

# СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ



Презентацию подготовила:  
преподаватель физической культуры  
МОУ «СОШ № 55» Ленинского района г.  
Саратова  
Корнишина В.А.

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.

- традиционные оздоровительные системы пришли к нам из стран с непрерывным и преемственным развитием культуры - Индии и Китая;



- современные оздоровительные системы формируются в странах молодой культуры на основе системного, целостного подхода.

# ФИТН

# ЕС

По мнению большинства специалистов, фитнес существовал уже в античности, только он тогда не так назывался. Где-то в V веке до н.э. древние греки занимались спортом. Они превратили это занятие в некоторое подобие искусства. Спортсмены проводили многочасовые тренировки, оттачивая свое мастерство. Позже на Олимпийских играх греки соревновались между собой за звание чемпиона.

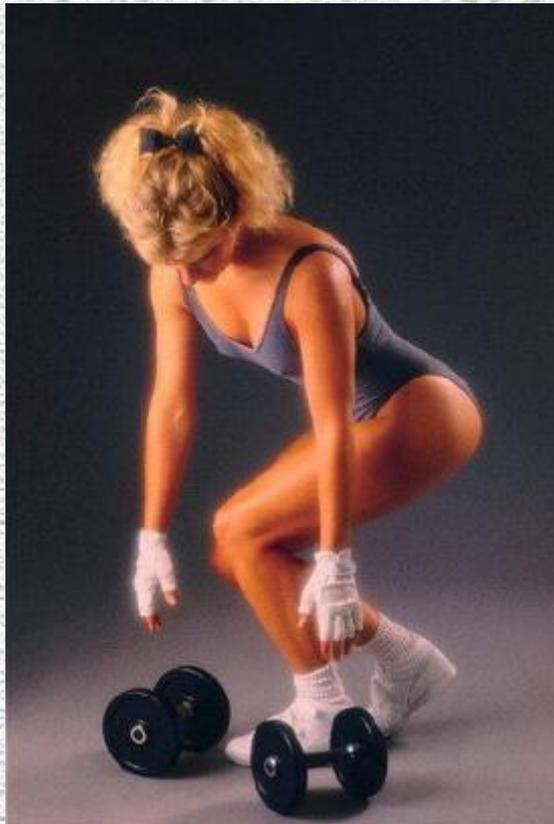


# ФИТН ЕС



Второй этап развития фитнеса зародился в Америке около 30 лет назад. В Америке возникла проблема: у населения была выявлено ухудшение здоровья из-за отсутствия физической нагрузки. Был создан специальный комитет и разработана программа по внедрению фитнеса в массы. Полностью внедрить программу не удалось, но привлечь народ к фитнесу получилось.

# ФИТН ЕС



Что касается "силового компонента" фитнеса, то уже к началу 70-х годов стало совершенно очевидно, что бодибилдинг (культуризм) справляется с решением задач по строительству мускулистого тела быстрее и эффективнее, чем какая бы то ни было система физических упражнений, существовавшая до него.

# АЭРОБИ

Термин "аэробика" был впервые введен Кеннет Купером в 1960 году. Происхождение его идет от слова "аэробный", то есть идущий с участием кислорода, что имеет под собой физиологическую основу. К аэробике можно отнести такие виды двигательной активности как ходьбу, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, верховая езда и другие.



Аэробика как физкультурно-оздоровительная система представляет собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, прыжков, подскоков,

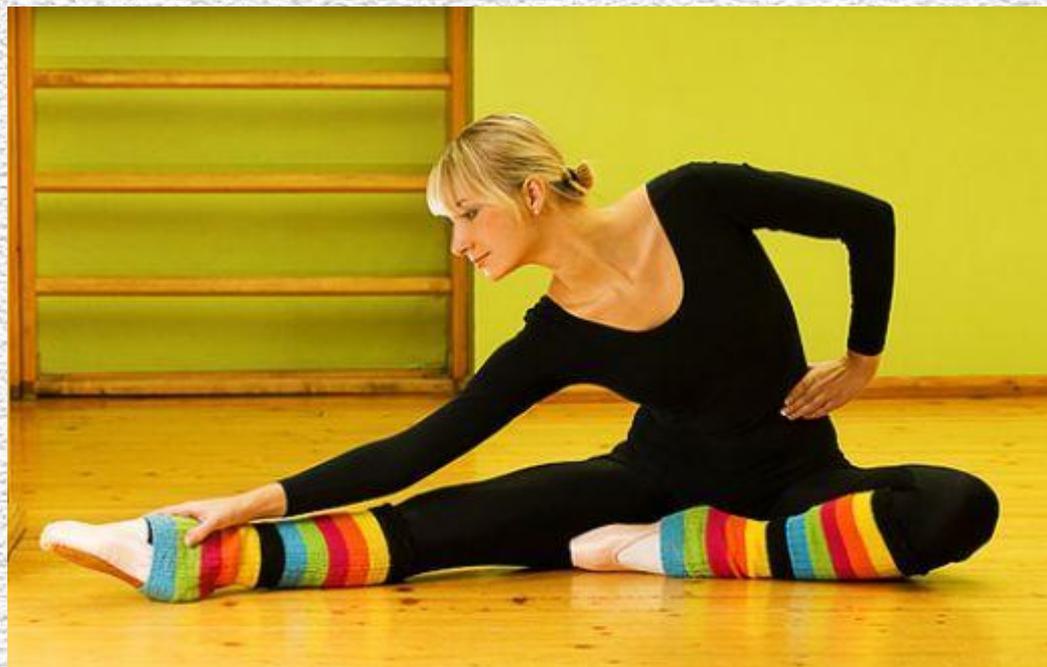
# АЭРОБИ

Данный **КА** способствует развитию выносливости, улучшает функциональные возможности кардиореспираторной системы. Это направление оздоровительных занятий имеет огромную популярность во всем мире.

Различают классическую аэробiku, степ-аэробiku, аква-аэробiku, танцевальную, с элементами боевых искусств, стэп-аэробiku и миксес фитнес



# ШЕЙПИ НГ

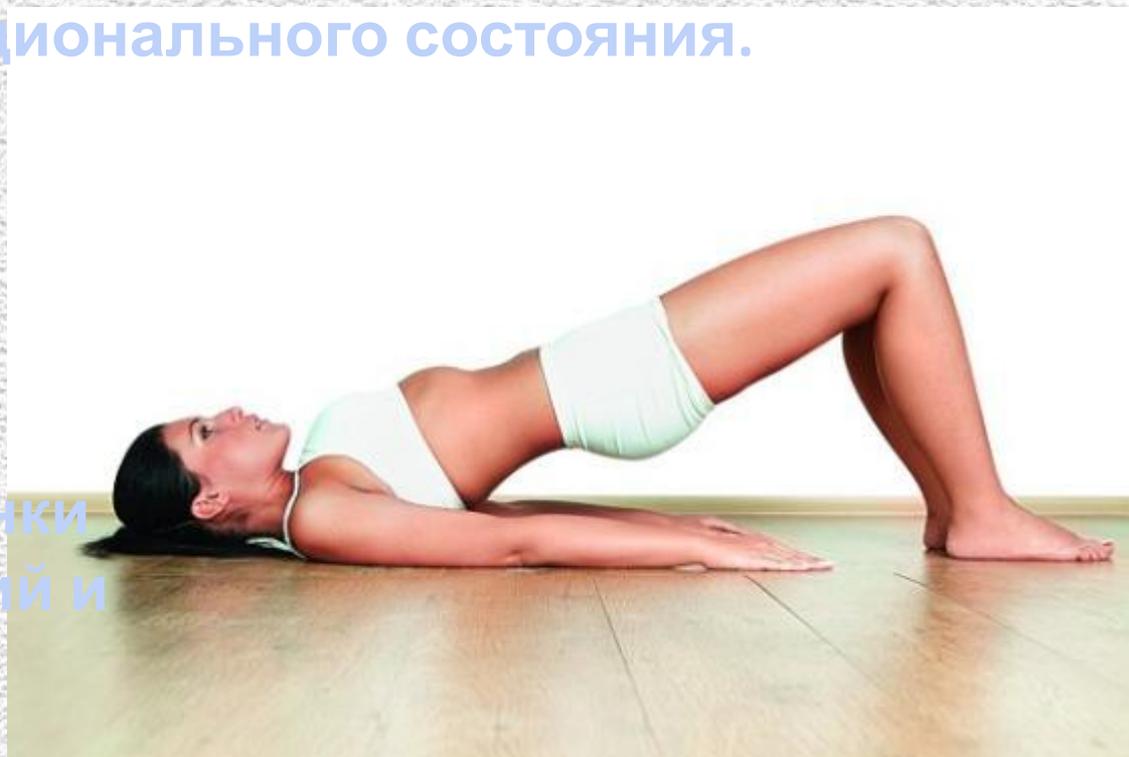


Шейпинг является исключительно российским изобретением (заявка на признание шейпинга изобретением была подана в СССР, в 1988 году). Шейпинг (от англ. shape - форма) – это физкультурно-оздоровительная система занятий с целью удовлетворения потребности организма в двигательной активности, а также для устранения недостатков телосложения.

# ШЕЙПИ

Шейпи **НГ** ставит задачу не только формирование тела, но и формирование здорового образа жизни. Он объединяет в себе достоинства аэробной и силовой тренировки и решает задачи строительства тела, общего укрепления здоровья, похудения, улучшения психо-эмоционального состояния.

Шейпинг – типичная физкультурно-оздоровительная технология, которая предполагает оценку уровня здоровья, тестирование для оценки эффективности занятий и коррекцию питания на различных этапах тренировки



# ШЕЙПИ

Тренировка в шейпинге представляет собой комплекс упражнений, последовательно воздействующих на различные мышцы тела. Тренировочный эффект достигается путем многократного повторения циклического упражнения. Повторения выполняются в умеренном темпе на большое количество раз (до 300 и более), до полного утомления (достижения индивидуального максимума). Иногда на отдельно



# СП

# А

Оздоровительная индустрия постоянно адаптируется под запросы общества. Так, например, появилась оздоровительная индустрия СПА. Это современная, ей не более 7 лет, отрасль бизнеса, приносящая десятки миллионов долларов ежегодно. Её философия – оздоровление для успешных, обеспеченных и очень занятых людей. Гламурно, быстро, дорого и, как декларируется, эффективно. Никакой особой идеи СПА нет. Это массаж, грязевые и солевые ванны, различные бани и прочие приятные и полезные услуги.



# СП

**А** этимология слова Спа. Это название часто упоминаемого популярного в 19 веке бельгийского города-курорта в Арденнах, славящегося своими природными источниками. В эпоху Ренессанса возникли города-осколки римской банной культуры, которые и по сей день известны, как водные курорты. Они сохранили древние традиции посещения парной, купания, массаж. Это Баден-Баден в Германии, Бат в Англии, Спа в Бельгии.



Для придания смысла этому слову ему приписывают аббревиатуру SPA — это аббревиатура латинской фразы «Sanus Per Aquam», или «здоровье через воду».

# ВЕЛН ЕС

Несколько слов о широком и хорошо организованном движении и концепция велнес (wellness), которое распространяется в Америке с 70-х годов. Английское wellness это придуманное слово антоним illness (болезнь). Слово велнес следует переводить и понимать, как здоровый образ жизни. Велнес это не только общественное движение за здоровый образ жизни, но и направление оздоровительного бизнеса, ориентированное не только на физическое, но и на профессиональное и на психическое



# ВЕЛНЕС



- Например, американский институт велнеса декларирует такие ценности:
- жить в гармонии с окружающей средой;
  - выбирать карьеру совместимую с системой ценности человека;
  - быть терпимым;
  - употреблять здоровые продукты питания, а не те которые вредят здоровью, - быть в хорошей физической форме;



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**



# Список использованных ресурсов:

<http://v-ugnivenko.narod.ru>

<http://www.fitness-portal.ru>

<http://images.yandex.ru>

