

СОВРЕМЕННЫЕ

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ

СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ





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 необходимо расширить знания учащихся и дать им конкретные рекомендации по самостоятельным занятиям.





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





Танцевальная аэробика, одно из наиболее популярных предложений фитнес-индустрии. Она представляет собой совокупность аэробных упражнений, выполняемых в музыкальном сопровождении. Дэнс-аэробика объединяет множество разнообразных стилей, отличающихся композициями, ритмом и движениями. Все упражнения выполняются в положении стоя без использования какого-либо дополнительного инвентаря.





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. разновидность кардио тренировки. Она укрепляет сердечно-сосудистую систему, развивает отдельные группы мускулатуры и корректирует фигуру.



Аква-аэробика — 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, дощечки, 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.





Аэробика - это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее $\frac{2}{3}$ мышечной массы тела. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20-30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания: повышение сократительной и «насосной» функции сердца.





Гигиеническая гимнастика

— используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, общественной активности это система простейших упражнений, направленная на обеспечение оптимального текущего состояния организма человека. Может применяться практически во всех возрастных периодах.





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.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

