

Инновационные системы в физической культуре



**Выполнил
ЖИГУЛИН А.С.
учитель физической
культуры
МБОУ «СОШ №2»
г. Реутов**

1.ИЗОТОН

ИЗОТОН – это оздоровительная система, объединяющая в единое целое определенный вид физической тренировки: специальная система статодинамических, статических и динамических силовых упражнений; стретчинга; аэробной тренировки (дыхательной гимнастики); средства физиотерапевтического воздействия (массаж, сауна и т.д.); гигиенические (очищающие и закаливающие) мероприятия и организацию рационального и целесообразного питания с целью улучшения здоровья, внешнего вида, профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, рака и др. Изотоном могут заниматься дети, взрослые, лица пожилого возраста, как индивидуально, так и вместе - всей семьей.

2 ИЗОТОН

Изотон используется для решения двух задач:

быстрое (2-3 месяца) улучшение самочувствия, работоспособности, состава тела (соотношения массы жировой и мышечной ткани), нормализации работы органов пищеварения и других жизненно важных систем организма, улучшение психоэмоционального состояния;

поддержание хорошего физического состояния и внешнего вида при относительно небольшом количестве затрачиваемого времени и усилий.



3. Упражнения. Характеристика.

Подбор упражнений в изотоне
вся система движений и поз
обеспечивают
последовательную проработку
всех основных мышечных
групп, фасций, связок,
сухожилий.



Физическая тренировка в Изотоне может включать в себя пять основных составляющих:

✦ 1) Изотоническую тренировку (ИТ)



✦ 2) Аэробную тренировку (АТ)





3) Стретчинг как средство улучшения: гибкости, эластичности мышц и сухожилий, "гимнастики суставов«



4) Асаны (позы)

позаимствованы из хатха-йоги и адаптированы под требования программы тренировки в изотоне.



5) Дыхательные упражнения используются для нормализации работы органов брюшной полости, профилактики легочных заболеваний, психорегуляции.



Разработка питания.

Регулирование питания в Изотоне обычно подразумевает не простое ограничение в пище или её калорийности, а определённый подбор продуктов и их сочетаний для обеспечения: во-первых, баланса в поступлении различных ингредиентов пищи а, во-вторых, для стимуляции и обеспечения требуемых перестроек в организме.

СОЧЕТАНИЕ физической тренировки и определенным образом организованного питания является ключевым моментом системы.

Принцип организации питания следующий: подбор и дозировка упражнений определяют, во-первых объект воздействия (т.е. на какую систему организма, мышцы или части тела направлено воздействие), а во-вторых, создают условия для синтеза или катаболизма тканей, организация же питания, в свою очередь, обеспечивает протекание процессов, обеспечивающих "заказанные" изменения.

Такая интерпретация соотношения "вкладов" тренировки и питания нетрадиционна. Это объясняется тем, что тренировка в Изотоне целенаправленно конструировалась с целью создания исключительно "анаболического фона" как основного условия оздоравливающего эффекта.

❖ СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



Тренировки Polar.

Монитор сердечного ритма задаёт индивидуальные тренировочные зоны, и тренировочный процесс становится индивидуальным, научным и подконтрольным.

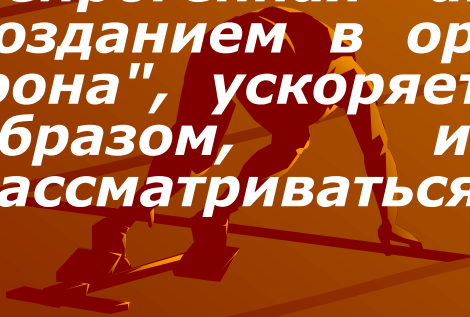


Изотон как система включает:

- ✦ **комбинацию видов физической тренировки (изотоническая, стретчинг, аэробная, дыхательная);**
- ✦ **средства психологической коррекции (релаксация, настрой);**
- ✦ **средства физиотерапевтического воздействия (массаж, сауна и др.);**
- ✦ **гигиенические (очищающие и закаливающие) мероприятия;**
- ✦ **организацию рационального питания.**
- ✦ **методы контроля физического развития и функционального состояния.**
- ✦ **Центральное место в системе занимает изотоническая (статодинамическая) тренировка, отличающая Изотон от других систем, относимых к оздоровительной физической культуре и обеспечивающая его высокую эффективность.**

Факторы оздоравливающего эффекта Изотона

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 клеточных структур, от которых прямо зависит уровень и ощущение "здоровья". Подбор упражнений может рассматриваться как мягкое, наиболее физиологичное, механическое и рефлекторное воздействие на сами внутренние органы и на главные нервные центры, рефлекторно связанные с ними. Нейрогенная активизация этих органов, совместно с созданием в организме "анаболического гормо-нального фона", ускоряет в них регенеративные процессы. Таким образом, изотоническая тренировка может рассматриваться как "сеанс рефлексотерапии"



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.. Удержание позы максимально долго.



ВЫВОД:

Перечисленные моменты позволяют характеризовать изотоническую тренировку как программу спортивной тренировки, лечебной физической культуры, корригирующей гимнастики, массажа и рефлексотерапии вместе взятых.





Список литературы:

- 1. Гордияш И.А., «Информационные технологии физической культуры», 1999 г.**
- 2. Бальсевич В.К. «Проблемы физической культуры школьников». 2004 Г.**
- 3. Сурков В. «Улучшить физическое воспитание в Обр., 1986 г.**
- 4. Селуянов В.Н. «Технология оздоровительной культуры!», М. спорт, 2000 г.**

