

Петровская Асия Станиславовна

магистр, старший преподаватель

Карагандинский государственный

индустриальный университет

г. Темиртау, Республика Казахстан

Тасибаева Рената Рашидовна

студентка

Карагандинский государственный университет

им. академика Е.А. Букетова

г. Караганда, Республика Казахстан

DOI 10.21661/r-530891

СОВРЕМЕННЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация: в статье затронута актуальная тема необходимости создания оздоровительных систем и упражнений, которые помогают человеку улучшить и укрепить его здоровье, а также развить физический и эмоциональный потенциалы своего организма. Авторы подробно раскрывают классификацию физических упражнений, корректирующих состояние тела, что способствует эмоциональному равновесию.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, здоровье, атлетическая гимнастика, ушу, ритмическая гимнастика, шейпинг, фитнес, стретчинг, йога, плавание.

Сегодня большую значимость имеет здоровый, активный, социально-приспособленный человек, который способен гарантировать себе и своим близким высокий материальный и духовный уровень жизни. Движение – это жизнь, организм имеет потребность в движении, чтобы сохранять и регулировать жизнедеятельность. Одной из возможностей для сохранения, восстановления и укрепления здоровья человека является оздоровительная физическая культура,

в связи с увеличением уровня сидячего образа жизни и прогрессированием тяжелых болезней, возрастает её роль.

Оздоровительная физическая культура – это сфера, в которой практикуются средства физической культуры и спорта, направленная на улучшение физического состояния человека, восстановление сил, формирование устойчивости организма к влиянию неблагоприятных факторов окружающей среды, а также организацию активного досуга. Оздоровительная физическая культура имеет одинаковое значение для людей на всех этапах жизни [1]. При регулярном и систематическом выполнении упражнений происходит регуляция и оптимизация всех систем и органов организма человека. После выполнения упражнений организм человека начинает жить полной и активной жизнью, улучшается обмен веществ, ткани и органы получают достаточное количество кислорода, происходит укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой, энергетической, теплообменной и других функций организма.

Современные системы физических упражнений представляют собой специально подобранные движения и позы, направленные на комплексное или избирательное воздействие на определенные функциональные системы организма.

В настоящее время наибольшей популярностью пользуются: атлетическая гимнастика, у-шу, ритмическая гимнастика, шейпинг, фитнес, стретчинг, йога, плавание.

Атлетическая гимнастика – это вид двигательной активности, который состоит из комплекса физических упражнений, направленных на укрепление организма, развитие силовых качеств, формирование и коррекцию фигуры. Обычно атлетической гимнастикой занимаются в тренажёрных залах, но можно и дома, выполняя простейшие упражнения. Во время атлетической гимнастики есть комплекс силовых упражнений, кардио-тренировок и упражнений на растяжку и ловкость. Наибольшую эффективность от занятий атлетической гимнастикой можно достичь, если соблюдать правильный рацион питания, регулярные тренировки и полноценный отдых. Если правильно комбинировать всевоз-

можные тренажёры и снаряды, правильную методику, человек может усовершенствовать себя и физически, и эмоционально [2].

У-шу – это традиционные единоборства китайского народа, в которых объединяются боевые искусства и гимнастические упражнения, которые помогают формировать физическое и душевное состояние человека. У-шу – это система, сформированная веками, которая отличается своей массовостью. Комплекс упражнений очень разнообразен: от боевых комплексов до двигательно-медиативных упражнений. Упражнения могут выполняться со специальным снаряжением и без него. Система у-шу нужна для того, чтобы восстановить свой внутренний мир, укрепить своё здоровье и сформировать крепкую нервную систему.

Ритмическая гимнастика – это комплекс упражнений оздоровительно-развивающей направленности, который помогает организму в физическом развитии, а также сохранению здорового веса и стройной фигуры. Ритмическая гимнастика – это вид гимнастики, который основан на четких, повторяющихся движениях под темп и ритм музыки. Эти упражнения носят общеразвивающий характер, который помогает организму укрепляться. Ритмическая гимнастика помогает формировать выносливость, а результатом этих энергичных упражнений является похудение и приведение тела в тонус [3].

Шейпинг – это вид ритмической гимнастики, который нужен для формирования контуров фигуры. Основной принцип тренировки заключается в многократном повторении упражнений. Шейпинг – это средство борьбы с избыточным весом и помочь в изменении форм тела. Тренировка подбирается для каждого типа фигуры индивидуально, в основном комплекс упражнений по шейпингу рассчитан для женщин от 30 до 50 лет. Во время выполнения упражнений нужно следить, а пульсом и техникой выполнения упражнений, т.е. все упражнения должны быть строго регламентированы. В условия тренировок по шейпингу также входит здоровый образ жизни и правильное питание.

Фитнес – это целая наука, исследующая работу двигательной активности человека и то, как она влияет на организм человека. С помощью фитнеса

укрепляются все системы организма. Занятия фитнесом нужны для увеличения силы, улучшения выносливости гибкости. Фитнес предлагает не только занятие физической культурой, он несет в своем понятии философию образа жизни, определенные ценности. Философия фитнеса учит вырабатывать позитивное отношение к миру и к себе, жить полной жизнью. Фитнес в последнее время очень популярен среди мужчин и женщин разных возрастов [3]. Также после занятия фитнесом вырабатываются эндорфины и серотонин, количество гормонов счастья в крови вырастает, поэтому после хороших тренировок мы чувствуем себя бодро и хорошо.

Стретчинг – это гимнастические упражнения для развития гибкости суставов, растягивания мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Основным принципом стретчинга является плавность движений. Занятия стретчингом положительно влияют на весь организм, улучшают самочувствие, именно поэтому данные тренировки используются для оздоровительных тренировочных комплексов. Основным эффектом является повышение гибкости. И для того, чтобы этот эффект действительно был хорошим, нужно делать растяжку на разогретые мышцы и необходимо следить за дыханием. Правильная растяжка также укрепляет позвоночник, предотвращает болезни суставов и полезна для осанки. Все движения стретчинга делают общий массаж тела.

Йога – это стиль жизни, который заключается в самопознании и познании окружающего мира. Наше тело связано с разумом, а ум с душой, поэтому основой йоги считается абсолютная гармония и единение. Йога дает человеку физическое здоровье, энергетический тонус, прилив энергии и сил. Также занятие йогой можно назвать эмоциональной разрядкой, потому что во время упражнений идет процесс успокаивания, мы становимся более терпеливыми и уверенными. Занятие йогой подходит для всех возрастов, главное – это правильный настрой. Йога – это самодисциплина и долголетие [3].

Плавание – это популярный и один из самых эффективных способов для укрепления и восстановления здоровья. Плавание – это не силовые тренировки, а упражнения, направленные на выносливость и гармоничное укрепление всего

тела. Занятие плаванием положительно влияет на состояние опорно-двигательного аппарата, дыхательную систему, настроение и придает бодрость и прилив жизненных сил. Во время плавания тренируются все мышцы тела, начиная от рук, заканчивая икрами. Благодаря плаванию улучшается кровообращение, и все клетки насыщаются кислородом. Плаванием можно заниматься в бассейнах либо в открытых водоемах, но рекомендуется в бассейнах, где вода продезинфицирована.

Занятие спортом хорошо влияет на организм в целом. Выполняя оздоровительные упражнения, мы удлиняем нашу жизнь, корректируем состояние нашего тела и становимся эмоционально уравновешенными. Для нормальной жизнедеятельности человеку нужно иметь достаточный мышечный тонус и здоровый опорно-двигательный аппарат. Благодаря тому, что сейчас существует много разных физических упражнений, у людей есть достаточно возможностей для того, чтобы развивать своё тело. Поэтому никогда не забывайте о своем теле и здоровье. Занимайтесь спортом и будьте счастливы!

Список литературы

1. Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М: Академия, 2002. – 288 с.
2. Касатова Л.В. Современные оздоровительные системы физической культуры: учебно-методическое пособие / Л.В. Касатова, Н.М. Закирова, В.И. Марахтанова. – Казань: Казанский университет, 2015. – 35 с.
3. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. – М.: Советский спорт, 2012. – 620 с.