

*«Обучение современным  
оздоровительным  
методикам»*

Бирюкова Светлана Валериевна,  
учитель физической культуры  
МАОУ СОШ №77  
г. Хабаровск

## *Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений*

- 0* ритмическая (аэробная) гимнастика,
- 0* атлетическая гимнастика (силовая аэробика),
- 0* шейпинг,
- 0* степ-аэробика,
- 0* аквааэробика.

# Ритмическая гимнастика (аэробная гимнастика)

*0* это разновидность оздоровительной гимнастики, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы,



исполняемые под эмоционально-ритмическую музыку преимущественно поточным методом (почти без перерыва, без пауз и остановок для объяснения упражнений).

*0* Ритмическая гимнастика развивает силу и гибкость, улучшает телосложение, координацию движений, развивает чувство ритма, способствует развитию грациозности, свободы движений, повышает физическую работоспособность.

# Аэробика

- 0 - это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела.
- 0 Главное, в этих упражнениях – правильное дыхание, именно на его координацию и облегчение направлены разнообразные движения.
- 0 При выполнении упражнений, физических нагрузках вентиляция увеличивается во много раз, в зависимости от вида движений, их интенсивности. С увеличением легочной вентиляции ткани организма лучше снабжаются кислородом, в них более продуктивно протекают окислительно-восстановительные процессы.
- 0 Таким образом, любые упражнения, направленные на учащение дыхания, на активизацию работы различных мышц и легких, можно назвать аэробными. Ходьба, бег, прыжки, и др.



# Шейпинг

*0* Современная оздоровительная система, оздоровительно-развивающих физических упражнений гимнастического характера, включающая упражнения, избирательно воздействующие на отдельные части тела и функции организма.



*0* Благоприятно сказывается на всем организме: улучшает дыхание, укрепляет сердечно-сосудистую систему, развивает мышцы, которые в свою очередь формируют скелет, придавая всей фигуре стройную осанку.

# Степ-аэробика

0 один из самых простых и эффективных стилей и направлений в большом семействе аэробики. «Степ» в переводе с английского языка буквально означает «шаг».

0 Степ-аэробика - это система физических упражнений с

использованием степ-платформы с изменяемой высотой. Обычная высота степ-платформ 15-30 см (для начинающих - 15-20 см), ширина - около 50 см. Платформы изготовляют из плотного полиэтилена, который выдерживает нагрузку около 600 кг. Выполняя под музыку различные шаги (подъем-спуск), танцевальные движения, быстрые переходы, часто меняя ритм и направление движения, можно получить нагрузку, равноценную беговой тренировке.

0 Упражнения на степ-платформе довольно просты, их могут выполнять люди разного возраста и уровня физической подготовленности. При регулярных занятиях улучшается работа сердечно-сосудистой системы, повышается выносливость.



# Аквааэробика

*0* это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетает элементы плавания, гимнастики, силовые упражнения. Водная среда не только облегчает физические упражнения, но и усиливает их эффект.

*0* Аквааэробика улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем; развивает физические качества; повышает уровень работоспособности.



# Силовая аэробика (атлетическая гимнастика)

О Основу силовой аэробики составляют всевозможные упражнения со снарядами (гантелями, мини-штангами), жимы, приседания, наклоны и др.

О Главная задача - развить силовую выносливость, подтянуть мышцы, разрабатывая нужные группы. могут чередоваться с аэробными, упражнениями для сердечно-сосудистой системы (к примеру, в течение 4 мин выполнение упражнений с гантелями, следующие 4 мин - бег на месте).

