

УДК 796.012.62

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ПО СИСТЕМЕ «ИЗОТОН»

М. В. ВАСЮХНЕВИЧ, О. П. МАКАРЕНКО, Е. А. МАЛЫШЕВА

Белорусско-Российский университет

Могилев, Беларусь

Изотон – это эффективная практика оздоровления организма. Достойная замена схожего направления – йоги. «Изотон» может применяться не только в системе фитнес-программ, но и в подготовке студентов-спортсменов.

В основе системы тренировок лежит несколько задач: увеличение работоспособности организма человека и поддержание физического состояния в тонусе. Упражнения по «Изотону» сгруппированы в различные направления (силовое, стретчинг, система особого типа дыхания). Название «Изотон» система получила, во-первых, по типу физических упражнений, при которых мышцы постоянно напряжены во время подхода; во-вторых, по основному эффекту, который достигается в результате ее применения, высокому «жизненному тону» человека [1].

Преимуществами системы тренировок по «Изотону» являются: красивое тело и умение им владеть; укрепление здоровья и улучшение работы эндокринной, иммунной, сердечно-сосудистой систем, а также улучшение психоэмоционального состояния человека; выраженное жиросжигание.

Главным аспектом в тренировке является то, что действия выполняются через силу и напряжение. В результате выполнение таких физических упражнений будет более продуктивнее и эффективнее.

Основной отличительный признак такого характера работы мышц – это нарушение локального кровотока, которое в сочетании с достаточно высокой степенью напряжения мышц быстро (в течение 15–25 с) создает гипоксические условия внутри мышечных волокон. При правильной технике силовых упражнений скорость сокращения мышц небольшая, амплитуда средняя или полная, в цикле движения могут быть паузы. Мышцы обычно не расслабляются до конца подхода [2].

Программа тренировок по «Изотону» включает следующие упражнения:

- разминка (стретчинг, суставная гимнастика, упражнение на равновесие);
- движение тазом (полукруговые, круговые, движение восьмеркой и обратной восьмеркой);
- подъем таза вверх лежа на спине;
- подъем ног вверх в упоре лежа;
- выпады вперед из основной стойки;

- поднимание туловища с поворотом в стороны из положения лежа на спине, руки за головой;
- медленные приседания из стойки ноги врозь, руки за головой;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Во время выполнения упражнений нужно учитывать, что необходимо «довести» мышцы до чувства жжения. Система «Изотон» от многих других систем отличается еще тем, что она выполняется по схеме – 30 с выполняется упражнение медленно и без расслабления мышц, а затем 30 с отдыха (30/30). Если упражнение выполнять в таком темпе тяжело, тогда можно сократить время выполнения упражнения и увеличить время отдыха (20/40).

Упражнения выполняются по 3–4 подхода. Вначале во время кардионагрузки упражнения выполняются в умеренном темпе, следя за частотой сердечных сокращений и дыханием. По мере тренированности постепенно увеличивать темп выполнения упражнений. Оптимально, чтобы во время ходьбы или бега появилось покраснение кожного покрова, чувство тепла, дыхание участилось, а частота пульса составляла 110–130 ударов в минуту [2].

Тренировка построена таким образом, чтобы мягко и последовательно проработать все мышечные группы, фасции, связки, сухожилия. Применяются естественные средства комплексного воздействия на организм человека.

Программа по «Изотону» может включать в себя следующие разделы:

- тренировка психологической составляющей – средства для релаксации;
- средства физиотерапевтического воздействия (сауна, бани, массаж);
- гигиенические очищающие и закаливающие процедуры;
- соблюдение правильного питания;
- контроль за физическим и функциональным состоянием организма.

Работать по системе «Изотон» следует в комплексе, т. к. каждый компонент занятия связан друг с другом. Поэтому важно соблюдать все правила занятий по данной методике, чтобы достичь нужного эффекта от тренинга.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» в ВУЗе с применением инновационных технологий / С. М. Лукина [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 4. – С. 44–46.
2. Селуянов, В. Н. Изотон (основы теории оздоровительной физической культуры): учебное пособие / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, Е. Б. Мякинченко. – Москва: РГАФК, 1995. – 68 с.