

СОВРЕМЕННЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Еникеев Ш.Ф.

*Еникеев Шамиль Фаильевич - старший преподаватель,
кафедра "Физического воспитания и спорта",*

*Российский филиал Государственного Университета (НИУ) нефти и газа имени И.М. Губкина в городе Ташкенте,
г. Ташкент, Республика Узбекистан*

Аннотация: оздоровительные физкультурные мероприятия направлены прежде всего на достижение максимально возможного оздоровительного эффекта. При этом различные формы и виды физических упражнений должны обеспечивать профилактику различных заболеваний, повышать выносливость организма и его устойчивость к вредным воздействиям окружающей среды и болезням. Таким образом, очевидно, что современная система общего укрепления здоровья играет важную и жизненно необходимую роль в обеспечении здоровья человека.

Ключевые слова: физическое воспитание, оздоровительные системы, физические упражнения.

Физическое воспитание как учебная дисциплина является обязательной для всех специальностей высшего образования. Она является одним из факторов укрепления здоровья, оптимизирует физическое и психофизиологическое состояние студента. Она необходима для будущей профессиональной деятельности [2].

К сожалению, на сегодняшний день количество часов вузовских меньше занятий по "физическому воспитанию", а спортивные результаты студентов значительно снижаются. Она не решает стоящих перед нами задач по укреплению здоровья студентов. Более того, использование традиционных форм физической культуры в высших учебных заведениях является положительной динамикой. Традиционные формы физической культуры не добавляют динамики в учебный процесс.

Эффективность учебного процесса может быть повышена не только за счет компетентности преподавателя, но и за счет от заинтересованности учащихся в позитивной деятельности. Многие средства физического воспитания в вузах не отражают современных модных тенденций, что представляется очень важным для студентов.

Актуальность выбранной мною темы подтверждается тем, что в наше время естественное стремление людей к физическому совершенствованию и укреплению здоровья побуждает специалистов в области физического воспитания искать новые средства и методы для достижения этих целей. Традиционно спорт известен как средство физического воспитания. Однако для повышения эффективности процессов физического воспитания, физкультурно-оздоровительной работы, направленных на широкие массы населения, и поиска путей формирования у людей устойчивой потребности в физической активности необходимо использовать спорт для нетрадиционных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.

Современная программа включает в себя широкий спектр тренировочных средств для решения различных задач, включая посттравматическую реабилитацию, градуированное закаливание и высокоинтенсивную спортивную тренировку с элементами атлетизма.

Нагрузка в степ-аэробике зависит от высоты платформы, темпа и сложности движений, количества прыжков (индекс импульсивности) и использования различных видов отягощений (гантелей, ремней, накладок и т.д.). Люди с недостаточной подвижностью коленных и голеностопных суставов не могут заниматься степ-аэробикой. Для людей с недостаточной подвижностью коленных и голеностопных суставов или слабой танцевальной подготовкой используется эффект "компаунд-платформы". Это предполагает освоение простых координированных движений непосредственно на платформе, около нее и вокруг нее без хореографии, прыжков и подскоков. Высокоударная аэробика - это спортивная аэробика, включающая в себя простые серии движений, прыжки и бег на месте. High-low impact - это смесь высоких и низких ударных нагрузок. Прыжки на скакалке сочетают в себе различные прыжки, акробатику и танцевальные элементы с использованием одной или двух скакалок, выполняемые индивидуально или группами. Несмотря на внешнюю сложность, предполагающую прыжки в темпе более 120 оборотов в минуту и интенсивные движения, скакалка является одним из самых привычных и эмоциональных мышечных упражнений, эффективно воздействующим на важнейшие группы мышц, укрепляющим сердечно-сосудистую и дыхательную системы, оптимизирующим массу тела, а также выносливость всего организма и скорость. Она способствует развитию мышечной силы, ловкости и координации. Техника движений на скакалке основана на выполнении основных элементов прыжков: езда вдвоем; поворот стоп вправо-влево (твист); сгибание коленей вправо-влево (слалом); ноги вместе, ноги врозь; попеременное движение правой и левой вперед (шаг); езда вдвоем, правая нога вперед с пятки; езда вдвоем. катание, правая нога назад с носка; ноги скрещены (попеременно); двойной поворот скакалки; переезд; вращение скакалки назад; вращение на 180°, 360°.

SlimGym, Bodybuilding, Bodyforming - популярная система упражнений, сочетающая в себе элементы аэробики, каланетики, хореографии и бодибилдинга, целью которой является оказание разнообразного воздействия на организм, коррекция веса и улучшение фигуры (SlimGym, Bodyforming), освоение новых элементов хореографии (бодибилдинг).

Супер-силовая аэробика - это силовая аэробика с использованием тяжелых штанг (бодибаров) и различного оборудования (амортизаторов, гантелей). Предусмотрены отдельные упражнения для развития мышц ног, брюшного пресса и плечевого пояса. Pump-аэробика - разновидность танцевальной аэробики, разработанная в австралийских фитнес-центрах с использованием спортивного оборудования (перекладины, мини-штанги и гантели). Обучение проходит пошагово, стандартная продолжительность курса - три месяца. Интервальная круговая тренировка предполагает использование степ-платформы. При этом следует использовать различные жимы, приседания и наклоны, а также включать в тренировку различные группы мышц. Слайд-аэробика - это универсальная программа физической подготовки, основанная на боковых движениях ног, заимствованных из конькобежного спорта. Упражнения слайд-аэробики служат эффективным средством повышения силы и координации нижних конечностей, развития выносливости и регулирования массы тела. Доказано, что базовая программа слайд-аэробики низкой интенсивности (начальный уровень сложности) позволяет сжигать в среднем 250 ккал энергии за 30 минут для человека весом 70 кг, что является одним из самых высоких сравнительных показателей энергозатрат в аэробике. Занятия слайд-аэробикой проводятся на специальном коврике площадью 180 x 60 см с плоской упругой поверхностью, обеспечивающей оптимальное сопротивление при скольжении. Основное усилие прикладывается за счет мышц, приводящих в движение бедра, что имитирует бег на коньках. Характерным примером рационального использования современных достижений науки и техники в фитнес-программах является бурное развитие новых видов аэробики, известных как фитбол-тренинг и тераробика. Фитбол-аэробика представляет собой комплекс разнообразных движений и статических поз, выполняемых на специальных мячах из поливинилхлорида, наполненных воздухом, диаметром от 45 см (для детей) до 85 см (для людей ростом более 190 см и весом более 150 кг).

Тераробика, сочетает танцевальные движения, выполняемые в аэробном режиме, с силовыми тренировками и растяжкой. При этом в качестве амортизаторов используются специальные латексные ленты разного сопротивления, закрепляемые на руках и голенях участников.

Естественное стремление людей к физическому совершенствованию и укреплению здоровья побуждает специалистов в области физического воспитания искать новые средства и методы достижения этих целей. Традиционно средствами физического воспитания являются хорошо известные и зарекомендовавшие себя виды спорта. Однако для повышения эффективности процесса физического воспитания и коллективных физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также для поиска путей формирования у школьников стойкой потребности в физических нагрузках необходимо использовать нетрадиционные виды физических упражнений и виды спорта для добровольных занятий.

Список литературы

1. Грудницкая Н.Н., Мазаква Т.В. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: Учебное пособие: Курс лекций. – Ставрополь: СКФУ, 2015. – С. 21-41.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь – М.: АО «Аспект Пресс», 2004.