

оздоровительные технологии, в том числе и степ–аэробику в образовательный процесс.

Библиографический список

1. Закарьян Л.Х., Савенко А.Л. Фитнесс - путь к совершенству. - Ростов н/Д.: Феникс, 2001. С. 101–104
2. Сиверкина Т. Е. Степ-аэробика: учебно–практическое пособие. М., 2008. 42 с.
3. Онлайн журнал ЯЛО: степ–аэробика для начинающих: особенности занятий и их преимущества: электрон. ресурс 2015. № 2. URL: <http://bodybestclub.com> (дата обращения: 11.11.2016).
4. Студенческая библиотека онлайн: структура занятий степ-аэробики: электрон. ресурс 2013-2016. № 1. URL: <http://studbooks.net> (дата обращения: 10.11.2016).

Кучумов Д.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

**СИСТЕМА «ИЗОТОН» КАК КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА
ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА**

Аннотация. Система «Изотон» – система, способствующая повышению уровня физической подготовленности в сочетании с правилами рационального питания и психоэмоциональной разгрузкой. В статье раскрыты основные вопросы истории системы, ее особенности и влияние на оздоровление человека.

Ключевые слова: система упражнений «Изотон», структура занятий, тренировочный и оздоровительный эффект.

Kuchumov D. V.

Russian state vocational
pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

**THE SYSTEM OF "IZOTON" AS A COMPREHENSIVE SYSTEM OF
HEALING PEOPLE**

Abstract. The system of "Izoton" system, aimed at improving the level of physical fitness combined with the rules of rational nutrition and psycho-emotional unloading. The article reveals the main issues of the history of the system, its features and influence on human health.

Keywords: system of exercises "Izoton", the structure of classes, training and health benefits.

Современную систему «Изотон» предложил Селуянов Виктор Николаевич в 1992 году. Такое название система получила благодаря использованию физических упражнений, которые называются изотоническими, при выполнении данных упражнений мышцы постоянно напряжены, что способствует увеличению мышечной массы в организме.

Комплексность же данного метода состоит в том, что в его систему входят не только физические упражнения, но и средства психологической коррекции, комбинация различных видов физической тренировки, такие как: собственно-изотоническая, стретчинг, аэробная дыхательная [1]. Система занятий «Изотон» предусматривает также организацию рационального питания. Следовательно, использовать данный вид оздоровительной системы, как рекомендуют специалисты, можно занимающимся с различным уровнем подготовленности.

Сегодня система «Изотон» имеет ряд направлений, таких, как: *isoton Intro*, *isoton Base Level*, *isoton*, *isoton Power Stretch*, *isoton Minus FAT*, *isoton ISO Health*, *Stretch Relax*, оздоровительная программа «Здоровье спины» (программа состоит из трех составных частей: *Health Back* (Здоровье спины), *Fine Spine* (Красивая осанка), *isoton S+AB* (*Spine & Abdominal Muscles*))[2]. *Isoton Intro* предназначен для начинающих; в программу занятий **isoton Base Level** включен комплекс упражнений силовой направленности, стретчинг и дыхательные упражнения. Программа «*isoton Power Stretch*» предусматривает включенность в тренировку силовых статических упражнений с активным стретчингом, *isoton Minus FAT* - это специальные интервальные тренировки для локального воздействия на мышцы в зонах с наибольшим количеством подкожного жира. Сочетание силовой и аэробной работы, упражнений с различными режимами мышечного сокращения. *Isoton ISO Health*, *Stretch Relax* – эти две программы направлены на физическое совершенствование тела, нормализацию психоэмоционального состояния и обретение внутренней гармонии.

Современный ритм жизни значительно увеличивает нагрузку на опорно-двигательный аппарат, и в этом случае на помощь приходит программа «Здоровье спины» - это специальная программа физических упражнений профилактической направленности. Упражнения объединены в комплекс направленного воздействия на центр тяжести тела, затрагивающих укрепление глубоких мышц таза, задней и внутренней поверхности бедра, коррекция положения стоп и тазобедренных суставов, что позволяет исправить осанку, улучшить кровоснабжение органов малого таза, забыть о болях в спине и исправлять патологические изменения изгибов позвоночника.

Система упражнений «Изотон» уникальна тем, что используя ее, обязательным условием является обучение правилам рационального питания, так как физические упражнения системы направлены на снижение

веса тела, то есть замены жировой ткани на мышечную. При этом рекомендуемая регулярность занятий по системе «Изотон» может составлять от 2-х разовых до 5-ти разовых в неделю, продолжительность занятия должна варьироваться в зависимости от самочувствия занимающихся и составляет 60-90 минут. Исследования, проведенные у женщин 35-45 лет с использованием системы «Изотон», подтвердили эффективность этой системы и показали, что используя изотонические упражнения в комплексе с низкокалорийной диетой жировой компонент у занимающихся женщин уменьшился на 7,2% ($p < 0,002$), а также уменьшились обхватные размеры «проблемных» сегментов (обхваты бедер, талии и бедра). Эффект тренировочных занятий с данным возрастным контингентом выражается на следующий день хорошим самочувствием и чувством «подтянутости» [3].

При проведении занятий по системе «Изотон» следует придерживаться следующих методических принципов: выполнять упражнения преимущественно в положении лежа, чередовать упражнения для крупных мышц с упражнениями для мелких мышц, после каждого упражнения выполнять два-три упражнения на растягивание, интенсивность активации мышц не должна превышать 70% при выполнении упражнений в статодинамическом режиме, продолжительность выполнения упражнений - от 30 до 60 секунд.

Таким образом, комплексность воздействия системы «Изотон» эффективно влияет не только на снижение веса тела, но и улучшает психоэмоциональную систему организма человека, тем самым повышая его работоспособность, улучшает качество жизни и способствует более рациональному двигательному режиму.

Библиографический список

1. Селуянов В.Н. Изотон (основы теории оздоровительной физической культуры) / Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Мякинченко Е.Б. // Учебное пособие для инструкторов оздоровительной физической культуры. М., 1995. -33 с.

2. Селуянов В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре / Селуянов В.Н., Шестаков М.П. и др. М.: СпортАкадемПресс, 2001.-с 33.

3. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2001.-61 с.