

УДК 796.012.62

## СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ «ИЗОТОН» КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

М. В. ВАСЮХНЕВИЧ

Белорусско-Российский университет  
Могилев, Беларусь

На современном этапе одной из оздоровительных систем физической культуры является «Изотон». Отличительной чертой системы является изотоническая тренировка, которая обеспечивает высокую эффективность выполнения физических упражнений.

В качестве методических основ в подборе физических упражнений используются современные европейские методики, практика спортивных тренировок, а также специфика лечебной и оздоровительной физической культуры.

Подбор упражнений в «Изотоне» рассматривается как наиболее физиологическое, механическое и рефлекторное воздействие на внутренние органы и на главные нервные центры, рефлекторно связанные с ними [1].

Система «Изотон» включает в себя использование различного рода физических упражнений: стретчинг, асаны (позы) из йоги, разновидность дыхательных упражнений.

Дыхательные упражнения нормализуют работу брюшной полости. Асаны (позы), взятые из йоги и адаптированные для «Изотона», регулируют деятельность всех систем организма, а также положительно воздействуют на психорегуляцию. Стретчинг улучшает гибкость и эластичность мышц.

Изотоническая тренировка активизирует в организме состояние «управляемого стресса», что увеличивает функциональные возможности организма и повышает эмоциональную активность.

Во время выполнения упражнений напряжение мышц составляет около 60 % от максимального. Физические упражнения выполняются без пауз для отдыха, а также «до отказа», т. е. невозможно преодолеть сопротивление. Отдых между сериями заполняется стретчингом. Длительность тренировки составляет от 20 до 70 мин. В течение всей тренировки дыхание осуществляется через нос с максимальным использованием мышц диафрагмы (дыхание животом).

Оздоровительная система «Изотон» направлена на избежание послетренировочных болевых ощущений, которые способствуют быстрому восстановлению организма. В результате этого изотоническая тренировка является безопасной и доступна для широкой категории занимающихся.

На сегодняшний день существует ряд методик по системе «Изотон».

1. Введение в «Изотон». Эта программа считается базовой и создана для начинающих. Основная ее цель – лечебный эффект. Выполняются изотонические статодинамические упражнения.

2. Программа базового уровня «Изотон». Это классическая программа. В нее включены силовые тренировки, стретчинг, используются дыхательные упражнения и рекомендации по питанию. Программа не повышает систолическое артериальное давление, восстанавливает нервно-мышечные связи, контролирует процент жира и мышц в организме.

3. Изотоническая сила растяжения. Это антагонистическая растяжка, силовые тренировки. Тренировка направлена на уменьшение количества жира, улучшение защитных функций организма.

4. Программа «Изотон минус FAT». Это силовые тренировки для локальных областей снижения жира. Здесь задействованы ягодицы, бедра, талия, живот, подмышки. Специально разработанные упражнения улучшают мышечную выносливость и сжигают жир. Здесь сочетаются аэробная и силовая работы.

Также разработано несколько оздоровительных программ по «Изотону».

1. Общее здоровье (физическое и психоэмоциональное оздоровление организма; упражнения оказывают рефлекторное воздействие на внутренние органы, при этом одновременно их массируют).

2. Здоровая спина (специально разработанные физические упражнения, предназначены для лечения и профилактики деформаций позвоночника и улучшения осанки в целом) [2].

Таким образом, можно сделать вывод, что оздоровительная система «Изотон» имеет свои преимущества:

- улучшение внутренних физиологических процессов;
- владение собственным телом;
- заметные и эффективные показатели по уменьшению массы тела (локальное и общее сжигание жира);
- является безопасной тренировкой и не наносит вред для организма занимающихся.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Селуянов, В. Н.** Оздоровительная тренировка по системе «Изотон» / В. Н. Селуянов, Б. Б. Мякинченко. – Москва: СпортАкадемПресс, 2001. – 68 с.

2. **Васюхневич, М. В.** Особенности тренировки по системе «Изотон» / М. В. Васюхневич, О. П. Макаренко, Е. А. Малышева // Материалы, оборудование и ресурсосберегающие технологии: материалы Междунар. науч.-техн. конф. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т, 2022. – С. 477–478.