

DOI: 10.33184/dokbsu-2019.4.18

Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений

В. Ю. Еремеев

Башкирский государственный университет

Россия, Республика Башкортостан, 450076 г. Уфа, улица Заки Валиди, 32.

Email: kproyektov@bk.ru

Деятельность оздоровительной физической культуры направлена в основном на то, чтобы достичь максимально возможный оздоровительный эффект. А вот различные формы и виды занятий физическими упражнениями должны обеспечить профилактику различных болезней, увеличить выносливость организма и устойчивость к вредным воздействиям внешней среды и заболеваний. Отсюда становится видно, что современные популярные оздоровительные системы играют важную и значимую роль для здоровья человека.

Ключевые слова: физические упражнения, оздоровительные системы, качество жизни.

Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

В странах молодой культуры формируются современные оздоровительные системы, которые позволяют обеспечить формирование здоровья на основе системного подхода. К современным популярным оздоровительным системам физических упражнений относятся: шейпинг, аэробика, стретчинг, пилатес, ритмическая гимнастика, калланетика [2].

Шейпинг представляет собой комплекс ритмичных упражнений и правильного здорового питания, которые направлены на то, чтобы скорректировать фигуру и повысить тонус мышц.

Аэробика является разновидностью физической тренировки, в которой специальные движения делаются под ритмичную музыку, данная музыка позволяет следить за ритмом выполняющихся движений. Благодаря занятиям аэробикой улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, а также укрепляется опорно-двигательный аппарат, т.е. его костная система.

Самые популярные виды аэробики[1]:

- степ-аэробика, представляет собой танцевальную аэробику, проводящуюся на специальных платформах – «степсах»;
- аква-аэробика, является упражнениями, которые выполняются в воде.

Стретчинг является спортивной гимнастикой, реализуемой в форме комплекса упражнений, которые способствуют растяжке мышц и связок тела [4]. Данный вид оздоровительной системы используют в качестве разминки, для профилактики остеопороза и гипокинезии, а также лечения различных заболеваний. Стретчинг оказывает положительное влияние на центральную и периферическую нервные системы и благодаря нему активизируются обменные процессы.

Пилатес также является довольно популярным комплексом статических упражнений, которые направлены на то, чтобы развить гибкость и подвижность в сочетании с правильным дыханием и поддержании тела в равновесии [3]. Его основной задачей выступает взаимодействие всех мышечных групп, сухожилий и связок, что способствует увеличению эластичности связок, укреплению мышечной ткани организма и поднятию настроения. Благоприятно влияет на сердечно-сосудистую, иммунную и лимфатическую системы.

Ритмическая гимнастика представляет собой разновидность гимнастики оздоровительной направленности, ее важный элемент – это музыкальное сопровождение. В нее обычно включают движения отдельными частями тела, махи руками и ногами, сгибания и разгибания, повороты и вращения, бег ходьба, прыжки, подскоки, танцевальные элементы [5]. Благодаря занятиям ритмической гимнастики улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляются мышцы, нормализуется осанка и восстанавливается координация движений. У человека вырабатываются силовые качества и выносливость, а также улучшается подвижность суставов.

Рассматривая такой вид оздоровительной системы физических упражнений, как калланетика отметим, что это также комплекс упражнений гимнастики, которые представляют собой комплексные статистические упражнения, направленные на сокращение и растяжение мышц, что способствует коррекции фигуры.

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

Все большую популярность завоевывают 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.

Подводя итог, отметим то, что каждый человек, который ценит жизнь, должен заниматься физической культурой, потому что благодаря этим занятиям улучшаются координация деятельности нервных центров и процессы мышления, память и концентрация внимания, также ориентация человека в пространстве становится наиболее точной, повышаются функциональные резервы многих органов и систем организма.

Значение оздоровительной системы для здоровья человека очень велико, так как благодаря ней идет оздоровление человека, его души и тела, она благотворно влияет на весь организм человека в целом.

В основе всех оздоровительных систем лежит правильный режим дня, сбалансированное правильное питание и физическая нагрузка. Но даже если человек правильно питается, регулярно выполняет определенные процедуры по очищению организма, избегает стрессовых ситуаций, рационально отдыхает – все это, не даст полноценного оздоровления для его организма. Нужно усилить функции опорно-двигательного аппарата, активизировать обмен веществ, потому что физическая нагрузка вылечит не только тело человека, но и его душу. Таким образом, в оздоровительной системе важен комплекс всех трех его составляющих.

При оптимальных физических нагрузках мышцы становятся сильнее, совершенствуется система кровообращения, что положительно влияет на сердце и легкие. Работа мышц положительно влияет на эндокринную систему, что способствует повышению иммунитета, а, следовательно, организм полноценно функционирует и борется с различными болезнями.

Абсолютно все современные популярные оздоровительные системы физических упражнений объединяет дисциплина и воспитание личности. Человек, который осознал значение отличного здоровья, будет всегда поддерживать его на должном уровне, а оздоровительные системы помогут сосредоточиться на главном и достичь лучшего качества жизни.

Литература

1. Алексеев, С. В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С. В. Алексеев, Р. Г. Гостев, Ю. Ф. Курамшин. – М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. – 780 с.
2. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И. С. Барчуков и др. – М.: Советский спорт, 2013. – 431 с.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
4. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю. П. Кобяков. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
5. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С. Н. Попов, Н. М. Валеев и др. – М.: Советский спорт, 2014. – 416 с.

Статья рекомендована к печати кафедрой физвоспитания Башкирского Государственного университета (к.п.н, проф. С. Т. Аслаев)

Modern popular wellness systems exercise

V. Y. Yermeev

Bashkir State University

32 Zaki Validi Street, 450076 Ufa, Republic of Bashkortostan, Russia.

Email: kproyektov@bk.ru

The activity of recreational physical culture is aimed mainly at achieving the highest possible health-improving effect. But various forms and types of physical exercises should ensure the prevention of various diseases, increase the body's endurance and resistance to the harmful effects of the external environment and diseases. From here it becomes clear that modern popular health systems play an important and significant role for human health.

Keywords: physical exercise, health systems, quality of life.