

УДК 796.08

Мілкіна О.В.¹, Напалкова Т.В.²

Арутюнян Л.С.³

¹ старш. викл. ЗНТУ

² старш. викл. ЗНТУ

³ студ. гр. БАД-517 ЗНТУ

СУЧАСНІ ПОПУЛЯРНІ ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Здоров'я-це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби і фізичних вад.

Оздоровчі системи-це системи знань і практичних методик, що дозволяють забезпечити формування здоров'я людини.

Кілька напрямків оздоровчих систем:

- оздоровчо-рекреаційна фізична культура (активний відпочинок, полювання, рибалка і т.і.);
- оздоровчо-реабілітаційна (професійне лікування захворювань, ЛФК);
- спортивно-реабілітаційна фізична культура (лікування травмами, перетренованість);
- гігієнічна фізична культура (ранкова гімнастика, загартовування, прогулянки)

Відомі оздоровчі системи умовно можна розділити на сучасні і традиційні:

- сучасні оздоровчі системи формуються в країнах молодії культури на основі системного, цілісного підходу;
- традиційні оздоровчі системи прийшли до нас з країн з безперервним і спадкоємним розвитком культури-Індії і Китаю.

Традиційні засоби фізичної культури: оздоровча ходьба, біг, плавання, веслування на байдарках і т.д.

Нетрадиційні засоби фізичної культури: калланетика, шейпінг, стретчинг, фітбол, фітнес, йога, аеробіка, ушу, дихальна гімнастика.

Калланетика-ця програма з 30 вправ для жінок, які в основному виконуються в ізометричному режимі і викликають активність глибоко розташованих м'язових груп.

Під час тренування:

- всі м'язи розвиваються рівномірно;
- рівень метаболізму-обміну речовин в м'язовій масі різко зростає, отже, займаючись, ви спалюєте більшу кількість калорій;

Фітнес-йога направлена на поліпшення роботи тіла, розвитку гнучкості, зміцнення м'язів і зв'язок, зняття психоемоційного напруження завдяки особливим дихальним вправам.

Ритмічна гімнастика-це різновид гімнастики оздоровчої спрямованості, основним змістом якої є загально-розвиваючі вправи, біг, стрибки і танцювальні елементи, виконувані під емоційно-ритмічну музику переважно поточним методом. Заняття ритмічною гімнастикою покращують роботу серцево-судинної і дихальної систем, зміцнюють м'язи, відновлюють координацію рухів, виправляють поставу.

Шейпінг-це система фізичних вправ (переважно силових) для жінок, спрямована на корекцію фігури і поліпшення функціонального стану організму.

Дихальна гімнастика-це спеціальні вправи для розвитку дихальної мускулатури.

Фітнес-це система занять, спрямована на вдосконалення загальної фізичної підготовленості, рівномірну корекцію фігури через різного роду навантаження на м'язи.

Здоров'я-здатність людини адаптуватися до мінливих умов зовнішнього середовища, взаємодіючи з ними вільно на підставі своєї біологічної, психологічної та соціальної сутності.

Здоров'я людини перебуває в прямій залежності від його способу життя. Для збереження здоров'я людини необхідно ввести саме здоровий спосіб життя, який передбачає фізичну активність, необхідну для функціональної життєдіяльності організму.