

Муниципальное образовательное учреждение
«Лицей №9 имени заслуженного учителя школы Российской Федерации А.Н.Неверова
Дзержинского района Волгограда»

Введена в действие
приказом директора МОУ Лицей №9
« ____ » ____ 2021 г. №- ____
____ Жигульская И.В.
« ____ » ____ 2021г.

Утверждена
Экспертным советом МОУ Лицей №9
Протокол от « ____ » ____ 2021г. № ____

Элективный курс
«СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ
(СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ)»

на 2022-2023 учебный год

Срок реализации: 1 год

Составитель: Истомина Л.В.,
педагог дополнительного образования
Программу реализует: Истомина Л.В.,
педагог дополнительного образования

**ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА
«СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ
(СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ)»**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Место курса в образовательном процессе.

Программа элективного курса (курса по выбору для учащихся старших классов) рассчитана на 17 учебных часа, ориентирована на перспективу развития профильного обучения в старшем звене школы. В процессе изучения данного курса учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по современным оздоровительным системам.

Курс «Современные оздоровительные системы» является продолжением курса «Физическая культура».

Направление курса - развивающее. Прежде всего курс ориентирован на создание у школьников представления о современных оздоровительных системах.

2. Цели и задачи.

В процессе работы по изучению данного курса решаются следующие задачи:

- **воспитание** у школьников потребности в систематическом занятии физической культуры, привитие основ здорового образа жизни;
- **развитие** духовных и физических качеств личности;
- **освоение знаний:** по содержанию и направленности основных современных оздоровительных систем;
- **формирование умений:** правильного выполнения упражнений одной из оздоровительных систем.

Реализация вышеуказанного обеспечивается содержанием курса, которое систематизирует знания по современным оздоровительным системам, а также выполнение практических заданий по одной из оздоровительных систем.

3. Содержание курса

Структурно программа курса состоит из 2 разделов (8,9).

Раздел 1:

**Аэробика. Фитнес.. Шейпинг.
Оздоровительные системы и питание
8 часов - теория**

Основы тренировки. Правила выполнения. Количество повторений. Построение занятий (вводная часть, основная, заключительная). Упражнения для различных частей тела. План тренировки. Корректировка веса тела.

Аэробика. Степ-аэробика. Аквааэробика.. Танцевальная аэробика. Основы тренировки. Построение занятий аэробикой.

Фитнес и его разновидности. Шейпинг. Основы тренировки. Правила построения занятий фитнесом. Режим питания при занятиях. Дневной рацион. Поддержание веса. Водно-солевой режим.

**Раздел 2: Современные спортивно-оздоровительные
системы физических упражнений по формированию
культуры движений и телосложения. Массаж**

9 часов - практика

Аэробика: основные упражнения.

Степ-аэробика: основные упражнения.

Фитболаэробика основные упражнения

Танцевальная аэробика: основные упражнения шейпинг. Массаж. Самомассаж. Техника

самомассажа.

IV. Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения, сами находили нужное решение.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

V. Календарно-тематический план (см. на с. 114-123).

VII. Ожидаемый результат изучения курса.

В результате изучения курса «Современные оздоровительные системы» учащийся должен

•знать:

- 1) правила техники безопасности при занятии одной из оздоровительных систем;
- 2) правила составления упражнений для развития разных групп мышц;
- 3) правила составления пищевого рациона;

•уметь:

- 4) составлять программу занятия по одной из оздоровительных систем;
- 5) объяснять способы и правила применения различных видов физических упражнений;
- использовать приобретенные знания и умения:

б) для формирования основ индивидуальной физкультурной деятельности, потребностей в совершенствовании своего тела на базе специализированных комплексов физических упражнений, связанных с преимущественным развитием основных физических качеств и навыков, необходимых в практической трудовой деятельности;

7) самостоятельных занятий по одной из оздоровительных систем;

8) соблюдения мер безопасности при занятиях по одной из оздоровительных систем.

VIII. Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.

Образовательные результаты изучения данного спецкурса могут быть выделены в рамках следующих форм контроля:

- текущий контроль (беседы с учащимися по изученным теоретическим темам);
- выполнение практических упражнений.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел/Тема	Краткая характеристика	Количество часов	Тип урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Дата проведения	
						план	факт
	2	3	4	5	6	7	8
	Фитнес/ Теория тренировки	ТБ при занятиях с отягощениями. ТБ при занятиях на тренажерах	7	Изучение нового материала	Знать ТБ		
		Правила выпол- нения. Количест- во повторений		Комплексн ый	Знать правила выполнения упражнений		
		Фитнес и его раз-	2	Изучение	Знать, что такое		

		новидности. Основы тренировки		нового материала	фитнес, его отличие от других оздоровительных систем		
		Правила построения занятий фитнесом. Комплексы для занятий фитнесом		Комплексный	Знать методику построения занятий фитнесом		
		Методика построения занятий. Корректировка веса тела			Знать методику построения занятий на тренажерах		
	Аэробика/ Теория тренировки	Аэробика: основы тренировки. Методика построения занятий аэробикой. Комплексы для занятий аэробикой	7	Изучение нового материала	Знать методику построения занятий аэробикой		
		Степ-аэробика: основы тренировки. Методика построения занятий степ-аэробикой. Комплексы для занятий степ-аэробикой		Комплексный	Знать методику построения занятий степ-аэробикой		
		Фитбол-аэробика. Методика построения фитбол-аэробикой. Комплексы для занятий		Комплексный	Знать методику построения занятий фитбол-аэробикой		
		Танцевальная аэробика: основы тренировки. Методика построения занятий танцевальной аэробикой. Комплексы для занятий танцевальной аэробикой		Комплексный	Знать методику построения занятий танцевальной аэробикой		
		Комплексный			Аквааэробика: основы тренировки. Методика построения занятий аквааэробикой. Комплексы для занятий аквааэробикой		
		Комплексный			Вело-аэробика: основы тренировки. Методика построения занятий		

					вело-аэробикой. Комплексы для занятий вело-аэробикой		
	Шейпинг/ Теория тренировки	Шейпинг и его разновидности. Основы тренировки	2	Изучение Нового материала	Знать, что такое шейпинг, его отличие от других оздоровительных систем		
		Правила построения занятий шейпингом. Комплексы для занятий шейпингом		Комплексный	Знать методику построения занятий шейпингом		
	Оздоровительные системы и питание/ Питание	Режим питания при занятиях атлетической гимнастикой. Дневной рацион. Поддержание веса. Водно-солевой режим.	2	Изучение Нового материала	Уметь соблюдать режим питания. Уметь поддерживать вес.		
		Опасность применения стимулирующих препаратов			Знать об опасностях стимулирующих препаратов		
	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию/ Аэробика	Выполнение комплексов аэробики. Комплексы 1-2	3	Изучение нового материала	Уметь выполнять комплексы аэробики		
		Выполнение комплексов аэробики. Комплексы 3-4		Совершенствование	Уметь выполнять комплексы аэробики		
		Выполнение комплексов аэробики. Комплексы 5-6		Совершенствование	Уметь выполнять комплексы аэробики		
	Степ-аэробика	Выполнение комплексов степ-аэробики. Комплексы 1-2	3	Изучение нового материала	Уметь выполнять комплексы степ-аэробики		
	культуры движений и телосложения (практика)	Выполнение комплексов степ-аэробики. Комплексы 3-4		Совершенствование	Уметь выполнять комплексы степ-аэробики		
		Выполнение комплексов степ-аэробики. Комплексы 5-6		Совершенствование	Уметь выполнять комплексы степ-аэробики		

Массаж/ Основные приемы	Выполнение приемов самомассажа (растирание, поглаживание, поколачивание)	3	Изучение нового материала	Уметь выполнять приемы самомассажа		
	Выполнение приемов самомассажа (растирание, поглаживание, доколачивание)		Совершенствование	Уметь выполнять приемы самомассажа		

РЕСУРСНЫЙ МАТЕРИАЛ К ЗАНЯТИЯМ

Тема: СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ДВИЖЕНИЙ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

К современным спортивно-оздоровительным системам физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения относятся: ритмическая (аэробная) гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, аквааэробика.

Ритмическая гимнастика (аэробная гимнастика) - это разновидность гимнастики оздоровительной, 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). Ритмическая гимнастика развивает силу и гибкость, улучшает телосложение, координацию движений, развивает чувство ритма, способствует развитию грациозности, свободы движений, повышает физическую работоспособность.

Выполнение комплексов ритмической гимнастики с заданной интенсивностью приводит к средней потере веса минимум 150-300 г за одно занятие. (Ритмическая гимнастика для школьников / В. В. Матов, О. А. Иванова, М. А. Матова, И. Н. Шара-барова. - М.: Знание, 1989.) Однако эти потери не позволяют существенно снизить вес без сочетания с правильной диетой. Если калорийность съедаемой пищи больше, чем расход энергии, то потерянные на занятиях граммы быстро восстанавливаются.

Тренирующий эффект достигается при 2-3 занятиях в неделю продолжительностью 30-45 мин.

Аэробика.

Что такое аэробика? Само слово «аэробика» произошло от греческого корня «аега», имеющего значение «воздух». Определение «аэробный» буквально переводится как «живущий на воздухе» или «использующий кислород». Следовательно, *аэробика* - это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата. Главное, пожалуй, в этих упражнениях - правильное дыхание, именно на его координацию и облегчение направлены разнообразные движения.

Во время занятий аэробикой увеличивается вентиляция легких, постепенно вырабатывается навык правильного дыхания во время движения. Например, в состоянии покоя легочная вентиляция у человека составляет 5-6 л в минуту. 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. Таким образом, любые упражнения, направленные на учащение дыхания, на активизацию работы различных мышц и легких, можно назвать аэробными. Ходьба, бег, прыжки, и др.

Очень важно при аэробных тренировках правильно сочетать фазы дыхания с движениями. На занятиях в группах тренер постоянно фиксирует на этом внимание занимающихся, особенно начинающих, показывает, как нужно правильно дышать, когда делать вдох, а когда выдох. Знайте, что, наклоняясь вперед в сторону, приседая, нужно делать вдох, выпрямляясь - выдох. Поднимая руки перед собой, вверх, разводя их в стороны, делайте выдох, опуская - вдох. Поднимая ногу (или обе ноги в положении

лежа) или отводя ее в сторону, делайте вдох, опуская -выдох. Для самоконтроля рекомендуется первые несколько занятий проводить перед зеркалом.

Упражнения можно делать в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя) с одновременным движением рук, ног, головы. Каждое из упражнений сначала необходимо отработать, то есть научиться его выполнять: правильно двигаться и верно дышать. Новичкам можно повторять каждое из них по 3-5 раз, затем в течение 2-3 недель увеличивать количество до 8-10 повторений.

Увлекаться аэробными упражнениями тоже не стоит - форсированная вентиляция легких способствует снижению содержания углекислоты в организме. А это, в свою очередь, приводит к падению тонуса дыхательного центра: могут появиться головокружения, слабость и другие неприятные ощущения.

Поэтому интенсивные движения со специальными дыхательными упражнениями всегда должны быть дополнены упражнениями общеразвивающего характера, которые выполняются при спокойном, ровном, неглубоком дыхании. Но помните, что большое число таких упражнений, как бег, подскоки, приседания, а также быстрый темп значительно увеличивают нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Зная, в чем сущность и польза аэробики, вы понимаете теперь, почему любой комплекс физических упражнений, будь то шейпинг, или просто утренняя гимнастика, рекомендуется начинать именно с аэробного комплекса. За счет аэробных упражнений лишние жиры в клетках «сгорают». Однако считать аэробику радикальным средством борьбы с лишним весом нельзя, слишком малозаметны изменения, происходящие в результате этих занятий. Но поддержать себя в форме, не позволить лишним жирам накапливаться в проблемных зонах - с помощью аэробики вполне возможно. Лишь строжайшая диета и правильный режим дня, частые и интенсивные тренировки (количество занятий увеличивается почти в 2 раза) помогут вам похудеть.

Данный вид физических упражнений в большей степени направлен на поддержание хорошего самочувствия человека, его жизненного тонуса. Главная задача аэробики - оздоровление организма. Именно поэтому она рекомендуется пожилым и молодым, взрослым и детям, здоровым и больным - всем, кто хочет поддержать свое тело в отличной форме, быть бодрым, жизнерадостным и здоровым.

Занятия аэробикой снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. У человека, занимающегося аэробными упражнениями, сердце работает ритмично и экономно. Мощность сокращений его сердечной мышцы намного больше, чем у ведущих малоподвижный образ жизни, более развиты сосуды сердца, а в результате лучше питается сердечная мышца.

У тренирующегося человека ускоряются все обменные процессы организма, в том числе и гормональный. Физиологи спорта давно установили, что физические упражнения оказывают положительное регулирующее влияние на гормональную систему человека. Специальные нагрузки на выносливость (например, длительный бег в медленном темпе), занятия в коллективе стимулируют деятельность надпочечников и гипофиза, а через них воздействуют на белковый, жировой, углеводный и водно-солевой обмены. Кроме этого, гормоны обладают противовоспалительными свойствами, влияют на настроение человека. Быстрая утомляемость при физической и умственной работе, снижение мышечной силы - первые признаки ослабления функций надпочечников, поджелудочной и щитовидной желез. Однако для улучшения самочувствия и повышения работоспособности вовсе не обязательно принимать гормональные препараты. Аэробный комплекс может быть составлен с учетом цели тренировок. Аэробика может быть игровой (для детей), атлетической (для желающих поддержать тело в форме), психорегулирующей (для тех, кто в процессе занятий желает расслабиться, избавиться от негативной энергии, взбодриться), танцевальной (общеоздоровительная, тренирующая мышцы и дыхание). Нужно только помнить, что на мозговое кровообращение оказывают влияние не только характер самих упражнений (ходьба, медленный бег, наклоны, повороты, упражнения с произвольным расслаблением мышц, дыхательные), но и последовательность их выполнения, интенсивность, объем, место в режиме дня.

Аэробика способствует обновлению организма и его функциональному совершенствованию. Регулярно занимаясь, вы откажетесь от врачей, создадите рациональный режим дня, укрепите и сохраните свое здоровье.

Каждый комплекс ритмической гимнастики ведет к достижению не одного, а нескольких результатов: стать сильным и гибким, стройным и подтянутым, получить ощущение физического и психического расслабления, улучшить координацию движений, развить чувство ритма, повысить физическую актив-

ность, а также совершенствоваться в различных видах спорта.

Степ-аэробика, наверное, один из самых простых и эффективных стилей и направлений в большом семействе аэробики. «Степ» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Пусть это будет ваш первый шаг на пути к красивой и тренированной фигуре, которую вы создадите себе сами. Шаговая аэробика до смешного проста, она не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений. Все, что нам нужно, - это уметь красиво ходить.

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 изготавливают 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. А чтобы выжать больше пота и сжечь больше жира, можно взять в руки гантели. Упражнения на степ-платформе довольно просты, их могут выполнять люди разного возраста и уровня физической подготовленности. Степ-аэробика эффективна для коррекции формы голени, бедер и ягодиц. При регулярных занятиях улучшается работа сердечно-сосудистой системы, повышается выносливость.

Степ-аэробика стала популярна на всем земном шаре и с каждым днем приобретает все больше и больше последователей. Это уже далеко не новый вид спорта, он известен более десяти лет, хотя в России о нем, к сожалению, узнали совсем недавно.

Степ в качестве гимнастики или аэробики (не путайте с танцем) был изобретен в США известным фитнес-инструктором Джинной Миллер. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома. Джина так увлеклась движениями, в которых было множество элементов спуска и подъема, что не замечала, как пролетало время, и опомнилась только тогда, когда совсем выздоровела и приобрела свою прежнюю спортивную форму.

Она на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты. Именно это и побудило ее создать совершенно новый вид аэробики, за основу которого она решила взять упражнения из своего домашнего реабилитационного комплекса. Такова история появления еще одного прекрасного вида спорта - степ-аэробики, которая не только добавляет настроения, улучшает фигуру, но и оздоравливает весь организм.

Степ-аэробика уникальна в своем роде. Вам не придется приобретать дорогостоящие тренажеры. Достаточно самого минимума, который наверняка найдется в каждой квартире. Этот минимум состоит из шаговой скамейки, широкой резиновой ленты, мяча и двух небольших гантелей, которые дадут нужную нагрузку на плечевой пояс.

Отличительные особенности этого нового вида спорта таковы: вы не накачаете целую гору мускулов в ненужных местах, а получите гармонично развитое тело, прекрасную осанку и сможете выработать у себя красивые, выразительные и точные движения. Степ-аэробика является одним из самых быстрых способов «сделать» себе талию. Но главной тренируемой частью тела будут все же ноги, которые станут стройными и сильными.

Скамейки для степа бывают разными. Основное требование для них - вам должно быть удобно на них заниматься. В идеале скамейка должна быть от одного до полутора метров длиной и не менее 40 см шириной. Но нужно помнить, что слишком широкая скамейка тоже не подойдет. На ней будет неудобно заниматься.

Хорошей считается ширина от 40 до 60 см, а высота скамейки зависит только от вас. Чем она выше, тем большую нагрузку получает занимающийся на ней человек. Некоторые скамейки, которые предлагают специализированные магазины, снабжены выдвигающимися ножками. Если же вы приобретаете обычную, не торопитесь покупать высокую, достаточной считается высота в 30 см.

Не менее важное значение имеет поверхность этого, на первый взгляд, простого спортивного снаряда. Она ни в коем случае не должна быть скользкой. Как правило, ее покрывают ребристой резиной. Это делается для того, чтобы предотвратить возможные травмы.

В степе используются те же упражнения, что и в классической гимнастике. Все они направлены на тренировку мышц сердца, на выработку лучшей координации движений. Но существует одно немаловажное отличие степа от классической гимнастики: выполняя аналогичные упражнения, можно достичь гораздо большей нагрузки, и, следовательно, результат даст о себе знать намного быстрее. Степ-

аэробика воздействует на тело комплексно, при этом деликатно корректирует форму ног, развивая нужную группу мышц. Ваше тело будет более стройным, гибким, пластичным и выносливым.

сгоняет лишний жир (расход энергии доходит до 19 ккал/мин).

Аквааэробика - это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетает элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения. Давно известно, что вода оздоравливает организм человека. Занятия аквааэробикой, то есть в воде, приносят гораздо большую пользу и удовольствие, чем на суше. Помимо пользы физических нагрузок на тело, на организм оказывает положительное влияние сама водная среда. Она не только облегчает физические упражнения, но и усиливает их эффект.

Аквааэробика построена на преодолении сопротивления воды, что дает дополнительную нагрузку и создает эффект тренировки с отягощением. Это способствует более эффективному снижению веса, повышает выносливость и улучшает координацию движений. При занятиях в воде действие гравитации ослабевает, ей начинают противостоять силы выталкивания. А значит, нагрузка на суставы и вес, который они несут при занятиях на суше, значительно снижается. При выполнении прыжков удары, которым подвергаются суставы, смягчаются. Значит, в воде можно заниматься гораздо дольше без риска травматических повреждений. А это очень важно для людей, страдающих ожирением, для беременных, пожилых, физически ослабленных.

Сила выталкивания облегчает выполнение многих упражнений, это очень важно для людей с ограниченной подвижностью суставов, так как благодаря такому действию воды увеличивается их гибкость и подвижность.

С другой стороны, на определенной глубине (если тело погружено в воду частично) необходимо преодолеть силу выталкивания. Это позволяет увеличить мышечную силу, повышает выносливость и общий тонус мышц. Вода оказывает (на определенной глубине погружения) сопротивление движениям человека примерно в 12 раз большее, чем воздух. Это делает занятия в воде полезными для тех, кто привык получать большие физические нагрузки.

Упражнения в воде стимулируют кровообращение за счет массажного эффекта (он достигается воздействием гидростатического давления и турбулентности). Такой массаж приводит к расслаблению, снимает напряжение и физический стресс.

Помимо всего прочего вода способствует укреплению нервной системы, здоровья вообще. Аквааэробика помогает поддерживать организм в хорошей физической форме, избавляет от лишнего веса, приносит расслабляющий эффект, снимает стресс - и это далеко не весь перечень плюсов, которые получают люди, занимающиеся в воде.

Идеальная глубина для занятий аквааэробикой - метр-пол-тора. Для занятий нужны специальные приспособления:

- аквапояс, позволяющий удерживать тело в вертикальном положении на глубокой воде,
- акваперчатки (похожи на лягушечьи лапки),
- аквагантели и акваштанги, -аквастеп,
- эластичные бинты,
- ласты, -дощечки,
- обручи,
- отягощения, закрепленные на запястьях или лодыжках.

Все они позволяют выполнять в воде самые разные упражнения (ходьба, бег, прыжки и подскоки в разных направлениях, махи руками и ногами, танцевальные шаги и др.).

Для занятия аквааэробикой подойдут любые бассейны, а вот для их большей эффективности необходима глубина между уровнем пояса и уровнем груди. Если бассейн не очень глубокий, не стоит включать в аквааэробику прыжки, беговые элементы, упражнения с резкими движениями. Дело в том, что в мелких бассейнах сила земного притяжения гораздо выше, приближается к той, что на суше.

Мелкие бассейны подойдут для чередования упражнений под водой для рук с плавными движениями нижних конечностей. Что делать с мышцами спины и груди, находящимися над водой? Для

их задействования в мелком бассейне необходимо стать на колени или присесть на корточки и выполнять комплекс в таком положении.

Однако длительное нахождение таким образом невозможно, и поэтому упражнения нужно чередовать. Для того чтобы все группы мышц принимали участие в тренировке, старайтесь разнообразить нагрузку, меняйте направление рук. Не забывайте о водной ходьбе. Чередуйте направления, размеры шага, скорость, вы добьетесь хорошего эффекта.

Наиболее распространенными и эффективными видами водных упражнений в глубоких бассейнах можно назвать те, которые требуют перемещения центра тяжести тела. К разряду таких относятся выпрыгивания из воды и ходьба в воде.

Большую пользу приносят подводные движения конечностями (руками и ногами). Это нагружает одновременно несколько групп мышц. Так, например, энергичные движения под водой руками заставляют работать мышцы спины, груди, рук.

Упражнения на гибкость входят в состав любых тренировочных методик. Однако при развитии гибкости на суше существует вероятность (при резких движениях) разрыва мышц, повреждения связок и других тканей. В воде вы избежите этой опасности, так как ее сопротивление сдерживает скорость движений и не позволит перейти предел гибкости мышц. К тому же - выталкивающая сила облегчает растягивание мышц. Так, например, при растягивании мышц задней поверхности бедра нога, находящаяся на плаву, в воде поднимается гораздо выше, чем на суше.

Занятия аквааэробикой, как и обычной аэробикой, начинаются с разминки (10-15 минут). Затем идут упражнения основного тренировочного процесса (20-30 минут). После этого комплекса необходимо приступить к упражнениям, направленным на укрепление сердечно-сосудистой системы и мышечной силы и выносливости (в общей сложности 20-30 минут). Завершают-ся занятия серией восстановительных упражнений (5-10 минут.)

Людам с обычной подготовкой, без особых медицинских противопоказаний необходимо выполнять упражнения со сред-1 ней интенсивностью и продолжительностью.

Температура воды должна быть не ниже 18 °С, перед выполнением комплекса обычно рекомендуется немного поплавать, чтобы адаптироваться в воде, разогреть мышцы и настроиться на занятия. Если после комплекса, выходя из воды, вы почувствуете озноб, значит, вам необходима более теплая среда для занятий.

Аквааэробика улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем; развивает физические качества (выносливость, гибкость, силу и координацию); способствует коррекции телосложения; повышает уровень работоспособности; оказывает положительное влияние на психику человека.

Развитие силы с помощью отягощений зависит от рационального распределения нагрузок на каждом занятии и выбора веса отягощений. Для увеличения абсолютной силы мышц и их массы выполняют 5-6 повторений в 4-5 подходах. Для развития относительной силы и удаления излишков в жировых отложениях делают 12-15 повторений в 3-4 подходах. Нагрузки с малыми весами, с незначительными усилиями неэффективны для роста собственно силовых показателей - с помощью малых весов и быстрых движений можно развивать ловкость, гибкость, быстроту движений, силовую выносливость.

Силовые упражнения должны охватывать все мышечные группы, но акцент следует делать на более слабых группах мышц или тех, которые надо развить более других.

Для наилучшего сочетания занятий атлетической гимнастикой с трудовой и учебной деятельностью наиболее целесообразно тренироваться днем или вечером, но не позднее чем за 1,5-2 ч до сна, не ранее, чем через 1-1,5 ч после еды.

Наиболее целесообразным, с точки зрения восстановления организма после силовой тренировки и получения оздоровительного эффекта, является следующий режим з а н я т и й :

а) для начинающих: количество тренировок в неделю - 2-3, длительность занятия - 30-60 мин;

б) для подготовленных: количество занятий - 4-5 раз в неделю, длительность занятия - 1,5-2,5 ч.

Силовая аэробика. Основу силовой аэробики составляют все возможные упражнения со снарядами (гантелями, мини-штангами, резинами, тяжелыми палками), жимы, приседания, наклоны и др. Главная

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

Шейпинг - это система физических упражнений (преимущественно силовых) для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма. Суть его состоит в сочетании аэробики с атлетич стикой. Шейпинг взял все лучшее из того и другого: из аэробики - музыку, динамические нагрузки, позволяющие укреплять сердечно-сосудистую систему, убирать излишние жировые «запасы»; из атлетической гимнастики - возможность влиять на локальные мышечные группы.

О том, что представляет собой шейпинг, говорит уже одно его название. Английское слово «shape» переводится на русский язык как «форма». Заниматься шейпингом - значит, «делать форму» своей фигуре. Что же стоит за этим названием? Шейпинг, исходя из названия, - это достижение определенной (приближенной к идеалу или идеальной) формы фигуры за счет специальных комплексов упражнений, а также диеты и массажа. Он предполагает коррекцию путем регулярного использования всех перечисленных средств.

Шейпинг - это уникальный метод коррекции фигуры, аналогов которому, пожалуй, не найти. Чтобы лучше понять его особенности, сравним его с аэробикой и фитнесом, поскольку именно эти три пути оздоровления и коррекции фигуры рассматриваются здесь, и с особенностями двух первых вы уже познакомились.

В чем же состоит отличие шейпинга от аэробики? У них совершенно разные направленности, несмотря на то, что оба комплекса способствуют оздоровлению организма и улучшению внешности. Вопрос в том, чему каждый из них способствует в большей мере: здоровью или внешности.

Аэробика направлена не столько на коррекцию фигуры (например, не ждите, что удастся быстро сжечь подкожный жир, портящий фигуру, или накачать мышцы), сколько на общее оздоровление организма и поднятие жизненного тонуса. Отличие шейпинга от фитнеса в том, что фитнес помогает - скорректировать фигуру через различного рода нагрузки на мышцы, заставляя их работать. Результат - равномерная коррекция фигуры. У шейпинга же совершенно другая цель - строго направленная коррекция фигуры. То есть не общая коррекция, как в фитнесе, а коррекция тех зон тела, которые в этом нуждаются (их обычно называют проблемными).

В чем же состоит польза шейпинга? Оказывается, она очень велика: выполняя специальный комплекс упражнений, вы тем самым разрабатываете и накачиваете мышцы в проблемных зонах. Весь этот целенаправленный процесс коррекции проблемных зон, помимо возвращения мышцам упругости, дает еще и то, что сжигается подкожный жир в результате большой нагрузки.

Если в общих чертах говорить об основных составляющих шейпинга и их роли в коррекции фигуры, то можно сказать, что он в основном сводится к специальным комплексам упражнений, которые условно можно разделить на две группы: для коррекции верхней части туловища (рук, груди, спины, пресса) и нижней (бедер, ягодиц, ног).

Включает он в себя и сеансы массажа, позволяющие быстро «разогнать» излишки подкожного жира. И, наконец, не стоит забывать о диете и о том, какую роль играет она в коррекции проблемных зон. Как правило, питание наше не отличается правильностью, сколько бы об этом ни говорили и ни писали. В результате впоследствии приходится бороться с излишней полнотой или скоплением жира в проблемных зонах. Циклы оздоровительных диет как раз помогают справиться с этой бедой.

Шейпинг-тренировка представляет собой комплекс упражнений, последовательно нагружающих различные группы мышц. Они прорабатываются многократным повторением циклических упражнений, выполнять которые следует в умеренном темпе до упора (до максимальной нагрузки).

Первый этап шейпинг-занятий - упражнения, направленные на уменьшение жировых отложений (для этого индивидуально рассчитываются оптимальные режимы тренировки и питания).

Второй этап- увеличение мышечного объема в нужных местах, чтобы фигура приобрела красивые, изящные формы. Шейпинг- еще одна из зарубежных новинок для коррекции фигуры и повышения тонуса мышц.

При занятиях шейпингом интенсивность физической нагрузки дозируется строго индивидуально, так как только в этом случае она дает наибольший эффект. До начала занятий шейпингом все занимающиеся проходят тестирование с помощью современной электронной аппаратуры с целью выявления своего исходного состояния (физическое развитие, уровень функциональных возможностей организма, недостатки фигуры, тип нервной системы и др.). На основе анализа исходных данных занимающиеся получают (с помощью компьютеров) индивидуальную программу занятий. Занятия начинаются с аэробной части, то есть с ритмической гимнастики, которая решает и задачи разминки для второй части. После этого занимающиеся переходят к тренажерам или к выполнению упражнений с гантелями, амортизаторами, упражнений ритмической гимнастики в партере. Для демонстрации упражнений и самоконтроля широко используются видеомагнитофоны, зеркала. По мере тренированности проводится текущее тестирование на проверку произошедших сдвигов в организме и необходимость корректировки программы

Тема: МАССАЖ. ПРИЕМЫ МАССАЖА

Массаж - это система дозированных механических воздействий на поверхность человеческого тела с целью повышения физической работоспособности и восстановления нарушенных функций. Это воздействие осуществляют в виде растираний, разминаний, поколачиваний руками или специальными аппаратами.

В зависимости от того, для каких целей применяется массаж и каким образом осуществляется воздействие его на поверхность тела, различают гигиенический, лечебный, спортивный, сегментарно-рефлекторный, косметический, точечный, аппаратный массаж и, наконец, самомассаж.

Преимущество самомассажа по сравнению с другими видами состоит в простоте, доступности его приемов, возможности изменять дозировку по времени и силе воздействия - в зависимости от цели.

Самомассаж может быть предварительным (тренировочным) и восстановительным.

Предварительный самомассаж помогает подготовить к физическим нагрузкам отдельные части тела и мышцы, способствует развитию физических качеств. *Восстановительный* применяется для успокоения и реабилитации организма после значительных физических нагрузок.

Основными приемами предварительного самомассажа являются нажимание, разминание, поколачивание, которые возбуждающе действуют на организм. Поглаживание, потряхивание, растирание - это основные приемы восстановительного самомассажа.

Самомассаж нельзя делать на участках тела, где имеются лишай, экзема или фурункулы, а также при воспалительных процессах, кровотечениях, тромбозах.

Рекомендуется массировать отдельные участки тела обнаженными или одетыми в чистое белье, лучше в хлопчатобумажное. При проведении сеансов можно использовать тальк, детскую присыпку, массажный крем.

Техника самомассажа состоит из множества различных приемов. К основным приемам относятся поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание, растирание, движения в суставах. Они не должны вызывать болезненных ощущений или оставлять на коже сине-багровые пятна.

Приемы массажа. Техника классического массажа описана в различных руководствах по массажу и самомассажу. На практике выделяют 9 основных приемов массажа - поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание, растирание, активные и пассивные движения, движения с сопротивлением, ударные приемы, встряхивание. Массажные приёмы иногда делят по их физиологическому действию:

на кожу (поглаживание, растирание, ударные приёмы), на мышцы (выжимание, разминание, валиние, потряхивание, встряхивание, ударные приёмы, движения). В то же время А. Ф. Вербов вместо понятия «сотрясение» ввел термин «вибрация», которым объединил все приёмы (поко-лачивание, сотрясение, рубление, потряхивание, встряхивание и похлопывание).

Поглаживание - это манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже, не сдвигая её в складки, с различной степенью надавливания. Выделяют следующие разновидности приёма «поглаживание»:

- *основные* - плоскостное; обхватывающее; прерывистое, непрерывистое;
- *вспомогательные* - щипцеобразные; глажение; гребнеобразное, граблеобразное.

Физиологическое влияние. При поглаживании кожа очищается от роговых чешуек, остатков секрета потовых и сальных желез, улучшается кожное дыхание, активизируется секреторная функция кожи. Трофика кожи значительно изменяется: усиливаются обменные процессы, повышается кожно-мышечный тонус, кожа становится гладкой, эластичной, упругой, усиливается микроциркуляция за счёт раскрытия резервных капилляров (гиперемия). Поглаживание оказывает значительное действие и на сосуды, тонизируя и тренируя их. При поглаживании облегчается отток крови и лимфы, что способствует уменьшению отёка. Данный приём помогает также и быстрому удалению продуктов обмена и распада. В зависимости от методики использования приёма и его дозировки поглаживание может оказывать успокаивающее или возбуждающее действие на нервную систему. Например, поверхностное плоскостное поглаживание успокаивает, глубокое и прерывистое - возбуждает. Общие методические указания Поглаживание выполняют при хорошо расслабленных мышцах, удобной позе массируемого. Прием осуществляют как самостоятельно, так и в сочетании с другими приёмами. С поглаживания чаще всего начинают процедуру массажа, затем используют его в процессе массажа и им заканчивают. Вначале применяют поверхностное поглаживание, затем более глубокое.

Плоскостное поверхностное поглаживание можно проводить как по ходу лимфотока, так и против него, а все остальные виды поглаживания - только по ходу лимфотока до ближайших лимфатических узлов. Поглаживание делают медленно (24-26 движений в 1 мин), плавно, ритмично, с разной степенью надавливания на массируемую поверхность. При нарушении кровообращения (припухлости, отёке) все поглаживания следует проводить по отсасывающей методике, то есть начинать с находящихся выше участков, например, при патологическом процессе в голеностопном суставе - с бедра, затем массировать голень и только потом голеностопный сустав, все движения - по направлению к паховому лимфатическому узлу. При сеансе массажа не обязательно применять все разновидности основных и вспомогательных приёмов поглаживания; следует выбирать наиболее эффективные для данной области. На сгибательной поверхности конечностей массаж делают более глубокий.

Общие методические указания Поглаживание выполняют при хорошо расслабленных мышцах, удобной позе массируемого. Прием осуществляют как самостоятельно, так и в сочетании с другими приёмами. С поглаживания чаще всего начинают процедуру массажа, затем используют его в процессе массажа и им заканчивают. Вначале применяют поверхностное поглаживание, затем более глубокое. Плоскостное поверхностное поглаживание можно проводить как по ходу лимфотока, так и против него, а все остальные виды поглаживания - только по ходу лимфотока до ближайших лимфатических узлов. Поглаживание делают медленно (24-26 движений в 1 мин), плавно, ритмично, с разной степенью надавливания на массируемую поверхность. При нарушении кровообращения (припухлости, отёке) все поглаживания следует проводить по отсасывающей методике, то есть начинать с находящихся выше участков, например, при патологическом процессе в голеностопном суставе - с бедра, затем массировать голень и только потом голеностопный сустав, все движения - по направлению к паховому лимфатическому узлу. При сеансе массажа не обязательно применять все разновидности основных и вспомогательных приёмов поглаживания; следует выбирать наиболее эффективные для данной области. На сгибательной поверхности конечностей массаж делают более

глубокий

Растирание — это манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже, а смещает её, производя сдвигание, растяжение в различных направлениях. Выделяют следующие разновидности приёма «растирание»:

- *основные* - прямолинейное; круговое; спиралевидное;
- *вспомогательные*: щипцеобразное; пиление; пересекание; штрихование; строгание.

Физиологическое влияние. Растирание действует значительно энергичнее поглаживания, способствует увеличению подвижности массируемых тканей по отношению к подлежащим слоям. При этом усиливается приток лимфы и крови к массируемым тканям, что значительно улучшает их питание и обменные процессы, появляется гиперемия. Приём способствует разрыхлению, размельчению патологических образований в различных слоях тканей, повышает сократительную функцию мышц, улучшается их эластичность, подвижность, и поэтому растирание часто проводят на суставах. Энергичное растирание по ходу нервных важнейших стволов и в месте нервных окончаний на поверхности тела вызывает понижение нервной возбудимости.

Методические указания. Растирание - это подготовительный приём к разминанию. При растирании на лице необходимо использовать переступание. Для усиления действия приёма следует увеличить угол между пальцами массажиста и массируемой поверхностью или использовать приём с отягощением. Движения при растирании проводят в любом направлении независимо от направления лимфотока. Без необходимости при растирании не задерживаться на одном участке более 8-10 с. Учитывать состояние кожного покрова больного, его возрастные ответные реакции на выполняемые приёмы. Приём растирания чередовать с приёмами поглаживания и другими, выполняя 60-100 движений в 1 мин.

Разминание - это приём, при котором массирующая рука выполняет 2-3 фазы:

- 1) фиксация, захват массируемой области;
- 2) сдавливание, сжимание;
- 3) раскатывание, раздавливание, само разминание.

Выделяют следующие разновидности приёма «разминание»:

- *основные* - поперечное и продольное;
- 4) .Выделяют следующие разновидности приёма «разминание»:
 - *основные* - поперечное и продольное;
 - *вспомогательные* - щипцеобразное; валяние; надавливание; накатывание; сдвигание; растяжение.

Физиологическое влияние. Разминание оказывает основное воздействие на мышцы больного, благодаря чему повышается их сократительная функция, увеличивается эластичность сумочно-связочного аппарата, растягиваются укороченные фасции, апоневрозы. Разминание способствует усилению крово- и лимфообращения; при этом значительно улучшается питание тканей, повышается обмен веществ, уменьшается или полностью снимается мышечное утомление, повышаются работоспособность мышц, их тонус и сократительная функция. В зависимости от темпа, силы, длительности исполнения разновидностей приёма снижается или повышается возбудимость коры головного мозга и тонус массируемых мышц.

Методические указания. Мышцы должны быть максимально расслаблены, с удобной и хорошей фиксацией. Массаж вести медленно, плавно, без рывков, до 50-60 движений в 1 минуту. Движения проводить как в восходящем, так и в нисходящем направлении, центробежном и центростремительном, без перескакивания с одного участка на другой, с учётом характера патологического процесса. Интенсивность массажа наращивать постепенно от процедуры к

процедуре, чтобы не было адаптации (привыкания). Приём начинать от места перехода мышцы в сухожилие, и кисти располагать на массируемой поверхности с учётом её конфигурации.

Вибрация. При вибрации массирующая рука или вибрационный аппарат передает телу массируемого колебательные движения. Выделяют следующие разновидности приёма «вибрация»:

- *основные* - непрерывистая (лабильная и стабильная); прерывистая (лабильная и стабильная);
- *вспомогательные* - сотрясение; встряхивание; рубление; похлопывание; поколачивание; пунктирование.

Физиологическое влияние. Разновидности приёма обладают выраженным рефлекторным воздействием, вызывая усиление рефлексов. В зависимости от частоты и амплитуды вибрации происходит расширение или сужение сосудов. Значительно понижается артериальное давление. Уменьшается частота сердечных сокращений, изменяется секреторная деятельность отдельных органов. Существенно сокращаются сроки образования костной мозоли после переломов. Разновидности приёма вибрации оказывают выраженное влияние на периферическую и центральную нервную систему, действуя тонизирующе, возбуждающе, что используется при вялых параличах важнейших нервных стволов, атрофии отдельных мышечных групп.

Методические указания. Приём не должен вызывать болезненных ощущений у массируемого. Сила и интенсивность воздействия зависят от угла между массирующей кистью и телом - чем ближе он к 90°, тем сильнее воздействие. Продолжительность выполнения ударных приёмов в одной области не более 10 с; следует комбинировать его с другими приёмами. Продолжительные мелкие, с малой амплитудой вибрации вызывают у массируемого успокоение, расслабление, а непродолжительные, прерывистые, с большой амплитудой - противоположное состояние. Не применять на внутренней поверхности бёдер, в подколенной области, в местах проекции внутренних органов (почек, сердца) прерывистые вибрации (поколачивание, рубление), особенно у лиц пожилого и старческого возраста. Вибрация - утомительный приём для специалиста по массажу, поэтому, если имеется возможность, следует использовать аппаратную вибрацию.

Движение. Это элементарные двигательные акты, характерные для того или иного сустава в зависимости от его физиологической подвижности. Исходя из количества суставных поверхностей, принимающих участие в образовании суставов, их делят на простые (две суставные поверхности) и сложные (более двух), а также комплексные (между сочленяющимися поверхностями имеется диск, мениск) и комбинированные (несколько суставов совместно функционируют самостоятельно). Объём движения в суставе зависит от его строения и разности угловых размеров суставных поверхностей: вокруг фронтальной оси - сгибание и разгибание; сагиттальной - приведение и отведение; продольной - вращение; при комбинированном движении вокруг всех осей - круговое движение. Выделяют следующие разновидности приёма движения:

- *пассивные* (с сопротивлением и с уступлением);
- *активные* (изометрические, идеомоторные).

Физиологическое влияние. Все движения благотворно влияют на опорно-двигательный аппарат человека. Движения, выполняемые в медленном темпе, действуют успокаивающе на центральную нервную систему. Движения – лучшее средство при лечении гиподинамии; под их влиянием улучшается трофика внутренних органов, повышается обмен веществ, интенсивность пищеварения, увеличиваются защитные свойства и сопротивляемость организма в целом. Движения имеют большое значение при тугоподвижности (контрактурах, анкилозах), сморщивании и укорочении сумочно-связочного аппарата, а также при микротравмах, гемартрозах.

Методические указания. Разновидности пассивных движений можно выполнять, если необходимо, чтобы больной лежал на животе. К пассивным движениям относятся тракции, вытяжения, растяжки.

VI. Литература.

1. *Виноградов, П. А.* Основы физической культуры и здорового образа жизни / П. А. Виноградов, А. П. Душанин, В. И. Жолдак. - М.: Физкультура и спорт, 1996.
2. *Верхошанский, Ю. В.* Влияние силовых нагрузок на организм в процессе его возрастного развития / Ю. В. Верхошанский, И. С. Панченко. - М., 1989. - 21 с. *Горцев, Г.* Аэробика, фитнес, шейпинг / Г. Горцев. - М.: Вече, 2001.

3. *Диагностика функциональной подготовленности юных спортсменов разного возраста и пола: мед. пособие.* - М.: ВНИ-ИФК, 1993. -112 с.
4. *Карташов, Н. Н* Лекции по возрастной физиологии / Н. Н. Карташов. - Волгоград: ВГПИ, 1976. - 119 с.
5. *Кучкин, С. А.* Методы исследования в возрастной физиологии физических упражнений и спорта.: учеб. пособие для вузов / С. А. Кучкин, В. М. Ченегин. - Волгоград: ВГАФК, 1998.-87 с.
6. *Лифлянский, В. Г.* Лечебные свойства пищевых продуктов / В. Г. Лифлянский, В. В. Закревский, М. Н. Андропова. - М.: Терра, 1996.

8. *Настольная книга учителя физической культуры* / под ред. Л. Б. Кофмана; авт.-сост. Г. И. Погадаев. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
9. *Настольная книга учителя физической культуры: спр.-метод. пособие* / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»; ООО «Изд-во Астрель», 2003.
10. *Секреты гибкости: Полная амплитуда движений* / пер. с англ. В. Орехова. - М.: Терра, 1997.
- И. *Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: пособие для учителя* / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М.: Просвещение, 1998.
12. *Фарбер, Д А,* Физиология школьника / Д. А. Фарбер, И. А. Корниленко, В. Д. Сонькин. - М.: Просвещение, 1986.
13. *Янсон, Ю. А.* Физическая культура в школе: книга для педагога / Ю. А. Янсон. - Ростов-н/Д.: Феникс, 2004.