

Сыч Инна Юрьевна

студентка

Чижик Олеся Николаевна

преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

Аннотация: в статье представлено изучение современных оздоровительных систем, а также обозначено их влияние на состояние человека. Авторами рассмотрены такие виды физической культуры, как фитнес, аэробика, пилатес, йога.

Ключевые слова: современные оздоровительные системы, физкультура, физические упражнения, фитнес.

Изучение современных оздоровительных систем и применение данных знаний на занятиях физической культурой оказывает положительно влияние на здоровье современного человека, так занятия гимнастикой, йогой посещение спортивного зала и игровые дисциплины приводят к улучшению физической формы, нормализации работы сердечно-сосудистой системы, деятельности нервной системы, а также к улучшению обмена веществ.

Цель данной статья ознакомиться с развитием современной оздоровительных систем, применяемых на занятиях по физической культуре.

В настоящее время существует большой выбор спортивного оборудования, предназначенного для поддержания физического благополучия и повышения заинтересованности нынешнего поколения людей к здоровому образу жизни, так появление фитнес залов, групповых занятий по аэробике, пилатесу, йоге и другим современным оздоровительным системам приводит к модернизации занятий физической культурой.

Фитнес

Система фитнеса разработана американскими специалистами, которые преобразовали систему тренировок бодибилдинга в комплексную программу оздоровления населения, включающую физическую культуру и здоровый образ жизни (рациональное питание, отказ от вредных привычек и т. д.). За последние годы фитнес стал неотъемлемой частью современных оздоровительных систем, применяемых в России.

Аэробика

Аэробика – это разновидность фитнеса, основным направлением которой является оздоровительная гимнастика. В настоящее время существует более 200 направлений, а в связи с повышенным интересом со стороны женщин и необходимостью постоянного обновления программ, количество увеличивается с каждым днем.

Пилатес

Пилатес – это система физических упражнений, направленных на развитие мышц корпуса, улучшение осанки, баланса и координации. Особенностью, данной системы упражнений является не количество упражнений, а их качество и концентрация на дыхательном ритме. Пилатесом можно заниматься как в фитнес-клубе со специальным оборудованием, так и в домашних условиях.

Йога

Йога – это совокупность духовных, психических и физических практик. Основной целью йоги является достижение духовного равновесия в совокупности с физическими упражнениями, направленными на развитие гибкости и пластики.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что использование современных оздоровительных систем на занятиях физической культурой положительно отразится на здоровье человека и повысится заинтересованность разных слоев общества в ведении здорового образа жизни.