

## СТИЛИ ОРГАНИЗАЦИИ НЕТРАДИЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

*Дильноза Ярашева*

*Магистрант 2 курса теории и методики физической культуры и спорта  
Бухарского государственного педагогического института*

### Аннотация

Сегодня среди населения растет распространенность ожирения и малоподвижности, а также различных заболеваний организма, которые следуют за ним. В чем причина? Вопрос в том, недостаточно ли оздоровительных тренировок или, наоборот, мы сами пренебрегаем своим здоровьем. В результате наблюдений было изучено влияние оздоровительных тренировок на организм и нетрадиционные методы тренировок. объективный контроль состояния организма, приводящий к развитию именно этого состояния включает комплекс поступивших воздействий и анализ полученных результатов. Для этого необходимо учитывать не только выполняемую физическую нагрузку, но и все аспекты образа жизни в этот период: бытовые и профессиональные особенности, психическое эмоциональное состояние, характер сна и питания, погодные-климатические условия и т.д. Все это направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечивая правильную оценку и оптимизацию образа жизни.

**Ключевые слова:** Аэробные упражнения, "Rope-skipping", Рамп, Канат, скейтбординг, фитнес-аэробика, сайкл Рибок

### Введение

В целях формирования здорового образа жизни в обществе, укрепления здоровья населения, воспитания физически здорового, духовно богатого молодого поколения, широкого привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом главой государства был издан ряд постановлений и указов. Президент Республики Узбекистан с 28 декабря 2018 года своим обращением Олий Мажлису Ш.М. Мирзиёев отметил, что «решение проблемы здорового образа жизни в обществе, дальнейшая популяризация физической культуры и спорта является актуальной задачей. Динамичное развитие спорта, высокий уровень международных соревнований мы и впредь придаем большое значение поощрению и поддержке спортсменов, добившихся результатов». В последние годы одной из главных, важных задач в нашей республике стоит вопрос развития массового спорта. Задача воспитать духовно здоровых

поколений, будущих патриотов независимого Узбекистана в конечном итоге ложится на учителей, специалистов. В результате оздоровительных тренировок не только увеличивается сила тела, но и расширяются его мыслительные возможности. Физическое и умственное созревание безгранично. Придать ему медленный или быстрый темп зависит от стремления, трудолюбия, терпения, силы воли каждого.

### Структура оздоровительных программ

**Перетягивание каната (жеребца)** не менее 35 м. длины, окружность должна быть размером от 10 до 12,5 см. В конце коридора ставится белый флаг, середина каната отмечена, красные флажки устанавливаются на расстоянии 2 м от центра, с этой же линии захватываются, вытаскивая членов команды противника. Запрещается стягивать створку лежа на полу. Такое нарушение предупреждается, при превышении предупреждения более чем в три раза команда выбывает из игры.

Только в одной категории, женщин-свободно, или открыто т. е. ограничение веса не устанавливается. Женщинам (девушкам) разрешается носить перчатки во время соревнований.

**Скейтбординг** – прогулка по доске, на которой установлен ролик. Занятия целесообразно проводить на площадках с асфальтовым покрытием или ровным покрытием, обязательно с низкими и высокими, крутыми поворотами, прыжками, возможностью выполнения различных движений в воздухе. Скейтбординг укрепляет коленные суставы, пяточные суставы, развивает равновесие, координацию движений, ловкость, гибкость, контроль над самим телом, его частями, силу, выносливость, быстроту движений. Требование настоящего дня, чтобы ученик, студент-молодежь были включены в повестку дня в стиле оздоровительных или оздоровительных тренингов.

**Фитнес-аэробика.** Значение фитнеса-многие считают, что аэробика-это образ жизни, который ведет человека к физическому и психическому здоровью. Аэробика считается частью фитнеса. Современная аэробика отличается разнообразием направлений.

- 1." Скульптура тела " – это танец с резиновыми лентами.
- 2." Кардиофанк " – специальная тренировка по укреплению сердца.
- 3." Шаг " – специальная тренировка на специальной платформе (устройстве).
- 4." Аква " – упражнение в воде; – танцы в ритме джаза.
- 5."Каланетика" - комплекс физических упражнений, выполняемых в статическом режиме. Треть упражнения-это упражнения, посвященные разгибанию, разгибанию позвоночника, разгибанию и подтягиванию спины, растяжению мышц тыльной стороны спины и ног.

Ряд различных оздоровительных тренировок, упомянутых выше, восходит к последним годам **фитнес-инновации** появились, они:

**1. Pamp-** вес 2 кг. силовая аэробика со штангой весом до 18 фунтов. Упражнение длится 45 минут без остановки под ритм музыки. Не является исключением и то, что игровые элементы присутствуют в составе комплексов. Несмотря на высокий в аэробике тренировочный эффект, такие занятия разрешены только тем, кто имеет высокую физическую подготовку.

**2. Вращение или сайкл Рибок** - эта мода является изобретением американца Джона Голдбера. Велотренажер (нескользящий, встроенный) с различными динамическими режимами сопровождается просмотром видео. Всего за 45 минут под музыку "прогуливаясь" по зелени, ручьям, холмам, пустыням можно поднять настроение и потя снизить лишний вес, укреплять мышцы рук и ног, пресс тазовую часть тела.

Иметь представление о последствиях интенсивности движения, не переходить без необходимой подготовки к движению, не соответствующему по силе, путем подражания "я тоже не меньше"; 2) уметь различать силовые движения, выполняемые за счет растяжения (изометрического), растяжения, статического сокращения различных мышечных волокон, выполняемых в одном и том же виде упражнений; 3) по физическому развитию, физической подготовленности; налаживать контроль за изменениями в рационе, обладать специальными знаниями о рациональном составе и нормировании питания.

### **Нетрадиционный инструмент оздоровительных тренировок "Rope-skipping"**

Хотя прыжки со скакалкой представляют собой сложное двигательное действие со средним числом прыжков 120 в минуту (прыжки и), в зависимости от сложности, это оказывает очень сильное воздействие на основные мышцы, укрепляет сердце и дыхательную систему. Он развивает общую выносливость, скорость, силу и обеспечивает участникам высокий уровень эмоционального удовольствия. Потягивание скакалки, основную часть технических элементов составляют прыжки, которые представляют собой: сгибание правой ноги и вис на нее ног (Твист), стоя на коленях, горизонтальные, фронтальные, вертикальные, с изменением места по отношению к скакалке, состоящий из прыжков с разворотом от 180 до 360 градусов и различных других прыжков.

Отборочные (соревновательные) программы по прыжкам со скакалкой состоят из 2-х частей:

- а. Различные прыжки с помощью одного жеребца.
- б. Будет состоять из одновременных прыжков на 2 и более скакалках.

В прыжке на первом этапе-количество ошибок (качество), допущенных за 30 секунд, а на втором этапе прыжка-комбинированные прыжки, богатые акробатическими элементами, относящимися к акробатике.

Roup-skipping также отличается тем, что не требует больших затрат, для этого достаточно более длинной веревки, самой спортивной формы.

Баллы можно рассчитать по формуле

1. При занятиях продолжительностью не менее 10 минут :

$P = (0,005 * M - 0,1) * t$  Здесь: **P** - Количество баллов. **M** - Количество прыжков (шагов) в минуту. **T** - Пора продолжить тренировку.

Возьмем, к примеру, тренировку, состоящую из 100 прыжков в течение 5 минут, в которой :  $P = (0,005 * 100 - 0,1) * 5 = 2,00$

2. формула для учебных занятий продолжительностью более 10 минут :

$$P = (0,005 * M + 0,1) * t - 2$$

Рассмотрим, например, 15-минутную тренировку, состоящую из 100 шагов в минуту :

$$P = (0,005 * 100 + 0,1) * 15 - 2 = 7,0$$

Согласно инвентарным характеристикам, для организации “пропуска рупий” потребуются веревки разной длины, удобная спортивная форма и музыкальное сопровождение.

Размер жеребца практически индивидуально варьируется. Его наиболее альтернативный способ измерения (речь идет об одиночной скакалке): прыгун(спортивный) может определить свою посадку, встав между скакалкой и подведя концы скакалки под руку (подмышку).

Размер двойного жеребца – может быть от 3 метров до 4,5 метров .

С помощью этого метода можно повысить эффективность труда, улучшив физическую работоспособность не только работников образовательного учреждения, учащейся молодежи, но и рабочего персонала на производственных предприятиях. Организуя перерывы в работе и применяя в них физические упражнения, подвижную игру или новые методы, непосредственно положительно влияющие на организм, мы предотвращаем распространение различных заболеваний среди населения, а также малую подвижность.

### Результаты:

В результате оздоровительных тренировок увеличивается не только сила тела, но и расширяются возможности мышления. Физическое и умственное совершенство безгранично, и зависит от желания усердной работы, терпения и воли каждого. Физические упражнения показывают свою эффективность, активизируется деятельность дыхательной, кровеносной системы, с другой стороны, заниматься с Roup skippingом за нятия фитнесом предотвращают накопление соли в суставах, предотвращая снижение подвижности.

### Использованная литература:

1. Оздоровительные технологии (учебное пособие) CHIRCHIQ – 2019 Заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и спорта узгту м.Х.Миржамалов Давлетова Л.Т. Преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и спорта
- 2 . Президент Республики Узбекистан с 28 декабря 2018 года.М.Послание Мирзиёева Олий Мажлису
- 3 National Association for sports and Physical Education (2004). Moving into the Future: National standards for physical education (2nd Edition). Рестон, Вирджиния: Национальная ассоциация спорта и физического образования
- 4 Херси, Дж. С. И Джордан, А. (2007).Reducing children's TV Time to reducing the risk of Childhood overweight: The children's media use Study. Retrieved Janary 16, 2009, from [http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/pdf/TV\\_Time\\_Highligts.pdf](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/pdf/TV_Time_Highligts.pdf)
- 5.Ярашева Д. Значение упражнений у детей / / журнал педагогов. – 2022. – Т. 19. – №. 1. – С. 139-142.