

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
«Сосновоборский политехнический колледж»

Современные оздоровительные системы

Выполнил:
Студент 301к
группы Симонов
Иван

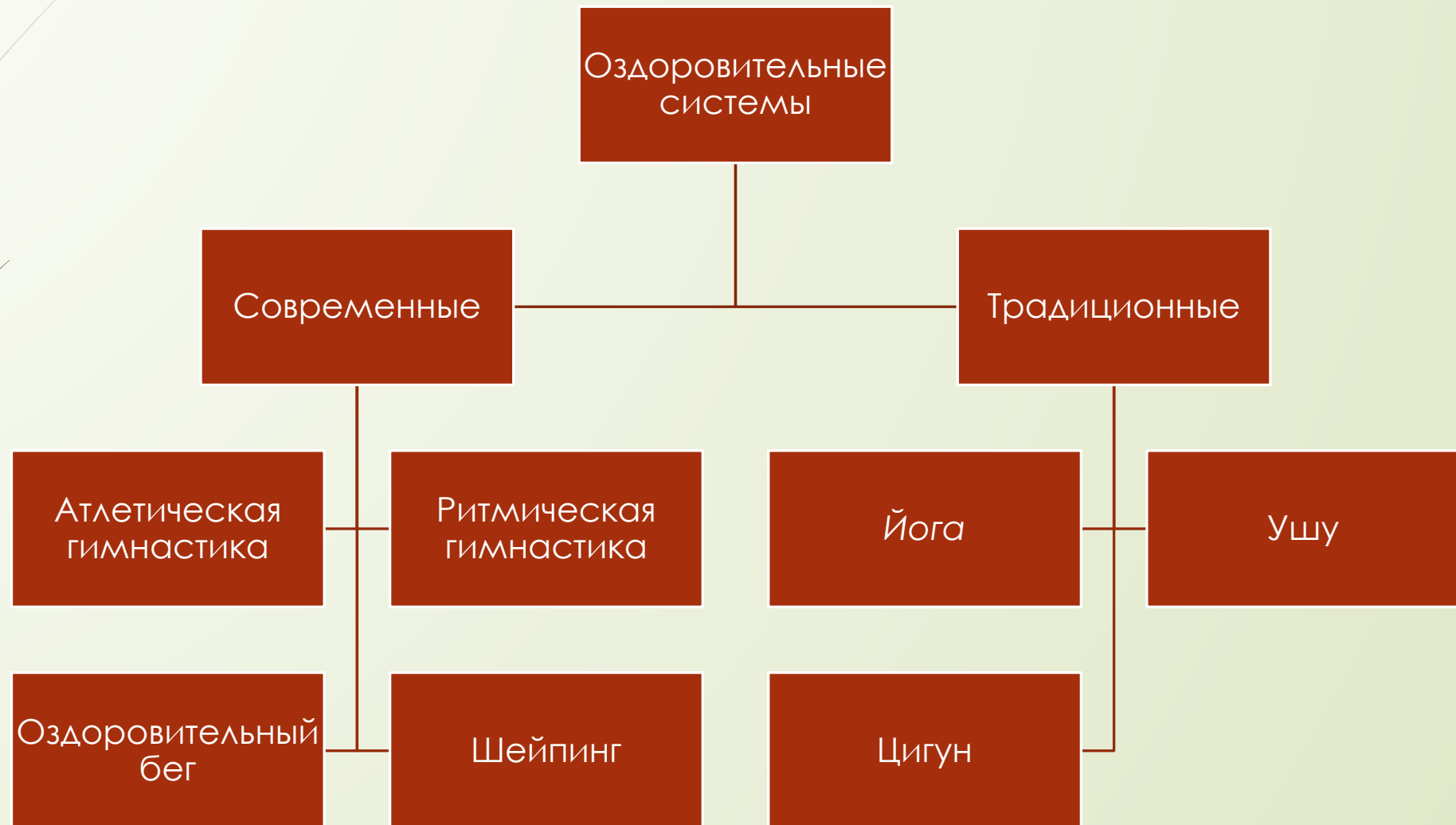
Сосновый Бор
2020



Современные оздоровительные системы— это системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья.



Оздоровительные системы начали формироваться с момента зарождения человеческих цивилизаций и естественным образом входят в культуру человечества. Известные оздоровительные системы условно можно разделить на современные и традиционные.

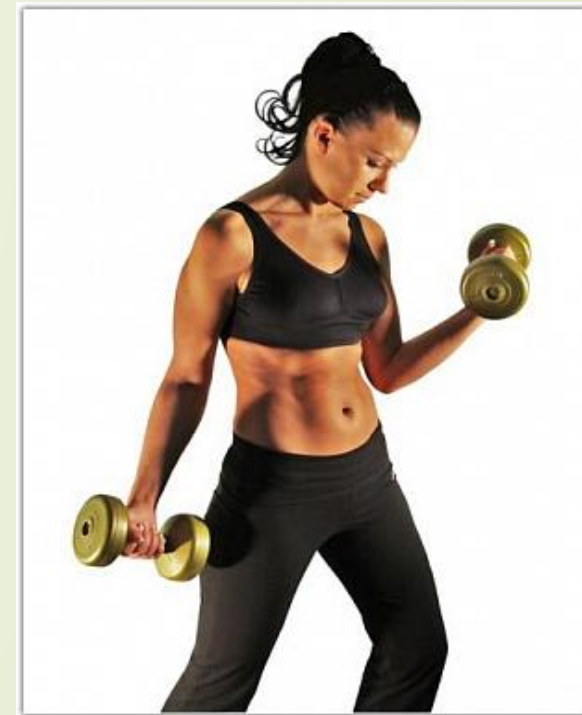




Атлетическая гимнастика

Атлетическая гимнастика — это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей ими пользоваться. Атлетическая гимнастика — традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом.


Атлетическая гимнастика — система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Положительное влияние атлетической гимнастики умножается, если сочетать силовые упражнения с упражнениями на выносливость (бег, лыжи, плавание).



Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.).



РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА



Ритмическая гимнастика (ритмика, известна также как аэробика) — система музыкально-ритмического воспитания, созданная Эмилем Жак-Далькрозом. Метод заключается в развитии чувства ритма — чувства времени, иными словами, развитии координации между нервной и мускульной деятельностью человека, что помогает достичь автоматизма в самых сложных движениях.



На идею создания системы Далькроза натолкнуло наблюдение над учениками, которым он преподавал сольфеджио: выяснилось, что даже самые неспособные запомнить и воспроизвести музыкальную фразу сразу понимали задание, как только начинали двигаться вместе с музыкой.

Поскольку упражнения носят поточный характер, то нагрузка ложится прежде всего на сердечно-сосудистую и дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат.



Движения и их соединения координационного характера совершенствуют двигательные возможности, расширяют двигательный опыт, формируют правильную осанку и рациональную походку, воспитывают общую культуру движений и стиль поведения, при определенных условиях могут привить эстетические вкусы.

В целом направленное воздействие ритмической гимнастики заключается в поддержании здоровья, в гармоничном физическом и функциональном совершенствовании.

При этом решаются достаточно важные частные задачи: увеличение степени общей двигательной активности, коррекция фигуры, психологическая разрядка.





Оздоровительный бег

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым.

Бег более интенсивное упражнение, чем ходьба, однако и его можно дозировать по расходу энергии, скорости передвижения, расстоянию и т. д.

Техника оздоровительного бега настолько проста, что не требует специального обучения, а его влияние на человеческий организм чрезвычайно велико. Однако при оценке эффективности его воздействия следует выделить два наиболее важных направления: общий и специальный эффект.

Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния ЦНС, компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости. Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение.

Эти же факторы значительно повышают риск миокарда в результате избыточного поступления в кровь гормонов надпочечников – адреналина и норадреналина.




Успокаивающее влияние бега усиливается действием гормонов гипофиза, которые выделяются в кровь при работе на выносливость. При интенсивной тренировке их содержание в крови возрастает в 5 раз по сравнению с уровнем покоя и удерживается в повышенной концентрации в течение нескольких часов.



В результате такого многообразного влияния бега на центральную нервную систему при регулярных многолетних занятиях изменяется и тип личности бегуна, его психический статус, повышается не только физическая, но и умственная работоспособность, творческие возможности человека.



Шейпинг



Шейпинг – это система тренировок, направленная на коррекцию тела в определённых зонах. Целью занятий шейпингом является формирование подтянутой женственной фигуры без чрезмерного наращивания мышечной массы.



Шейпинг - это не только средство борьбы с лишним весом, но и инструмент для тех, кто хочет изменить форму тела. Тренеры по шейпингу не рекомендуют заниматься упражнениями шейпинга в домашних условиях.

Почему? Потому, что тренировка подбирается индивидуально для каждого типа фигуры и человек не может самостоятельно, в большинстве случаев, определить режим физической активности и проследить за тем, чтобы пульс был на уровне, а техника не страдала.

Йога

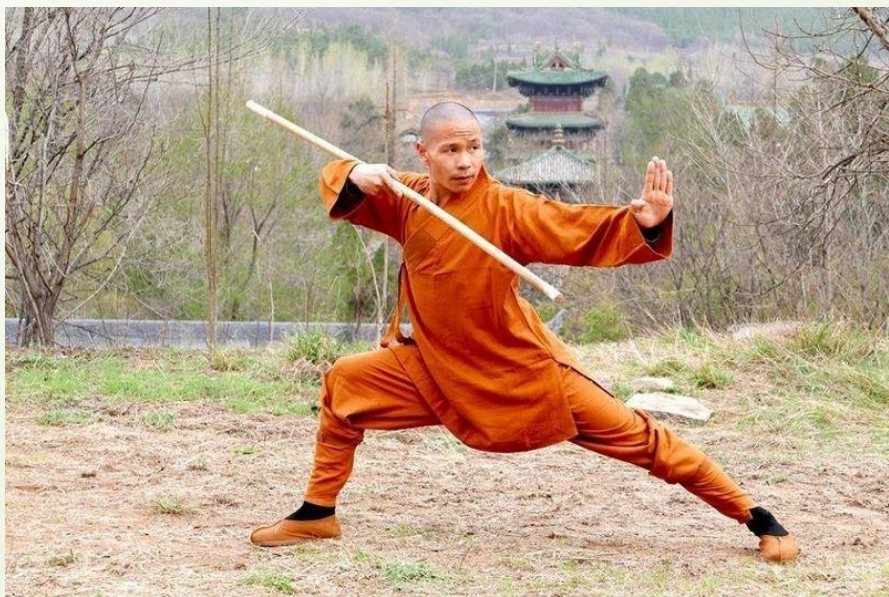
В переводе с санскрита означает «союз, соединение, связь, гармония». Единение души человека с абсолютным духом или божеством, индивидуального сознания с космическим разумом.



Гармония полного физического здоровья и духовной красоты человека. Совокупность методов, способствующих созданию единой, цельной личности. Гармония трех начал человека: физического, умственно-эмоционального, или психического, и духовного. Йога ставит своей целью такую гармонию, которая достигается различными направлениями йоги.

Ушу

Ушу — это обобщенное название боевых искусств, существующих в Китае. Исторически искусство ушу зарождалось как система знаний, позволяющая обеспечить выживание человека в любых условиях. Подобная подготовка помогала развить способности к быстрому принятию необходимого решения и немедленному действию.



Однако ушу предназначено не только для боевой подготовки: методики, которые задействует искусство, позволяют также развить скрытые способности организма, быстро восстановить затраченные ресурсы, добиться оздоровления и самосовершенствования.

Цигун



Цигун — неотъемлемая часть китайской культуры. Последние исследования свидетельствуют, что практики, похожие на цигун, существовали еще до появления письменности. Возникновение цигун связано с традиционной китайской религией даосизмом. Изначально даосизм ориентировался на внешние алхимические практики, одной из целей которых являлось создание так называемой пилюли бессмертия, дающей возможность вечной жизни.

Но в первом тысячелетии нашей эры даосы стали уделять больше внимания внутренним практикам, связанным с работой с ци. Цигун очень разнообразен — невозможно перечислить все его школы и направления