

ЗДОРОВЬЕ

~~«горе от ума»~~

МАСТЕР-КЛАСС

СТАРКОВА ЕЛЕНА ВИКТОРОВНА

декан ФФК ПГГПУ, к.п.н., доцент

Постулат 1. Все известные виды оздоровительной физической культуры разрабатывались как средство профилактики наиболее опасных заболеваний, которыми страдают люди по мере старения.

Постулат 2. Наилучшее средство ОФК – упражнения, приводящие к значительному повышению концентрации гормонов по ходу выполнения упражнения и в период восстановления.

Постулат 3. В основе профилактики всех смертельных заболеваний лежит повышение потенциальных возможностей эндокринной и иммунной систем (повышение адаптационного резерва).

Таким образом, задача оздоровительных физических упражнений – повышение функциональных возможностей эндокринной и иммунной систем.

Технология оздоровительной



физической культуры



Основная задача оздоровительной тренировки

- не максимальное развитие силовых способностей, а улучшение физического состояния занимающихся. Эта задача успешно решается при соблюдении определенных принципов выполнения упражнений.

Основные идеи:

- основное средство физического воспитания являются силовые статодинамические упражнения;
- регулярное использование этих упражнений создает условия для повышения адаптационных резервов, создает повышенный и постоянный жизненный тонус.

Е.Б. Мясниченко
В.Н. Селузянов

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ

ТРЕНИРОВКА ПО СИСТЕМЕ

ИЗОТОН



Возвращение к жизни
через Контрологию
Пилатеса

Джозеф Умбертус Пилатес (метод Пилатеса)



1. Концентрация
2. Центрирование
3. Дыхание
4. Контроль: *«В идеале наши мышцы должны подчиняться нашей воле. Действительно, рефлексорные действия наших мышц не должны доминировать над нашей волей».*
5. Точность
6. Плавность движения: *«Выполняйте движение так, чтобы 10 повторений превратились в одно, а не так, чтобы одно повторение содержало 10».*
7. Изоляция
8. Регулярность занятий



**Все должно происходить гладко, как у кошки, чтобы избежать излишнего стресса для сердца и легких
Только естественные движения с акцентом на выполнение и присутствие.**



**Через десять занятий вы почувствуете разницу,
через двадцать – увидите ее,
а через тридцать – у вас будет совершенно новое тело**

Ганс Селье - «Соматическая теория»: все, что мы испытываем на протяжении нашей жизни, накладывает неизгладимый отпечаток на нашу физическую сущность, то есть на наше тело.



Моше Фельденкрайс претворил эту теорию в действие, разработав метод «телесного переобучения», или метод функциональной интеграции.

Томас Ханна - метод профилактики и лечения «сенсорно-моторной амнезии» (потеря чувствительной и двигательной памяти). Рефлексы, которые вызывают сенсорно-моторную амнезию: рефлекс «красного света», рефлекс «зеленого света» и рефлекс «травмы». Предотвратить ее: разучиться тому, чему вы раньше выучились, и/или вспомнить то, что было забыто.

Томас Ханна

«НИКТО НЕ ПОЗАБОТИТСЯ
О ВАС ТАК, КАК ВЫ САМИ»

И С К У С С Т В О Н Е С Т А Р Е Т Ь

«Я убежден в том, что программа раннего обучения, направленная на совершенствование ощущений и сознательное управление движениями, может привести к коренному перелому в борьбе такими процессами, как сердечно-сосудистые заболевания, рак и психические болезни».

Т. Ханна «Искусство не стареть»

