодыжках. Аквааэробика улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивает физические качества, способствует коррекции телосложения, повышает уровень работоспособности, оказывает положительное влияние на психику человека.



В настоящее время в оздоровительной физической культуре широкое применение получили различные тренажёры и тренажёрные устройства, которые помогают избавиться от лишнего веса, приобрести красивую осанку, укрепить сердечную мышцу и развить выносливость.





Всё большую популярность завоёвывают беговые дорожки. В первую очередь это связано с тем, что в больших городах загазованность воздуха настолько велика, что вреда от бега на открытом воздухе может быть больше, чем пользы. Кроме того, беговые дорожки, как правило, содержат мини-компьютер, выдающий полезную информацию. Они бывают двух основных типов: механические и электрические.

Спасибо за внимание!

