**Тема:**

**« Современные технологии в оздоровлении организма».**

Морозова Гульнара Давлетовна

МБОУ ООШ №7 г.Астрахань

Здоровье является основой жизнедеятельности человека, его материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия. Оно отражает уровень жизни и благополучия страны, непосредственно влияет на производительность труда, экономику, обороноспособность, нравственные принципы общества, настроение людей. При этом уровень здоровья зависит от социально-экономических, материально-технических, санитарно-гигиенических, экологических условий, культуры, образования, здравоохранения, науки, образа жизни, питания и главное - от уровня двигательной активности человека (Ю.В. Сысоев, 2001). В настоящее время приобретает особую значимость здоровый, социально адаптированный и активный человек, способный обеспечить себе и своим близким более высокий материальный уровень. В последние годы условия социально-экономического развития и политического переустройства нашего общества инициировали ряд явлений, негативно отражающихся на здоровье различных возрастных групп населения (Э.М. Казин, 2000; О.Л. Трещева, 2002; И.А. Камаев, Т.В. Поздеева, 2005; А.Г. Щедрина, 2007; В.П. Шульпина, 2009 и др.). Выделяют три уровня ценности здоровья: биологический (физический) – здоровье, как саморегулирующаяся адаптирующая система организма; социальный – здоровье как мера социальной активности индивида; психический – здоровье не как отсутствие болезни, а как стратегия ее преодоления (А.Я. Иванюшкин, 1982).

Движение - биологическая потребность организма, самый естественный регулятор и стимулятор жизнедеятельности. Оздоровительный эффект физических упражнений основан на тесной взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, обменом веществ, функционированием внутренних органов. При регулярном и систематическом выполнении упражнений оптимизируется регуляция всех систем и органов организма человека. Улучшается обмен веществ, доставка и использование кислорода органами и тканями, снижается содержание холестерина, эффективнее выводятся из организма продукты распада,наблюдается экономизация деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой, энергетической, теплообменной и других функций организма.

Оздоровительное значение физической активности значимо на всех этапах жизни человека. В условиях нарастающей гиподинамии значительно возрастает роль различных форм и видов оздоровительной физической культуры. Соответствующим образом организованные занятия физической культурой способствуют изменению целого ряда показателей физического развития, функционального состояния и психофизиологических возможностей человеческого организма. В определенной степени в процессе тренировочных занятий оздоровительной направленности происходит формирование личностных качеств и психофизической готовности.Ряд специалистов (Н.М. Амосов, И.В. Муравов, 1985; Е.А.Пирогова с соавт., 1986; Ю.В. Менхин, А.В. Менхин, 2007 и др.)выделяет методические принципы занятий оздоровительными физическими упражнениями: постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок; разнообразие

применяемых средств; систематичность занятий; дозирование по относительным значениям мощности физических нагрузок; дозирование по частоте сердечных сокращений; дозирование в соответствии с энергетическими затратами; дозирование по числу повторений физических упражнений. Под физкультурно-оздоровительными технологиями мы понимаем совокупность

процессов, последовательно направленных на создание систем оздоровления и разработку оздоровительных методик для поддержания, укрепления и формирования здоровья занимающихся

(М.П. Асташина, 2009).Для оздоровления и приобщения к ценностям здорового образа жизни широко используем следующие физкультурно-оздоровительные технологии: оздоровительные

методики дыхательных упражнений, разновидности аэробики (гимнастико-атлетическая; танцевальная; направление «восток-Запад», аквааэробика), пилатес, изотон, калланетик, стретчинг,

Фитнес, бодибилдинг, йога, психогимнастика, цигун, суджок-терапия, оздоровительное плавание и др . Отличительностью особенностью таких занятий является

Постоянное пребывание занимающихся в оздоровительно-тренирующем пространстве, позволяющем развивать у них навыки физкультурно-оздоровительной направленности, формировать мотивацию на здоровый образ жизни,как необходимое условие профессионального, оздоровительного и личностного совершенствования, что в целом способствует здоровьесбережению современной молодежи.

ИЗОТОН – это первая научно-обоснованная комплексная система оздоровительной физической культуры, разработанная российскими учеными.

Занятия ИЗОТОНОМ программами, как и любой другой подобной системой, имеют своей конечной целью улучшение самочувствия, работоспособности, "физического здоровья", внешнего вида (форм тела, состава тела), социальной, бытовой и трудовой активности мужчин и женщин широкого возрастного диапазона.

Изотон обычно используется для решения двух задач:

1. Быстрое (2-3 месяца) улучшение самочувствия, работоспособности, состава тела (соотношения массы жировой и мышечной ткани), нормализация работы органов пищеварения и других жизненно важных систем организма, повышения иммунитета и нормализация деятельности эндокринной системы, улучшение психо -эмоцио­нального состояния и т.п.
2. Поддержание хорошего физического состояния и внешнего вида при относительно небольшом количестве затрачиваемого времени и усилий.

Центральное место в системе занимает изотоническая (статодинамическая) тренировка, отличающая Изотон от других систем, относимых к оздоровительной физической культуре и обеспечивающая его высокую эффективность.

1. Изотоническая тренировка создает в организме состояние так называемого «управляемого стресса», что вместе с целенаправленным воздействием на мышечную систему и связочный аппарат, эффективным способом увеличивают функциональные возможности (производительность) клеточных структур, от которых прямо зависит уровень и «ощущение здоровья».

2. Подбор упражнений в изотоне, вся система движений и поз обеспечивают последовательную проработку всех основных мышечных групп, фасций, связок, сухожилий и могут рассматриваться как «мягкое», наиболее физиологичное механическое и рефлекторное воздействие на внутренние органы и на главные нервные центры, рефлекторно связанные с ними. Нейрогенная активизация этих органов, совместно с созданием в организме «анаболического гормонального фона», ускоряет в них регенеративные процессы. Таким образом, изотоническая тренировка может рассматриваться как «сеанс рефлексотерапии» по нормализации работы центральной и периферической нервной и сосудистой систем, желудочно-кишечного тракта, печени, почек, половых органов, гормональных желез, отвечающих за обмен веществ, а также иммунной системы в целом.

3. Создание в организме локальных гипоксических участков и доведение работающих мышц до утомления способствует выделению в кровь кислых продуктов обмена и повышению концентрации углекислого газа. Это является средством регуляции реакций периферической сосудистой системы, улучшения микроциркуляции крови.

4. Нормализующее воздействие на обменные процессы, с одной стороны, и максимально возможная степень стимулирования механизмов, мобилизующих жировые депо в процессе тренировки — с другой, позволяют реально изменять количество жировых запасов в теле. А высокий анаболический потенциал изотонической тренировки совместно с целенаправленной регуляцией питания или использование «катаболических» приемов локального воздействия (например, растягивание утомленных мышц) позволяют изменять объем избранных мышц (увеличивать или уменьшать). Это приближает изотон к боди-билдингу по эффективности формирования фигуры занимающегося.

Перечисленные моменты позволяют характеризовать изотоническую тренировку как программу спортивной тренировки, лечебной физкультуры, корригирующей гимнастики, массажа и рефлексотерапии вместе взятых. В изотоне используются наиболее естественные средства воздействия, а само воздействие осуществляется всесторонне. Это в значительной степени ликвидирует угрозу создания в организме различного рода дисбалансов и нарушений, которые могут возникнуть при локальном воздействии любых других средств (особенно фармакологических).

*КОМПЛЕКС (Изотон)*

*(статодинамические упражнения на грудные мышцы, мышцы спины и живота)*

*Все упражнения выполнять в течение 30-60 секунд, до сильного утомления (лучше до отказа). Темп выполнения упражнения - медленный.*

*1) И.П. упор лежа (на кисти рук и пальцы ног). Туловище прямое. Медленное сгибание и разгибание рук, касаясь грудью пола (отжимание). В верхней точке, руки полностью не разгибаются!*

*2) И.П. стоя на коленях, руки сплетены за головой. Медленно падать вперед в положение лежа и сразу вставать в И.П. (силой сокращения мышц задней поверхности бедра, ягодиц, спины).*

*3) И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки сплетены за головой. Сгибаем туловище, приподнимая главу и руки. Поясницу от пола не отрывать, подбородок тянется вверх, а не к груди. Ритм дыхания не нарушать! Опускаться, не касаясь руками и головой пола, то есть мышцы живота не расслабляются!*

*Стретчинг - система упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах.Стретчинг:   
- существует как самостоятельная система оздоровления организма; или   
- используется как часть специальной тренировки в различных видах спорта ифизкультуры.*

*Стретчинг – «обрусевшее» слово английского происхождения, обозначает один из видов фитнеса. Речь идет об упражнения, о которых «любители от фитнеса» вспоминают крайне редко - а именно, об упражнениях для мышц. Ведь мышцы важно не только укреплять но еще и сохранять их эластичность, а также подвижность и гибкость суставов. Это, можно сказать, основа хорошей физической формы.*

*Стретчинг - это система работы с мышцами, суставами и связками тела используется по всему миру в качестве прикладной физической дисциплины. Стретчинг упражнения сокращают восстановительный период после тренировок, улучшают координацию движений, улучшают гибкость суставов и увеличение амплитуды их движения, повышают тонус мышц, увеличивают силу мышц, увеличивают выносливость, выравнивают осанку, стабилизируют психоэмоциональный фон. Кроме того, стретчинг танцы снижают риск возникновения спортивной травмы и сглаживают проявления послетренировочного болевого синдрома.*

*Стретчинг упражнения*

*СТРЕТЧИНГ - упражнения на растягивание полезны и необходимы всем, независимо от возраста и степени развития гибкости. Для достижения лучших результатов вам необходимо включить целый ряд упражнений на гибкость в свои ежедневные тренировочные занятия. Вы можете выполнять все упражнения подряд или часть из них по* [*выбору*](javascript://) *в зависимости от желания и потребностей.*



*-- СТРЕТЧИНГ оказывает стимулирующее воздействие на кровообращение и циркуляцию лимфы в организме.*

*-- СТРЕТЧИНГ упражнения, включаемые в заключительную часть тренировочного занятия, помогают мышцам восстановиться путем возврата от сокращенного состояния к прежней длине (в покое).*

*— СТРЕТЧИНГ упражнения оказывают расслабляющее действие на мышцы и снимают различные боли, вызванные стрессами и напряжениями нервной системы.*

*-- СТРЕТЧИНГ замедляет и делает постепенными некоторые процессы в нашем организме, связанные со старением.*

*На что обратить внимание*

*Всегда растягивайтесь до определенных, характерных» только для вас пределов. Ощущения должны быть только приятными и сопровождаться чувством расслабления. Болевые ощущения — это знак к тому, что амплитуда растяжки слишком велика.*

*— Никогда не пружиньте, но выполняйте «удержания».*

*— Идеальное время для тренировки в растягивании — это сразу после нагрузки: ходьбы или другой формы аэробных упражнений. Также, поскольку стретчинг снимает излишнее напряжение мышц, вы можете использовать эти упражнения в любое время для повышения настроения и хорошего самочувствия.*

*— Во время упражнений на растягивание не забывайте правильно дышать. Самое главное в этом — не задерживать дыхание и не форсировать выдох. Лучше всего дышать обычно и спокойно, а в перерывах между упражнениями можно сделать глубокий вдох и полный выдох.*

Расслабляющее упражнение для спины

1. И.П. лежа на спине. Согните ноги в коленях, соедините подошвы ступней и расслабьтесь. В таком приятном положении растягиваются мышцы паха. Удерживайте растяжку 30 секунд. Дайте силе тяжести растянуть эту область тела естественным образом. Для большего удобства можно положить под голову маленькую подушечку.

Вариант. Не меняя положения, плавно покачайте двумя ногами из стороны в сторону 10-12 раз. При этом ноги должны действовать как одна часть тела, одноременно. Движения выполняются легко и плавно, с амплитудой не более 2-3 см в каждую сторону. Движение следует начинать от бедер. Упражнение развивает гибкость в области паха и бедер.

Растягивание поясницы, верхней и боковой части бедер

2. И.П. лежа на спине. Сведите колени вместе так, чтобы расслабленные ступни оказались параллельны полу. Прижимая локти к полу, сцепите пальцы рук на затылке. Теперь перекиньте левую ногу через правую. В этом положении усилием

Левой ноги начинайте толкать правую к полу, пока не почувствуете умеренного напряжения вдоль внешней части бедра или в пояснице. Расслабьтесь.

Удерживайте верхнюю часть спины, затылок, плечи и локти на полу. Растяжка

Длится 10-20 секунд. Ваша задача не в том, чтобы прижать колено к полу, а

Только в том, чтобы, растянуть мышцы в пределах ваших возможностей. Повторите упражнение для другой стороны, перекинув правую ногу через левую и

Толкая ее вправо. Начинайте движение с выдохом и, удерживая растяжку, дышите ритмично. Не задерживайте дыхание. Расслабьтесь.

Если у вас проблемы с седалищным нервом в области поясницы, это упражнение может принести облегчение. Но будьте осторожны. Давайте телу только такую нагрузку, которая приносит приятные ощущения. Никогда не растягивайтесь до боли.