

Упражнение 2: Теперь поставьте руки назад, сцепите ладони, втяните живот и наклонитесь вперед так низко, как можете. Удержите 15 медленных счетов.

Упражнение 3: Сгибая колени, наклонитесь вперед, коснувшись руками пола.

Выпрямите колени настолько, насколько можете. Удержите 15 счетов. Медленно прогните спину, сгибая ноги и возвращаясь в исходное положение.

Одним из основных факторов здорового образа жизни современного человека является рациональная двигательная активность, проявляемая в виде естественных локомоций (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде), игровых дисциплин, силовых и гимнастических комплексов, тренажерных систем, а также различных нетрадиционных упражнений, как правило, инновационного характера. Регулярная физическая активность значительно улучшает физическое здоровье, особенно состояние опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, повышают иммунитет, положительно влияют на общий тонус человека.

Кучумов Д.В., Строшкова Н.Т

Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

СИСТЕМА «ИЗОТОН» - КАК КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: система «Изотон» - это система, способствующая повышению уровня физической подготовленности в сочетании с правилами рационального питания и психоэмоциональной разгрузкой.

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

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 со-

ставных 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 направленные 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 с использованием системы «Изотон» у женщин 35-45 лет, 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 стато-динамическом 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 систе-

му 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.: Спортакадем Пресс, 2001.-с 33.

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

Лебедев Н.А.

ФГБОУ ВПО «Калининградский

Государственный Технический Университет»,

г. Калининград, Калининградская область, Россия

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Аннотация. Людям с ограниченными возможностями трудно выразить себя, показать, что они не хуже других, но ещё труднее таким людям совершенствоваться физически. Боевые искусства – это спасательный круг для людей с ограниченными возможностями, ведь люди познают себя, познают свои страхи и борются с ними, что превращает лекарство для души – в лекарство для тела. *Ключевые слова:* боевые искусства, здоровье, ограниченны возможности.

На данный момент имеется огромное количество существенно различающихся боевых искусств. Существуют как довольно старые боевые искусства, так и новые. Прежде всего, боевое искусство – это самопознание, самовыражение, самосовершенствование, единство тела, ума и души, а потом уже система единоборств и самозащиты. Как и в любом виде спорта, чтобы добиться каких – то результатов нужно приложить немало усилий и времени.

Общепризнанно, что физическая культура и спорт гораздо важнее для человека с ограниченными возможностями, чем для не имеющего таковых. Дело в том, что физические ограничения, полученные в связи с инвалидностью, почти всегда сопровождается психическим напряжением, которое затрудняет возможность социального контакта с окружающим миром. В этих условиях развивается комплекс неполноценности, вызванный потерей личного достоинства и неуверенности в себе. Активное занятие боевыми искусствами, познание их философии, участие в соревновательных мероприятиях восстанавливают психическое равновесие, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни. Побывав на соревнованиях, каждый может убедиться в том, что для человека с ограниченными возможностями участие в них – это, прежде всего возможность общения, расширение круга знакомых и друзей, ощущение и сопереживание настоящего праздника. Радость победы, горечь поражения, значительно активизирует эмоциональную