

Нурутдинова В.П., студентка

Научный руководитель: Кривко О.А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,

дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Nurutdinova V.P., student

Research Supervisor: Krivko O.A., Senior Lecture

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

## **СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА**

### **MODERN EXERCISE SYSTEMS AIMED AT IMPROVING THE HEALTH OF THE BODY**

*В статье рассмотрены системы физических упражнений, такие как йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг, комплекс дыхательных упражнений по Стрельниковой. Данные системы физических упражнений не включают в себя изнуряющих тренировок и являются подходящими для людей с разными физическими возможностями и могут быть использованы для оздоровления организма или помочь в преодолении симптомов перенесенных заболеваний.*

**Ключевые слова:** физические упражнения, йога, бодифлекс, пилатес, стретчинг, Комплекс дыхательных упражнений по Стрельниковой

*The article presents a study on the topic "modern systems of physical exercises aimed at improving the health of the body". Common exercise systems such as yoga, Pilates, bodyflex, stretching, Strelnikova breathing exercises. These exercise systems do not involve grueling workouts and are suitable for people with different physical abilities. These systems, as well as many others that have not been discussed in this article, can be used to improve the health of the body or help to overcome the symptoms of diseases.*

**Keywords:** physical exercises, yoga, bodyflex, Pilates, stretching

Двигательная активность – это одна из важнейших биологических потребностей организма. Движение является неотъемлемой частью нашей жизни, помогает поддерживать свое здоровье и хорошую физическую форму.

Малоподвижный образ жизни считается губительным для здоровья человека и становится причиной многих заболеваний. Именно поэтому важным фактором нормального функционирования человеческого организма является умеренная физическая нагрузка. Раньше занятия в фитнес центрах могли себе позволить далеко не все, однако, с каждым годом ситуация меняется. В течение предыдущих лет количество спортивных учреждений сильно увеличилось. Это повлияло на культуру физической активности в целом – появилась необходимость в создании новых систем упражнений. Влияние оказывает также то, что многие люди готовы заниматься, чтобы улучшить свое здоровье и положительно повлиять на общее самочувствие. Чтобы любой человек мог найти вид физической активности, подходящий под его ритм жизни и физические возможности, поддержать себя в условиях стресса современной жизни и продлить свою здоровую и активную жизнь, занимаясь спортом в удовольствие, появляется множество новых современных систем физических упражнений.

Занятия могут осуществляться по самым разным направлениям: шей-пинг, аэробика, фитнес, бодибилдинг, а также бег, туризм, лыжи, плавание и т.п. В настоящее время сфера активно развивается, появляются новые системы физических упражнений. На сегодняшний день известно уже более 50 видов. Конечно, среди них есть и те, что предназначены для оздоровления организма.

Актуальность выбранной темы обусловлена стремлением людей к физическому совершенству, к оздоровлению. Однако, большинство из них ведут малоподвижный образ жизни. Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) оценили количество взрослых мужчин и женщин, которые недостаточно физически активны: в мире таких более 1,4 миллиарда человек, а в России – около 20 миллионов, или 17,1 процента взрослого населения. Недостаток движений плохо сказывается и на состоянии здоровья, и на возможностях человека во всех сферах жизни, и на его психоэмоциональном состоянии. Медицинские исследования показывают, что физические упражнения помогают справляться с негативным воздействием малоподвижного образа жизни, способствуют улучшению самочувствия, показаны при тревожных расстройствах и депрессии.

Целью данной работы является рассмотреть современные системы физических упражнений, направленных на оздоровление организма и проанализировать особенности популярных систем физических упражнений.

Рассмотрим несколько систем – йога, пилатес, бодифлекс, комплекс дыхательных упражнений по Стрельниковой, стретчинг.

Йога – популярное современное направление, главной особенностью которого является отказ от резких движений. В то же время задействованы все мышцы, что способствует улучшению циркуляции крови в организме, укреплению кровеносных сосудов и т. д. Особое место в занятиях йогой отводится дыханию, при правильном дыхании стимулируется работа сердца, все органы тела в необходимом количестве снабжаются кислородом. Тренировка заключается в последовательном выполнении асан – поз йоги. Примером могут стать такие асаны, как: поза ребенка, поза верблюда, собака мордой вверх, собака мордой вниз и другие. Каждая асана имеет свои особенности и отличается по влиянию на организм. Некоторые помогают улучшить координацию, некоторые направлены на укрепление определенных групп мышц, другие – способствуют растяжке. Физические упражнения в йоге могут быть как динамическими, с постоянными переходами между асанами, так и статическими, когда асана удерживается в течение определенного времени без движения [1]. Существуют также комплексы упражнений (виньяды), где сочетаются и динамика, и статика. При динамическом способе выполнения физических упражнений йоги, вход в позу происходит в ритме дыхания. Комбинирование динамических и статических упражнений позволяет разнообразить тренировку и достичь максимальной пользы для организма.

Занятия йогой практически не имеют противопоказаний. Исключения – заболевания позвоночника и грыжи. Но даже при наличии этих заболеваний можно проводить щадящие тренировки с инструктором, конечно, после консультации врача [2].

Пилатес – это система физических упражнений, основная цель которых – детальная проработка мышц, включая самые мелкие, увеличение эластичности связок, подвижности позвоночника и суставов. Разработана в начале 20 века Джозефом Пилатесом [3]. Он рассматривал тело как целостную систему, части которой должны оптимально взаимодействовать. Каждое упражнение Пилатеса позволяет задействовать большое количество мышц во всем теле [4].

Отличительной особенностью системы пилатес является взаимодействие тела с разумом: занятия сопровождаются концентрацией на дыхании, контролем правильности выполнения упражнений на ту или иную часть тела.

На занятиях пилатесом человека одновременно выполняет упражнения на растяжение и силовые элементы, что позволяет научиться расслаблять свое тело. В комплексах упражнений по пилатесу предусматриваются упражнения на все группы мышц человеческого тела. Занятия пилатесом способствуют укреплению мышц брюшного пресса, что очень важно, ведь они отвечают за внутрибрюшное давление и поддержание правильного положения

органов брюшной полости. Система пилатес во многом опирается на систему йоги.

В пилатесе используется «реберное» дыхание, которое является важной частью упражнений. Эта форма глубокого дыхания позволяет наклоняться и двигаться, не ограничивая объем вдыхаемого воздуха. Поступающий воздух насыщает кислородом задействованные в упражнениях мышцы

В упражнениях пилатеса важны: гибкость, сила и координация. Они соединяют в себе элементы фитнеса, йоги и аэробики, затрагивая одновременно все группы мышц [5].

Бодифлекс – это комплекс физических упражнений, соединяющий в себе дыхательные техники, статические элементы йоги, физические упражнения на пресс. Фитнес-тренировки по системе бодифлекса задействуют в основном абдоминальные мышцы, поскольку техника основывается на втягивании живота, напряжении мышц пресса и задержке дыхания [7].

Обычный человек дышит грудью. В системе бодифлекс, для того чтобы произошла гипервентиляция легких и все клетки тела насытились кислородом, необходимо переключить дыхание на диафрагмальное. Это значит, что на вдохе вверх должна подниматься брюшная зона, а не грудная клетка. Начинать занятия следует из позиции стоя, постепенно внося разнообразие в комплекс с помощью различных вариаций вакуум-нагрузки: стоя, сидя, лежа, на четвереньках и так далее.

В отличии от йоги или пилатеса, список противопоказаний к которым довольно мал, бодифлекс имеет больше противопоказаний: диафрагмальная грыжа, сердечная недостаточность, аритмия, беременность и т. д. [6].

Комплекс дыхательных упражнений по Стрельниковой – система физических упражнений, применяемая для укрепления дыхательных мышц и для улучшения газообмена в легких. Автором системы является Александра Стрельникова, оперная певица, разработавшая этот подход для восстановления голоса и улучшения тембра у артистов. Однако упражнения стали использоваться не только певцами – их стали использовать для поддержания тонуса мышц и развития дыхания. Сейчас систему используют в лечебной физической культуре. В основе системы Стрельниковой лежит быстрый и шумный вдох носом в сочетании с движениями, сжимающими грудную клетку. За счет ритмичного дыхания увеличивается поступление кислорода в легкие и далее в кровь. Это улучшает состояние при острых и хронических заболеваниях дыхательной системы: бронхите, пневмонии; хронической обструктивной болезни легких и бронхиальной астме [8].

Стретчинг – система физических упражнений, направленных на развитие гибкости и повышение эластичности мышц. Термин стретчинг произошел

от слова «stretching» в английском языке, обозначающим тянуть, растягивать, вытягивать. При регулярных занятиях мышцы постепенно растягиваются и укрепляются, благодаря ему они лучше снабжаются кровью и питательными веществами. Также, стретчинг способствует повышению иммунитета, развитию координации, благоприятно влияет на лимфатическую систему, нормализует обменные процессы в организме. Существует три вида стретчинга: статический, баллистический и динамический. В статическом стретчинге все движения выполняются медленно, в течение 30-60 секунд удерживается определенное положение. В динамическом стретчинге выполняются медленные пружинящие движения в определенном положении. Баллистический стретчинг – это маховые движения руками и ногами, сгибание и разгибание туловища [9].

Стретчинг может стать как полноценной тренировкой, так и разминкой или заминкой перед другими видами тренировок.

Противопоказания к занятиям стретчингом: заболевания суставов и позвоночника в острой фазе, грыжи, осложнение хронических заболеваний вен.

Рассмотрев данные системы физических упражнений, направленных на оздоровление организма, можно сделать следующий вывод. Физическая активность, организованная определенным образом, способствует общему оздоровлению, а также помогает справиться с последствиями некоторых заболеваний.

### **Библиографический список**

1. Вейдер С. Йогалатес для вас. Москва: Феникс, 2007. 192 с.
2. Сорокина К.С, Копылова Ю.Ю. Йога как одна из современных оздоровительных технологий // Наука-2020 : Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы.
3. Буркова, О.В. Пилатес – фитнес высшего класса.
4. Лисицкая. М.: Центр полиграф. услуг Радуга, Москва, 2016.-335 с.
5. Вейдер С. Пилатес от А до Я. Ростов на Дону: Феникс, 2007.-320 с.
6. Корпан М.И. Бодифлекс двойной эффект: похудей и будь здорова – Эксмо, 2013. – 160 с.
7. Чураков А. А., Зайцев А. А. Стретчинг как система упражнений, способствующих повышению эластичности мышц // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 5-4. С. 155–156.