

# \* Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений

Учитель физической культуры

ГБОУ школа-интернат «Олимпийский резерв»

г. Санкт-Петербург

Дель Соль Первухина Н.

# \*Степ-аэробика

Степ-аэробика - это ритмичные упражнения на все мышцы тела, выполняемые на специальной платформе. Степ-аэробика похожа на традиционную аэробика, за исключением того, что в ней используется степ-платформа, высота которой варьируется от пятнадцати до тридцати сантиметров, в зависимости от спортивной подготовки.



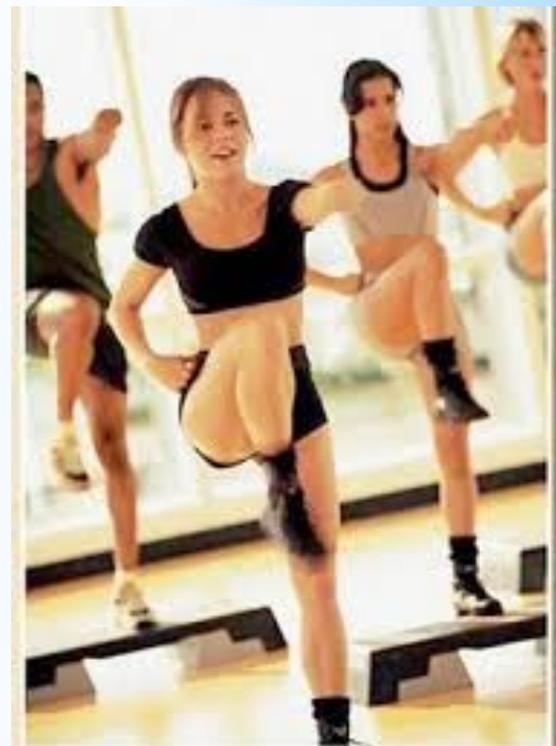
# \* АЭРОБИКА



Аэробика - система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и др.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При занятиях аэробными упражнениями выделяют четыре основные фазы: разминку, аэробную фазу, заключительную часть, силовую нагрузку.

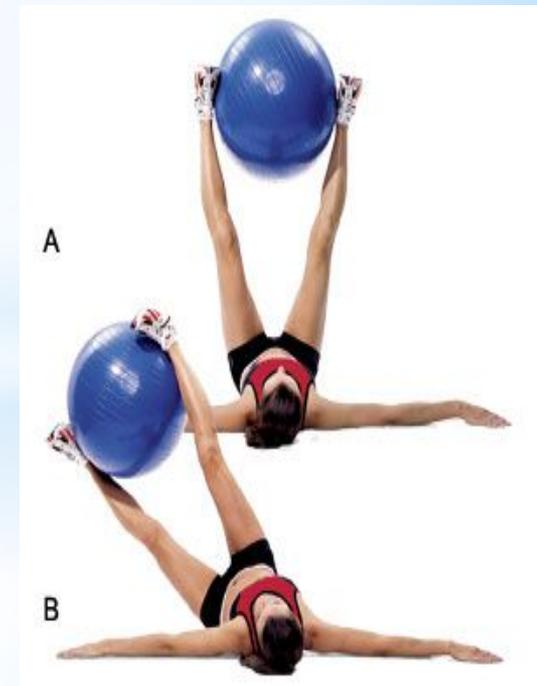
\* В результате занятий аэробикой в состоянии организма происходят следующие положительные сдвиги:

- \* - укрепляется костная система;
- \* - уменьшается подверженность депрессии;
- \* - улучшается пищеварение;
- \* - замедляются процессы старения;
- \* - повышается физическая и интеллектуальная работоспособность;
- \* - снижается риск сердечных заболеваний;
- \* - улучшается сон.

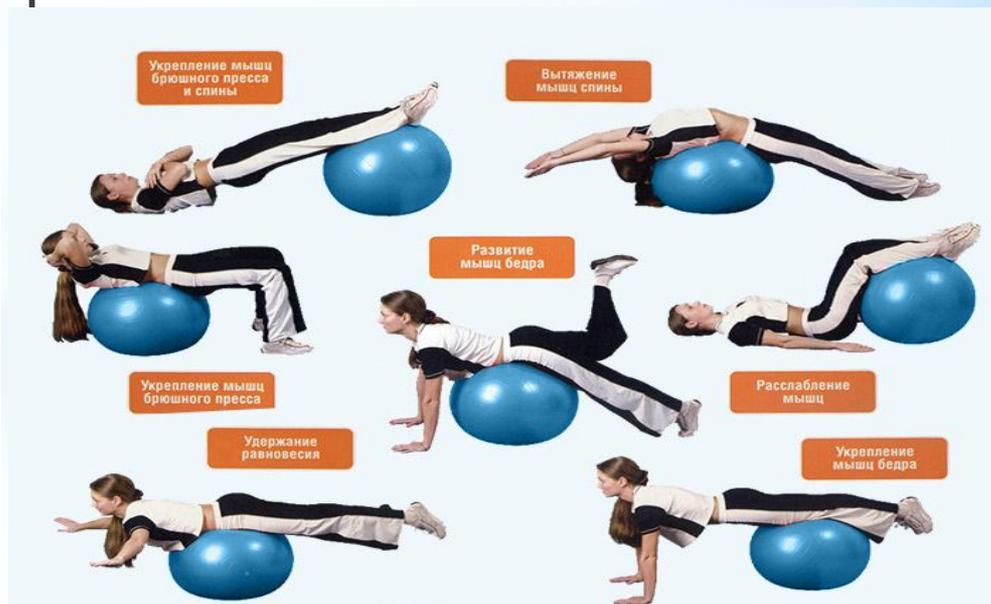


# \* Фитбол

- \* Основу технологии производства фитбола заложил итальянец Aquilino Cosani - он изобрел хоппер. Большинство медицинских работников не признавали фитбол как средство лечения, поэтому только в 1996 году Италия организовала первый сбор врачей, специализирующихся на фитбол-тренировках. После публикации итогов семинара, медицинское сообщество оценило всю полезность гимнастического мяча, и шар начал стремительно распространяться по миру.



\* Больше всего фитболами заинтересовались фитнес-клубы. Первый фитбольные упражнения предназначались пациентам с церебральным параличом. Затем он заменил людям беговую дорожку, и велотренажер. Больше всего фитбол ценят за безопасность применения и универсальность - это отличный снаряд для полноценных физических тренировок.



# Мяч для фитбола



# Уроки аэробики



# \* Йога

Понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния. В более узком смысле, йога — это одна из шести ортодоксальных школ (даршан) философии индуизма



# \* Шейпинг

Исходные параметры занимающегося заносятся в диагностическую карту шейпинга и сравниваются с параметрами шейпинг-модели, после чего с учетом состояния функциональных систем организма назначается индивидуально подобранная шейпинг-технология. Шейпинг-технология представляет собой точную последовательность действий, правила и режимы, которым необходимо следовать для получения результата, определяемого выбранной моделью.



# \* Сайкл-аэробика

\* Очень полезно заниматься сайкл-аэробикой людям, страдающим пониженным давлением. По своей сути она представляет имитацию велогонки по пересеченной местности.

\* Для начала следует пройти медицинское тестирование, после которого опытные инструкторы оформят вас в соответствующую вашей физической подготовке группу



Существует три вида занятий:

- \* 1. SPIN BEGIN подходит новичкам для освоения техники велоезды.
- \* 2. SPIN FORCE подходит людям с любым уровнем подготовленности. Этот вид помогает развивать силовую выносливость и тонус мышц.
- \* 3. INTER SPIN подходит также людям с любым уровнем подготовленности. Этот вид нужен для тренировки ССС в интервальном режиме.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

## А. Активные ссылки на страницы материалов в Интернете

1) Статья «Аэробика»

[http://beauty-bodies.ru/sport/uchebnik\\_fizkultura\\_10klass/695-tema\\_24\\_sportivno\\_ozdorovitelnie\\_sistemi\\_fizicheskikh\\_upragneniy](http://beauty-bodies.ru/sport/uchebnik_fizkultura_10klass/695-tema_24_sportivno_ozdorovitelnie_sistemi_fizicheskikh_upragneniy)

2) Статья «Степ-аэробика»

<http://www.womenhealthnet.ru/fitness/412.html>

3) статья «фитбол»

<http://ru.wikipedia.org/wiki/%D4%E8%F2%E1%EE%EB>

4) картинка и статья «Йога»

<http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%99%D0%BE%D0%B3%D0%B0>

5) картинка и статья «Шейпинг»

[http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B5%D0%B9%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3\\_%28%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%29](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B5%D0%B9%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3_%28%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%29)

## Б. Активные ссылки на использованные изображения

1) Статья и фото «Сайкл-аэробика»

<http://www.tvoytrener.com/aerobika/saikl.php>

2) Картинка «Аэробика»

<http://evant-relax.ru/fitnes-aerobika-pilates/>

3) Картинка «Аэробика» 2

<http://www.pro-soblazn.ru/krasota/step-aerobika-dlia-pohudeniya.html>

4) Картинка «фитбол»

<http://stroiniashka.ru/publ/22-1-0-1120>

5) Картинка «Фитбол» 2

<http://www.sympaty.net/20101125/fitbol-dlya-nog/>

6) Картинка «Фитбол» 3

<http://krasaru.ru/fitnes/253-fitbol-myach-dlya-ozdorovleniya.html>

\*7) Картинка «Степ-аэробика»

[http://yandex.ru/images/search?img\\_url=http%3A%2F%2Fimg0.liveinternet.ru%2Fimages%2Fattach%2Fc%2F2%2F74%2F260%2F74260076](http://yandex.ru/images/search?img_url=http%3A%2F%2Fimg0.liveinternet.ru%2Fimages%2Fattach%2Fc%2F2%2F74%2F260%2F74260076)

\*8) картинка «Фитбол» 4

<http://www.chemzanyatsya.ru/wp-content/uploads/2014/08/%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%BD%D0%B0-%D1%84%D0%B8%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5.jpg>