

Министерство образования и науки Российской Федерации

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Оренбургский государственный университет»**

Е.В. Витун, В.Г. Витун

**СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ
ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ,
РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ДЛЯ
СТУДЕНТОВ**

Рекомендовано ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Оренбургский государственный университет» в качестве учебного пособия для студентов, обучающихся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки

Оренбург
2017

УДК 796.03(075.8)

ББК 75.1я73

В54

Рецензенты

доктор педагогических наук, профессор А.В. Кирьякова
президент ООО «Федерация фитнес-аэробики
и спортивной аэробики М.Г. Муллахметова

Витун, Е.В.

В54 Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун; Оренбургский гос.ун-т. – Оренбург: ООО ИПК «Университет», 2017 – 110 с.

ISBN 978-5-7410-1674-9

Учебное пособие разработано в соответствии с требованиями к выходным данным материалов по теоретическому и практическому разделу дисциплины «Физическая культура» образовательных программа бакалавриата.

В пособии даётся краткая характеристика разновидностей современных систем физических упражнений, излагаются методические основы организации учебно-тренировочных занятий. В доступной форме рассматриваются основные упражнения приведенных систем физических упражнений, рекомендованных для занятий студенческой молодежи, как для учебных, так и для самостоятельных занятий.

Издание предназначены для студентов всех направлений подготовки, при изучении нетрадиционных видов двигательной активности, а так же могут быть полезны преподавателям физической культуры и учителям общеобразовательных школ.

УДК 796.03(075.8)

ББК 75.1я73

ISBN 978-5-7410-1674-9

© Витун Е.В.

Витун В.Г., 2017

© ОГУ, 2017

Содержание

Введение	4
1 Йога.....	7
1.1 Силовая йога (power- yoga).....	11
1.2 Аэройога (йога на гамаках).....	33
2 Калланетика.	38
3 Пилатес.....	53
3.1 Пилатес на мяче.....	64
4 Аэробика.....	73
4.1 Аквааэробика.....	74
4.2 Упражнения с фитболом.....	79
4.3 Степ-аэробика.....	89
4.4 Фит-бо.....	97
Заключение.....	106
Список использованных источников.....	108

Введение

В настоящее время осуществляется поиск различных путей повышения эффективности учебного процесса в вузах.

В связи с тем, что здоровье является залогом успешной учебной и будущей профессиональной деятельности современными исследователями (Н.П. Абаскалова, Н.В. Барышева, М.М. Безруких и др.) предлагаются пути преобразования физкультурно-спортивной деятельности, и приобщения учащейся молодежи к физической культуре как одному из приоритетных средств укрепления здоровья.

Программа по предмету «Физическая культура» для высших учебных заведений, используемая в настоящее время, в недостаточной мере учитывает профессиональную деятельность будущих специалистов в современных условиях рынка труда [6]. Вместе с тем при разработке новых государственных стандартов специалисты в области физической культуры отмечают необходимость изменения системы и практики физического воспитания студентов вузов на спортивно-ориентированное направление с правом выбора вида двигательной активности [1, 2].

Физическая культура как учебная дисциплина, является обязательной для всех специальностей вуза, служит средством формирования всесторонне развитой гармоничной личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов необходимого для будущей профессиональной деятельности [6].

К сожалению, на сегодняшний день, мы можем отметить, что в вузе сокращено количество учебных занятий по дисциплине «Физическая культура», что существенно снижает двигательную активность студентов, способствует развитию гипокинезии, и тем самым не решает стоявших перед нами задач по укреплению их здоровья.

Кроме того, использование в высших учебных заведениях традиционных форм физической культуры, не вызывает положительной динамики в процессе обучения.

Повышение эффективности учебного процесса в значительной степени зависит не только от профессионализма педагога, но и от заинтересованности студентов в активной деятельности. Поэтому немаловажное значение должно уделяться вопросам мотивации студентов к занятиям физической культурой. Многие средства физического воспитания в вузе не отражают современных модных тенденций, поэтому кажутся студентам неинтересными – отсюда и низкая мотивация к внеурочным занятиям.

В связи с этим мы считаем, что необходимо обязательное повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой, для чего следует преобразовать образовательный процесс по физической культуре для решения обозначенных выше задач. Обязательным условием является ознакомление студентов с основными мотивами, способствующими повышению интереса к занятиям, и формирование на их основе потребностно-мотивационной сферы каждого студента к физической культуре.

Авторами предлагаются различные варианты преобразования учебного процесса по физической культуре, в том числе предлагается введение занятий по интересам (различным видам спорта).

Проведенный авторами анализ исследований видов спорта, предпочитаемых студентами показал, что около 60 % девушек предпочитают заниматься нетрадиционными видами спорта, мотивацией у них выступает желание улучшить фигуру, осанку, похудеть.

В связи с этим в данном пособии вниманию для студентов предлагается ознакомление с различными видами фитнеса, характеристика видов и несложные комплексы упражнений, которые при желании могут выполнить люди без специальной физической подготовки.

В настоящее время существуют различные виды и направления фитнеса, но их объединяет общая цель – улучшить самочувствие человека, нормализовать работу различных функциональных систем организма, повысить жизненный тонус.

Вместе с тем различные направления имеют свои задачи, например, развитие выносливости, укрепление мышечного корсета, коррекция телосложения и др.

Существующие сегодня виды фитнеса можно условно разделить на две группы:

- популярные виды;
- новые виды.

К популярным видам относятся: йога, калланетика, пилатес, бодифлекс, аэробика. В свою очередь в аэробике можно выделить такие направления, как: аквааэробика, тай-бо, степ-аэробика, танцевальная аэробика, фитбол и др.

Также популярные виды могут изменяться, объединяться, таким образом, возникли следующие направления: йога на гамаках, фитнес на пилонах, пилатес на фитболе и многие другие.

К новым видам относятся: босу (bosu), кардиострип, джамп-фит, байлотерапия и другие.

Авторы надеются, что ознакомившись с предложенными видами и направлениями фитнеса, каждый желающий заниматься сможет выбрать вид или несколько видов, подходящих ему по возрасту, по состоянию здоровья, по уровню физической и функциональной подготовленности.

Материал учебного пособия предназначен для использования в учебном процессе по физическому воспитанию в вузе, а также для организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов.

1 Йога

Что такое йога? По своей сути – это древняя наука, которую изучают и практикуют уже не одну тысячу лет.

Впервые понятие "йога" встречается в "Риг-веде" – самом древнем из сохранившихся памятников индийской литературы. Йога – это такое понятие в индийской культуре, которое в широком смысле означает совокупность самых разных духовных и физических практик, разрабатываемых в различных направлениях индуизма и буддизма.

Цель йоги – управлять психикой и психофизиологией человека ради достижения возвышенного духовного и психического состояния. Йога означает "единение", "связь", "слитие воедино" – то есть, благодаря йоге разрозненные части личности, и вообще всего человеческого существа, связываются в одно гармоничное целое, а душа соединяется с источником всего. Так что, йога делает человека целостным – как внешне, так и внутренне.

Йога в более узком смысле представляет собой одну из шести ортодоксальных школ (даршан) философии индуизма.

Основными направлениями йоги являются: *раджа-йога, хатха-йога, карма-йога, джнана-йога и бхакти-йога.*

Многие понимают йогу, как уникальную возможность сделать свое тело идеальным – красивым, сильным, здоровым, с одновременным очищением души, которая входит в гармонию с окружающим миром, избавляя от всевозможных стрессов. Йога помогает наполнить жизнь светом и яркими образами.

Причем "золотое правило йоги" заключается в том, что в результате тренировок должно ощущаться удовольствие, ведь максимально положительного результата можно добиться только таким способом. Следует отметить, что с каждым годом йога все глубже проникает в

повседневную жизнь человека, очень много говорится о пользе йоги для укрепления здоровья.

В настоящее время йога включается в программы во многих фитнес-центрах, и врачи, в свою очередь, рекомендуют заниматься йогой всем – независимо от возраста и уровня физической подготовки.

В большинстве случаев занятия йогой проводятся на трех основных уровнях:

- первый уровень – подготовительный, при нем показана умеренная нагрузка, а также особая йога-терапия, которая рекомендуется для начинающих йогой и для людей, имеющих проблемы со здоровьем или лишний вес;

-второй уровень – начальный, рекомендуется уже подготовленным людям, которые занимаются йогой до трех лет;

- третий уровень – продвинутый, на этом уровне йогой занимаются те, чей стаж занятий исчисляется более чем трехлетним сроком. Йога имеет большое количество направлений, включающие в себя и простые занятия для начинающих йогой, и сложные для профессионалов.

Также существует специальная йога для женщин, йога для детей, парная йога, кроме того, составлен целый ряд комплексов йоги, рекомендованный беременным женщинам.

Польза от занятий йогой

Каждый человек, который регулярно посвящает несколько часов в неделю занятиям йогой (в течение хотя бы двух месяцев) может ощутить реальную пользу от этих занятий. Одно из основных достоинств занятий йогой – это ее положительное влияние на позвоночник, являющийся залогом здоровья всего тела. И, так как большинство йоговских асан (йоговская поза, положение тела) направлено на поддержание правильного функционирования позвоночника, нервы активно снабжаются кислородом и азотом, тем самым поддерживая работу тканей. Помимо этого, упражнения йогой весьма эффективно помогают избавиться от искривления

позвоночника, убрать хроническую боль в нижней части спины, а также боль в закрытой грудной клетке.

Йога благотворно влияет на все системы организма, в том числе и на сердечно-сосудистую, пищеварительную и эндокринную системы.

Асаны йоги, действующие на внутренние механизмы всего тела, осуществляют массаж внутренних органов и желез, которые несут ответственность за здоровое функционирование всего организма. При усердных и регулярных занятиях йогой человек становится гибким, его тело приобретает легкость и пластичность, движения становятся плавными, а походка – грациозной. Благодаря увеличению гибкости тела, человек также может избавиться от некоторых неприятных симптомов, например – от чрезмерной нагрузки на коленный сустав и от плохой осанки.

Кстати, именно плохая осанка является причиной болей и дегенеративных процессов, происходящих в организме. В результате занятий йогой происходит оздоравливание сухожилий, связок и мышц, ведь во время упражнений йогой из них интенсивно удаляется молочная кислота, которая сковывает двигательную активность, поэтому появляется ощущение легкости по всему телу.

Йога успокаивает и избавляет человека от стресса. Благодаря регулярным занятиям йогой, в организме человека весьма ощутимо понижается уровень гормона стресса, что способствует увеличению плотности костной ткани, это происходит потому, что кортизол (гормон, регулирующий углеводный обмен и принимающий непосредственное участие в усилении реакций на стрессы) провоцирует вымывание кальция.

Йога делает человека уравновешенным и помогает сохранять концентрацию внимания, при этом человек остается адекватным и абсолютно расслабленным. Также, благодаря йоге, человек избавляется от перепадов настроения, ведь медитация и дыхательные упражнения обращают все внимание человека внутрь себя, тем самым давая отдых нервной системе.

Занимаясь йогой, человек учится глубокой релаксации, что в свою очередь способствует накоплению энергии. Расслабление, которое может продолжаться всего несколько минут, имеет такой же восстанавливающий эффект, как и несколько часов полноценного сна.

Кроме того, доказано, что занятия йогой нормализуют деятельность иммунной системы и увеличивают сопротивляемость различным болезням. Даже самые несложные упражнения йоги, при условии их правильного выполнения, дают мощный целебный эффект. Систематические занятия йогой позволяют человеку снять боли в организме. Так, многие люди, имеющие очень серьезные заболевания, в процессе ежедневной медитации избавляются от болей.

Таким образом, йога является самым лучшим средством, которое человек способен подарить самому себе. Ведь она представляет собой самый простой путь релаксации, который дарит мир телу и духу. Недаром цель йоги – это наладить порядок на физическом, духовном, эмоциональном, а также социальном уровне.

Однако при этом не стоит забывать, что йога не терпит несерьезного отношения к себе, заниматься ею необходимо серьезно и регулярно – только в этом случае она даст заметные результаты и наполнит жизнь новым, высшим смыслом, позволит прикоснуться к духовности и обрести гармонию на всех уровнях бытия.

Как было отмечено ранее, существует огромное количество направлений йоги, но мы более подробно хотим остановиться на современном направлении, с каждым годом набирающем популярность, а именно силовой йоге.

Мы предлагаем читателям ознакомление с силовой йогой и наиболее доступные упражнения, которые при желании может выполнить любой занимающийся.

1.1 Силовая йога (power- yoga)

Пауэр-йога (power-yoga – силовая йога) современное направление в фитнесе, которое было предложено в 1995 году американкой Берил Бендер Бенч.

Своим происхождением пауэр-йога обязана такому виду йоги, как Аштана Виньянса йога, программа которой отличается жесткостью и динамичностью. Новое направление за основу взяло особенности Аштаны йоги, дополнив их собственными уникальными элементами.

Пауэр-йога объединяет в себе статику и движения, концентрирование и релакс, специальные техники дыхания и баланс, которые позволяют создать не только привлекательное, но и выносливое тело.

В ней так же, как и в обычной йоге используются различные асаны, но нет строгой последовательности, модули плавно переходят из одного вида в другой.

Основная цель силовой йоги – развитие силы и гибкости посредством физических упражнений, во время выполнения которых работает каждая группа мышц, что способствует большей эффективности от занятий – тело человека становится крепким и гибким, ум стабильным, мышление ясным.

Силовая йога – современный взгляд на традиционную йогу, который направлен на укрепление здоровья, а также снимает усталость и благотворно воздействует на нервную систему

Поскольку асаны в данном виде йоги изменены под различные варианты сложности, то такие занятия практически не имеют противопоказаний и ограничений по возрасту, подходят как для новичков, так и для хорошо подготовленных занимающихся.

Положительный эффект пауэр-йоги выражается в следующем:

- в увеличении мышечной массы, более интенсивном сжигании калорий, уменьшении процента содержания жира в организме;
- в ускорении метаболизма, избавлении от лишнего веса без специальных диет;

- в избавлении от токсинов через потоотделение;
- в повышении выносливости организма к нагрузкам.

Перед занятиями пауэр-йогой необходимо учесть следующие правила:

Заниматься следует не ранее чем через 3-4 часа после принятия пищи.

Приступать к занятиям можно только при хорошем самочувствии, при нежелании заниматься, лучше воздержаться от выполнения упражнений.

При выполнении упражнений важно не забывать про дыхание, то есть обязательно сочетать дыхательный ритм с движениями.

Перед занятиями можно принять теплый душ для расслабления и разогревания мышц.

В начале занятий предлагаем небольшую связку, которая используется в качестве разминки.



1. Поза горы

Исходное положение: стойка, большие пальцы ног приближены друг к другу, колени направлены вперед, плечи опущены, взгляд перед собой, пальцы рук сомкнуты и слегка вытянуты.

Удерживание в данной позе должно достигаться за счет работы внутренних мышц.

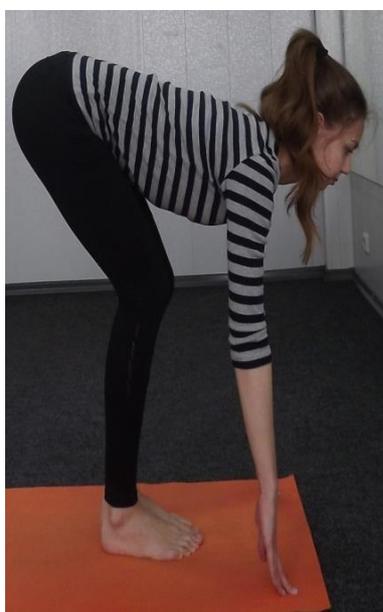


Рисунок 1 – Поза горы

2. Поза стула

Из исходного положения поза горы согнуть колени, чтобы бедро было параллельно полу, позвоночник вытянут. Данное положение увеличивает нагрузку на мышцы таза и бедра. Необходимо выполнять вытяжение вверх и опускание вниз. Стараться не прогибаться в поясничном отделе позвоночника.

Рисунок 2 – Поза стула



3. Наклон вперед, стоя

Удерживая кисти рук на коврик, выпрямить спину, взгляд продолжает линию, созданную позвоночником. Не запрокидывать голову, копчик слегка подкручивать в потолок.

Рисунок 3– Наклон вперед, стоя

4. Поза планка (опора на кисти)

Из положения на рисунке 3 выполнить шаг правой (левой) назад, приставить к ней другую ногу. Вес тела на полупальцах и руках.

Контроль – стопы стоят на ширине тазовых костей. Пальцы рук раскрыты для большой площади опоры, кисть под плечом.



Рисунок 4 – Поза – планка

На выдохе опуститься на колени (колени и стопы вместе, большие пальцы ног соприкасаются), затем сесть на пятки и расслабиться (рис.4а). На медленном вдохе поднять руки над головой, и с выдохом опустите их на пол перед собой, вместе с этим наклоняясь вперед, опуская грудную клетку на ноги, и касаясь лбом пола. Затем расположить руки их на полу, вдоль тела. Расслабить плечевой пояс, дышать свободно. Это конечное положение.



Рисунок 4а – Поза ребенка

5. Поза собака, мордой вверх

Прокатиться вперед и вверх, направляя затылок вверх-назад. Цель позы

—

раскрыть грудной отдел позвоночника. Контроль – отталкиваясь руками от пола не перенапрягать поясничный отдел позвоночника.

Кисти рук под плечами, стопы, продолжение ног.



Рисунок 5 – Поза собака, мордой вверх

6. Поза собака, мордой вниз

Из положения на рисунке 5 изменить положение стоп, упереться пальцами ног в пол. Напрягая низ живота, отвести таз назад, изменить положение тела. Стопы на ширине бедренной кости, пятки стремятся к полу. Взгляд на большие пальцы ног-колени-пупок (по уровню сложности).



Рисунок 6 – Поза собака, мордой вниз

Затем, позы выполняются в обратном порядке: наклон вперед, стоя, (рисунок 3), поза стула (рисунок 2), и возврат в нейтральное положение – позу горы (рисунок 1).

Далее мы предлагаем использовать позы воина, состоящие из трех вариантов.

Позы воина отлично укрепляют лодыжки, мышцы спины и плечевого пояса, мышцы ног, положительно влияют на позвоночник, поэтому данные позы рекомендованы для профилактики и лечения остеохондроза. Кроме того, они тонизируют весь организм, особенно благотворно влияя на органы брюшной полости. Способствуют формированию правильной осанки и красивой походки.



Рисунок 7 – Поза воина 1

7. Поза воина 1

Из положения "собака, мордой вниз" подняться на полупальцы, слегка перенести вес тела на руки, перевести взгляд вперед. Выполнить замах правой ногой назад, выполнить выпад этой ногой вперед, разворот левой стопы под углом 45 градусов и по возможности поставить пятку на пол, руки через стороны поднять вверх, корпус вертикально, на выдохе соединить кисти рук.

Поза воина 2 – это продолжение или вариация позы воина 1.

8. Поза воина 2

Исходное положение – руки вытянуть в стороны, держать их на уровне плеч и параллельными полу. Правую стопу развернуть на 90 градусов вправо.



Пятки на одной линии. Правое бедро повернуть вправо, центр правого колена должен находиться на одной линии с лодыжкой. На выдохе согнуть правое колено, присев на него и подав туловище вправо. до того момента, чтобы голень и бедро образовали к друг другу прямой угол. Левая нога должна быть вытянута и выпрямлена, ее стопа плотно прижата к полу. Важно при приседании сохранять положения рук и тела без изменения. Это и будет конечное положение.

Рисунок 8 – Поза воина 2

9.Поза воина 3



Из положения поза воина 2 (рисунок 8) сделать выдох, наклонить туловище вперед. Руки держать выпрямленными, ладони сомкнуты. Задержаться в этом положении два дыхательных цикла.

Рисунок 9 – Поза воина 3

На выдохе качнуть туловище вперед, одновременно выпрямить правую ногу, и поднять левую, ее передняя поверхность должна быть параллельна полу. Удерживать позу в течение 30 секунд.

Предложенные ниже упражнения рисунки 9 и 10 в положении стоя способствуют растягиванию мышц. Эти упражнения целесообразно выполнять из позы «собака, мордой вниз».

10.Поза треугольника



На выдохе расставить ноги примерно на метр или чуть больше. На вдохе вытянуть руки в стороны, держа их параллельно полу. На выдохе повернуть правую стопу направо на 90 градусов. Пятки должны находиться на одной линии. Правое бедро повернуть направо так, чтобы правое колено находилось на одной линии с правой лодыжкой. Наклон происходит точно в сторону, по линии правой ноги. Наклонившись, положить правую руку на правую стопу или на пол.

Рисунок 10 – Поза треугольника

11. Развернутый треугольник

На выдохе расставить ноги примерно на метр или чуть больше. На вдохе вытянуть руки в стороны, держа их параллельно полу.

Повернуть правую ступню на 90 градусов в сторону, а левую немного



внутрь. На выдохе наклониться точно в сторону и повернуть туловище вправо. Положить пальцы левой ладони на пол возле внешней стороны правой стопы. Поднять правую руку вверх так, чтобы она была на одной линии с левой. Повернуть голову и посмотреть на правую кисть.

Рисунок 11 – Поза развернутый треугольник

Оставаться в конечном положении упражнений 9 и 10 необходимо 20-30 секунд.

12. Поза дерева

Стопу опорной ноги прижать к полу, расслабляя пальцы опорной



ноги. Стопу согнутой ноги установить на бедро опорной, в любой части кроме колена, колено согнутой ноги больше отвести в сторону.

Таз должен находиться на одном уровне с плечами.

На вдохе поднять руки через стороны вверх, соединить ладони, локти прямые. Если локти не выпрямляются, то ладони параллельно друг другу, а не вместе.

Рисунок 12 – Поза дерева

Очень важно: не поднимать плечи вверх, ее прогибаться в пояснице, макушкой тянуться к потолку.

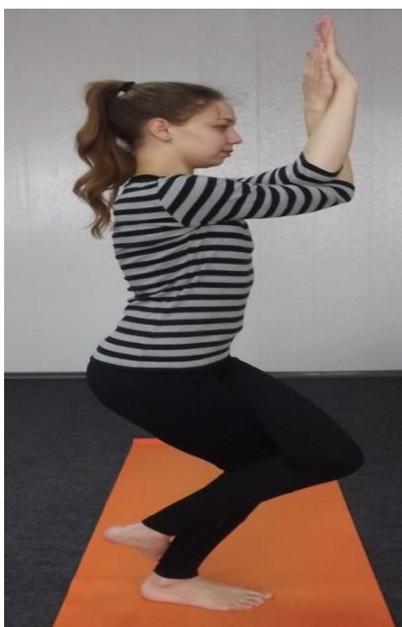
Усложнить позу дерева можно, наклоняясь в ней вперед с выпрямленными в локтях руками и соединенными ладонями. Такой наклон выполняют до тех пор, пока пальцы не коснутся пола, а спина не будет ему параллельна. В этой позиции можно задержаться 10-30 секунд, после чего вернуться в исходное положение – позу дерева.

13. Поза орла

Немного согнуть ноги, поднять левую стопу, и, балансируя на правой ноге, обвить левое бедро вокруг правого. Направить пальцы левой ноги в сторону пола, пятку потянуть назад, и зацепить левый носок за нижнюю часть правой голени. Осуществлять балансировку на правой стопе.

Затем перекрестить руки перед собой таким образом, чтобы правая рука оказалась сверху левой. Согнуть руки в локтях так, чтобы правый локоть плотно вошел в изгиб левого.

Рекомендуется оставаться в позах дерева и горы 15-30 секунд, либо чередовать по три подхода в каждую сторону



Данные позы способствуют развитию равновесия и координации. Оказывают положительное воздействие на нижние конечности при варикозном расширении вен, укрепляют стопы, голени и бедра, помогают при пояснично-крестовом радикулите и других невралгиях

Рисунок 13 – Поза орла

Очень полезная асана в йоге – это поза моста. Она отличается растягиванием позвоночника и целого ряда сопутствующих мышц, что способствует не только развитию гибкости, но и устранению искривления, снятию мышечных блоков и закреощения. Данная поза помогает убрать болевые ощущения и сделать спину ровной, красивой и здоровой, а осанку – идеальной.

Считается, что позвоночник не только опора для всего тела, но и проводник энергии. Только добившись идеально здорового, крепкого позвоночного столба, можно рассчитывать на дальнейшее продвижение в деле самосовершенствования. При этом поза моста – одна из самых важных, помогающих укреплению и стабилизации спины и позвонков.

14. Поза моста (мост А)



Рисунок 14 – Поза моста (мост А)

Лечь на спину. Если необходимо, можно положить под плечи сложенное одеяло, чтобы обезопасить шею. Согнуть колени, и поставить стопы на пол так, чтобы пятки оказались как можно ближе к седалищным костям. Руки лежат вдоль туловища, на полу.

На выдохе, вдавливая ладони и стопы в пол, поднять копчик вверх, двигая его в направлении лобковой кости. При этом следует напрячь

ягодичные мышцы, также поднимая ягодицы и бедра над полом. Бедра и стопы должны быть параллельны друг другу.

Нужно стараться поднять бедра так высоко, чтобы они оказались параллельными полу. Колени должны располагаться прямо над пятками (выполняя позу, вы стараетесь толкать бедра от пяток вверх). Немного поднять подбородок, отводя его от грудины, и прижимая лопатки к спине, подвести и прижать яремную впадину к подбородку. Это конечное положение (рисунок 14). Оставаться в нем рекомендуется примерно 30-60 секунд.

Выйти из позы следует на выдохе, расслабить позу, и медленно «расстелить» позвоночник по полу, начиная от шеи.

15. Поза расширенный мост



Рисунок 15 – Поза расширенный мост

Данная поза выполняется из положения сидя, руки сзади таза, грудная клетка изначально раскрыта, поясница вперед, стопы вместе, колени вместе, колени касаются пола, ягодицы не зажимать. Затем следует оторвать таз и туловище от пола, так, чтобы голова и тело оказались на одной линии. Окончательное положение показано на рисунке 15.

16. Поза моста (мост В)



Рисунок 16 – Поза моста (мост В)

Поза мост В (рисунок 16) выполняется из исходного положения лежа на полу, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны, на расстоянии таза, пятки поставить ближе к ягодицам. Кисти рук устанавливаются около ушей, пальцы направить к стопам, на вдохе оторвать таз от пола, раскрывая грудную клетку.

17. Боковая планка (поза мудреца)

Перейти в позу боковой планки проще всего выполнить из позы классической планки. Нужно передвинуть правую ногу к центру и поставить стопу боком на ребро, направляя внешнюю сторону вниз. Следует полностью вытянуть позвоночник, правой ладонью выполнить упор на пол, левую тянуть к потолку (рисунок 17).

Поза боковой планки считается одной из лучших для укрепления мышц спины и пресса. Особенно рекомендуется ее выполнять тем, у кого есть проблемы с пищеварением. Нахождение в данной позе способствует усилению работы желудочно-кишечного тракта, улучшению состояния при гастрите и диспепсии желудка. Кроме того при правильном выполнении позы мудреца уменьшаются объемы талии и бедер.



Рисунок 17 – Боковая планка (поза мудреца)

18. Поза большая печать

Поза большая печать выполняется из положения, сидя на полу. Нужно согнуть левую ногу в колене, отвести ее влево, опустив при этом на пол внешнюю сторону левого бедра и голени. Левая пятка должна быть приведена к правому бедру и касаться внутренней стороны правого бедра, а угол между правой и левой ногой должен быть 90 градусов. Руками захватить большой палец правой ноги и полностью вытянуть позвоночник (рисунок 18). Сделать полный вдох, отпустить область живота и выдохнуть.

Затем снова сделать вдох и снова подтянуть живот. Выполнять данную позу нужно от 1 до 3 минут. Затем нужно повторить позу большой печати в другую сторону.



Рисунок 18 – Поза большая печать

Поза большая печать стимулирует работу органов брюшной полости, почек и надпочечников. Благодаря тому, что абдоминальные органы в ней движутся вверх, поза помогает при опущении матки у женщин. Кроме того, она также избавляет от нарушений пищеварения и многих других хронических заболеваний.

19. Полупоза повелителя рыб

Сесть на пол, на согнутые колени, ягодицы и спина должны образовывать прямую линию. Спина максимально прямая. Приподнять левое колено, поставить правую ступню на пол за левую ногу, согнутую в колене. Завести правую руку за спину и упереться ею в пол, начать поворачивать корпус вправо и смотреть через плечо. Положить левый локоть на внешнюю сторону правого колена и использовать его при выполнении поворота. Задержаться в данной позе (рисунок 19) на несколько секунд, с каждым вдохом стараться повернуться чуть больше.



Рисунок 19 – Полупоза повелителя рыб

Эта сравнительно простая поза позволяет увеличить гибкость позвоночника, мышц спины и бедер. Регулярные упражнения позволяют увеличить эластичность мышц спины и укрепить их. Рекомендуется доводить удержание в данной позе до двух минут, затем выполнить ее в другую сторону.

20. Поза связанный угол

Одной из самых полезных поз для женщин считается поза связанного угла: она действует на выработку гормонов, улучшает работу репродуктивной системы и способствует снятию напряжения в области таза.

Для правильного выполнения этой позы следует сесть на пол и подтянуть ноги к себе, при этом соединив стопы. Держа спину прямо, нужно попробовать опустить бедра на пол. Если не получается полностью положить бедра, можно подложить под ягодицы подушку или одеяло.



Очень важно, чтобы во время выполнения упражнения не было ощущения боли и сильного напряжения на мышцы. Удерживать данную позу можно столько, сколько помогает растяжка и самочувствие.

Рисунок 20 – Поза связанный угол

21. Поза лодки

Сидя с прямыми ногами нужно откинуть корпус немного назад. Слегка согнув ноги поднять их над полом до параллели голени с полом. Руки нужно вытянуть вперед до уровня коленей (рисунок 21).

Удерживать эту позу нужно 2-3 дыхательных цикла. Усложненный вариант данной позы можно выполнить при помощи выпрямления ног.



Рисунок 21 – Поза лодки

22. Поза перекладины



Рисунок 22 – Поза перекладины

Поза перекладины выполняется из позы, стоя на коленях, соединив лодыжки. Далее нужно вытянуть левую ногу в сторону, и держать ее на одной линии с туловищем и правым коленом. На вдохе развести руки в стороны, на выдохе выполнить наклон туловища влево, сохраняя

позвоночник выпрямленным, совершая наклон от тазобедренного сустава. Опустить левую ладонь на бедро, голень, лодыжку, то есть нужно выбрать положение, в котором вам будет комфортно. Следует постепенно наклоняться влево, держа правую руку над головой, медленно приближая корпус к левому колену (рисунок 22).

Остаться в данной позе 30-60 секунд. Вернуться в стойку на коленях, повторить позу в другую сторону, выдерживая одинаковое количество времени.

23. Поза верблюда



Рисунок 23 – Поза верблюда

Поза верблюда выполняется из исходного положения, стоя на коленях, руки по сторонам от тела. Колени и стопы примерно на ширине таза. На вдохе нужно медленно наклониться назад, дотянувшись правой рукой до правой пятки, а левой рукой – до левой пятки. Движения нужно выполнять медленно без перенапряжения.

После того как руки легли на пятки, на выдохе следует подать живот вперед, бедра должны занять вертикальное положение (перпендикулярно полу). Выгнуть спину, поднимая грудную клетку, и отводя голову, насколько возможно, назад. Это конечное положение (рисунок 23).

24. Поза лука



Рисунок 24 – Поза лука

Поза лука выполняется из исходного положения, лежа на животе, ноги и стопы вместе, руки вдоль тела, ладони на полу. Далее нужно согнуть ноги в коленях, и достать пятками до ягодиц. Подбородок поместить на пол. Держась за ноги руками нужно постараться разогнуть ноги, уводя их от туловища назад. При этом следует прогнуть спину, поднимая бедра, грудную клетку и голову над полом. Руки нужно оставить прямыми.

Конечное положение позы лука: тело выгнуто по дуге, прямые руки держаться за лодыжки и стопы, живот лежит на полу и служит опорой туловищу (рисунок 24). Единственные мышцы, которые напрягаются в позе лука – это мышцы ног, руки и спина остаются расслабленными.

Выполнять позу лука рекомендуется натощак или через 3-4 часа после еды.

25. Поза голубя с наклоном вперед



Рисунок 25 – Поза голубя с наклоном вперед

Данная поза выполняется из исходного положения поза – собака, мордой вниз (рисунок 6). Следует согнуть правую ногу в колене и подтянуть ее вперед. Расположить ее под собой, просунув колено между рук. Затем опустить таз вниз и выпрямить спину. Опираясь на руки на выдохе медленно опустить голову вниз перед коленом и вытянуть руки вперед (рисунок 25). Необходимо расслабиться и дышать ровно. Оставаться в данной позе нужно от 30 секунд до 2 минут. Затем следует перейти в позу собаки и повторить выполнения данной позы с левой ноги.

26. Поза голубя

Поза голубя выполняется из исходного положения стойка на коленях. Согнуть левую ногу в колене таким образом, чтобы стопа левой ноги касалась тазовой кости. Отклониться немного вперед, выпятив грудь. Положить ладони на пол для баланса. Плавно отвести левую руку назад. Согнуть левую ногу в колене, чтобы носок смотрел вверх, взяться левой рукой за ногу. Поднять локоть правой руки вверх и подтянуть ногу как можно ближе к себе, продолжая держать стопу кистями рук. Наклонить голову назад и постараться коснуться левой ногой макушки (рисунок 26). Оставаться в такой позе следует 3-5 дыхательных циклов. Затем расслабиться.



Рисунок 26 – Поза голубя

27. Поза спящего воина.

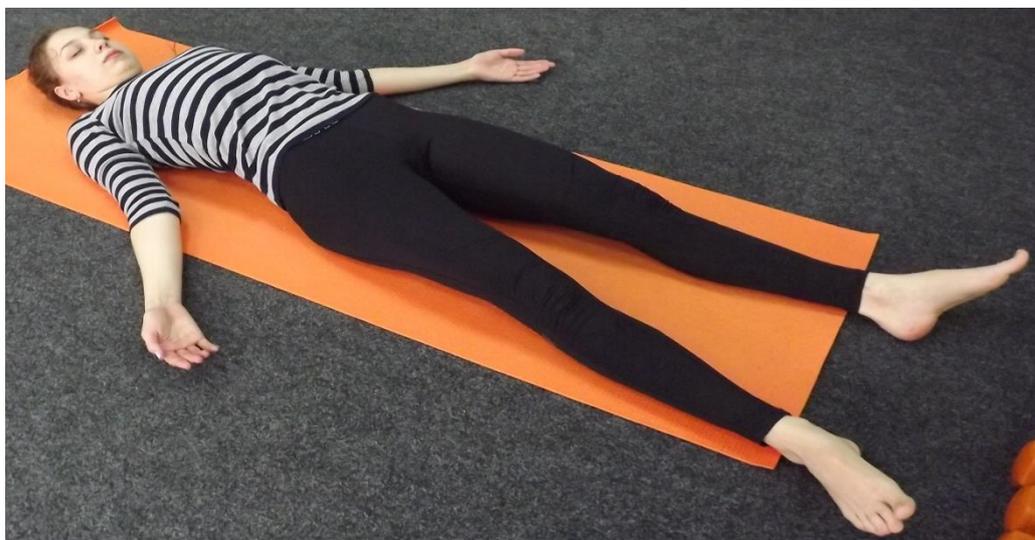


Рисунок 27 – Поза спящего воина

Перед тем, как принять данную позу нужно создать комфортную и уютную обстановку: приглушить свет, постелить на пол одеяло, обеспечить тишину. Лечь на спину, свободно раскинув руки и ноги. Расположить голову

так, чтобы лоб был на одной линии с подбородком, для этого можно подложить под шею тонкую подушечку. Поясница должна соприкоснуться с поверхностью, если у вас сильный прогиб спины – подложите под ноги свернутый плед или подушечку.

Закрывать глаза, расслабиться и глубоко дышать через нос. Язык должен быть расслаблен. На выдохе грудь должна подниматься, а на выдохе – плавно опускаться. Необходимо почувствовать свое тело, искать напряженные участки и расслаблять их.

1.2 Аэройога (йога на гамаках)

Аэройога, йога в воздухе, антигравитационная йога – новое направление, зародившееся в Соединенных Штатах Америки сравнительно недавно. Это одновременно и вид спорта, и терапия, и своеобразная релаксация, улучшающая здоровье, приводящая в порядок тело и излечивающая душу.

Мы предлагаем краткое ознакомление читателей с новым направлением йоги для общего ознакомления, так как его практическое использование требует дополнительного оборудования (рисунок 28).



Рисунок 28 – Занятия аэройогой

Новую систему тренировок разработал американский хореограф Кристофер Харрисон, который вначале использовал гамак для выполнения наиболее сложных акробатических трюков в танцевальных постановках.

Харрисоном была замечена интересная особенность: после нахождения в гамаке вниз головой общее самочувствие человека улучшалось, поднималось настроение и совсем не чувствовалась усталости от длительных и утомительных репетиций. Позже он стал применять гамак не только для трюков, но и для занятий йогой, к которой он приобщился при посещении Индии в 1990 году. Разработанная им система – аэройога, напоминает классическую йогу, только многие упражнения выполняются в «подвешенном состоянии», когда человек не касается пола. Во время тренировок гамак исполняет роль поддерживающего приспособления, помогающего снять напряжение в позвоночнике. Благодаря ему сложные асаны, даже стойку на голове, люди могут выполнять уже во время первых занятий.

В настоящее время занятия в гамаке стали очень популярными среди людей, которым по каким-то причинам сложно выполнять асаны, находясь на земле. Это касается полных людей, которым в асанах рекомендуется минимизировать нагрузку на суставы, людей с травмами опорно-двигательного аппарата, а также женщин после родов.

Что собой представляет гамак для аэройоги?



Рисунок 29 – Специальное оборудование для аэройоги

На сегодняшний день существует два вида таких гамаков: сплошное полотно, без каких-либо приспособлений, и гамак, оборудованный вставками, ручками и даже стременами для рук (рисунок 29).

Оба варианта изготовлены из очень прочной синтетической ткани, способной выдерживать от 100 до 300 килограмм. Иногда встречаются хлопковые модели, но, по словам производителей, они очень сильно проигрывают синтетике, которая не протирается со временем, не впитывает пот, не собирает пыль, не садится при стирке и не растягивается.

Как проходят тренировки.

Занятие группы йога в гамаках длится от 45 минут до часа. Обычно оно состоит из нескольких этапов.

После небольшой разминки следует цикл несложных упражнений, при выполнении которых можно касаться пола, опираясь одной или обеими ногами. На следующем этапе тело отрывается от пола, полностью доверившись гамаку, и выполняет «воздушные» асаны. Самая интересная и сложная часть – перевернутые асаны, многие, из которых выполняются в положении вниз головой.

Поза, в которой тело некоторое время перевернуто на 180 градусов, оказывает организму определенную пользу. В это время кровь лучше циркулирует, насыщая кислородом верхнюю часть тела. В обычном положении сила тяжести способствует скоплению крови внизу тела и чем выше ростом человек, тем сердцу сложнее перегонять кровь по всему организму.

Начинать висеть вниз головой следует начинать постепенно, с нескольких секунд. Вскоре сосуды головного мозга очистятся, и неприятных ощущений не будет.

Выполняя упражнения аэройоги, человек не ищет точку опоры на земле, он учится взаимодействовать с силами гравитации. В гамаке перевернутые асаны выполнять намного легче, чем на полу, и более безопасно для позвоночника.

Аэройога помогает увеличить подвижность в суставах. улучшить растяжку, развить гибкость, привести мышцы в тонус, укрепить тело.

Упражнения в гамаках способствуют ощущению чувства равновесия, уменьшают нагрузку на позвоночник, корректируют фигуру, улучшают настроение, избавляет от влияния стрессов. От таких занятий нет ощущения усталости, ведь они выполняются в форме игры. После нескольких занятий можно заметить ощутимый результат. Занимающиеся отмечают эффект ощущения легкости во всем теле, воздушности и чувства полета.

В результате занятий аэройогой:

- позвоночник растягивается за счет собственного веса, улучшается осанка;
- происходит увеличение подвижности и гибкости суставов;
- снимается напряжение в спине, шее, пояснице, тазобедренном отделе;
- улучшается эластичность сухожилий и мышц, тело приобретает упругость;
- усиливается кровообращение мозга, в результате улучшается память и концентрация внимания;
- нормализуется пищеварение;
- происходит снятие стресса, повышается тонус, не беспокоит бессонница;
- исчезает нервное напряжение;
- в результате поиска центра тяжести развивается чувство балансировки, появляется возможность легко управлять своим телом.

Виды аэройоги

Антигравитационная йога имеет три основных направления:

- собственно аэройога;
- восстановительная аэройога;
- антигравитационный пилатес.

Первая из методик (собственно аэройога) представляет собою слияние силы и красоты воздушной гимнастики с внутренним спокойствием и гармонией традиционной йоги. Таким образом, обеспечивается не только всесторонняя и общая тренировка тела, но и успокоение нервной системы, через медитации.

Восстановительная аэройога – щадящие упражнения, которые под силу даже людям с ограниченными физическими возможностями. Этот метод хорошо тренирует позвоночник, суставы и соединительные ткани организма.

Антигравитационный пилатес включает в себя классические и современные упражнения собственно пилатеса и аэройоги. Он также эффективен для тренировки позвоночника и формирования красивого мышечного каркаса.



Рисунок 30 – Различные варианты упражнений аэройоги

Существуют общие ограничения для выполнения упражнений в гамаках. Их не рекомендуется делать, если чувствуется физическое переутомление, в период болезни, особенно при высокой температуре. Перевернутые асаны нельзя выполнять после еды, нужно выдержать не менее трех часов после приема пищи.

От тренировок следует воздержаться во время менструации. Беременным женщинам на больших сроках занятия противопоказаны. Нельзя выполнять упражнения после недавно перенесенной черепно-мозговой травмы. Если выполнение перевернутой асаны сопровождается головокружением, слишком высоким потоотделением, учащенным сердцебиением, ее выполнение нужно немедленно прекратить.

2 Калланетика

Калланетика – это комплекс гимнастических упражнений, разработанный американкой Кэллан Пинкни, представляющий собой систему статических упражнений, направленных на растяжение и сокращение глубоко расположенных мышц.

Комплекс упражнений калланетики направлен на укрепление мышц всех частей тела: рук и ног, ягодиц, бедер, плеч, брюшного пресса и спины – и состоит из сочетания упражнений восточной гимнастики (в том числе и йоги) и силовой гимнастики (растяжки).

Эффективность данных упражнений состоит в том, что каждое из них задействует в работу все мышцы тела. Именно поэтому результаты занятий калланетикой поражают – час активных упражнений дает организму нагрузку, превышающую нагрузку при занятиях обычной аэробикой.

При регулярных занятиях калланетикой происходит ускорение обмена веществ, поэтому занятия калланетикой – эффективный и быстрый способ укрепления мышц и улучшения осанки. Кроме того, данный комплекс упражнений способствует профилактике и лечению остеохондроза, болей в шейном и поясничном отделах позвоночника.

Заниматься калланетикой можно как в фитнес-клубе, так и дома, так как данный вид занятий не требует специального оборудования, большого пространства, специальной одежды и обуви, а травматичность, из-за отсутствия резких движений, сведена к минимуму.

Для того, чтобы занятия калланетикой приносили только положительный эффект рекомендуется соблюдать некоторые правила. В связи с тем, что калланетика – это гимнастика статических поз, то в результате занятия ее производится определенная статическая нагрузка на мышцы.

Выполняя определенную позу необходимо удерживать ее в течение 25-100 счетов в зависимости от уровня подготовленности занимающихся. На начальном этапе занятий может не получиться удерживать позу так долго,

можно удерживать на 10 счетов, а после отдыха постараться выполнить еще раз данное упражнение.

Для начала рекомендуется заниматься 3 раза в неделю по 30 минут, для коррекции проблемных зон рекомендуются занятия 3 раза в неделю по 1 часу. Когда занимающийся почувствует положительный эффект от занятий, то количество занятий калланетикой в неделю можно сократить, дополнив их упражнениями из других систем.

Первое правило тренировки предусматривает постепенное наращивание нагрузки, особенно при низком уровне начальной подготовленности. Увеличение нагрузки должно составлять 3-5 % в неделю. Поскольку трудно рассчитать свои возможности в начале тренировок, то необходимо избегать выполнения упражнений до максимума, так как в этом случае вред от занятий окажется больше пользы.

Второе правило, которое необходимо учитывать, состоит в разнообразии упражнений. Для качественного разнообразия физических нагрузок вам достаточно от 7 до 12 упражнений, но зато существенно отличающихся друг от друга. Это позволит развивать различные физические качества и функциональные способности всего организма.

Третье правило, соблюдение которого обеспечивает активное противодействие преждевременному старению организма, состоит в первоочередной тренировке двигательной функции. Дозированные упражнения калланетики наиболее эффективны для оздоровления. Чем больше отвыкает организм от конкретного движения, тем ценнее оно в качестве средств тренировки.

Четвертым правилом является систематичность занятий. Только при регулярных занятиях возможно получение максимального эффекта, то есть не только добиться идеальной фигуры, но поддерживать оптимальное физическое состояние организма длительное время.

Упражнение 1.

Способствует растягиванию косых мышц живота, мышц спины и верхнего плечевого пояса.

Выполняется из исходного положения: стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Следует слегка согнуть колени, поднять вверх правую руку и потянуться как можно выше, не поднимая при этом вверх плечо, левую руку опустить на бедро, подтянуть ягодицы, подать таз вперед и вверх.

Затем нужно вытянуть правую руку еще больше и выполнить медленный наклон в сторону, продолжая тянуть руку. Расслабить шею и верхний плечевой пояс и мягко, с амплитудой меньше одного сантиметра, выполнять наклоны в сторону (рисунок 31). Выполнить упражнение в другую сторону. Дозировка упражнений: 25-100 раз.

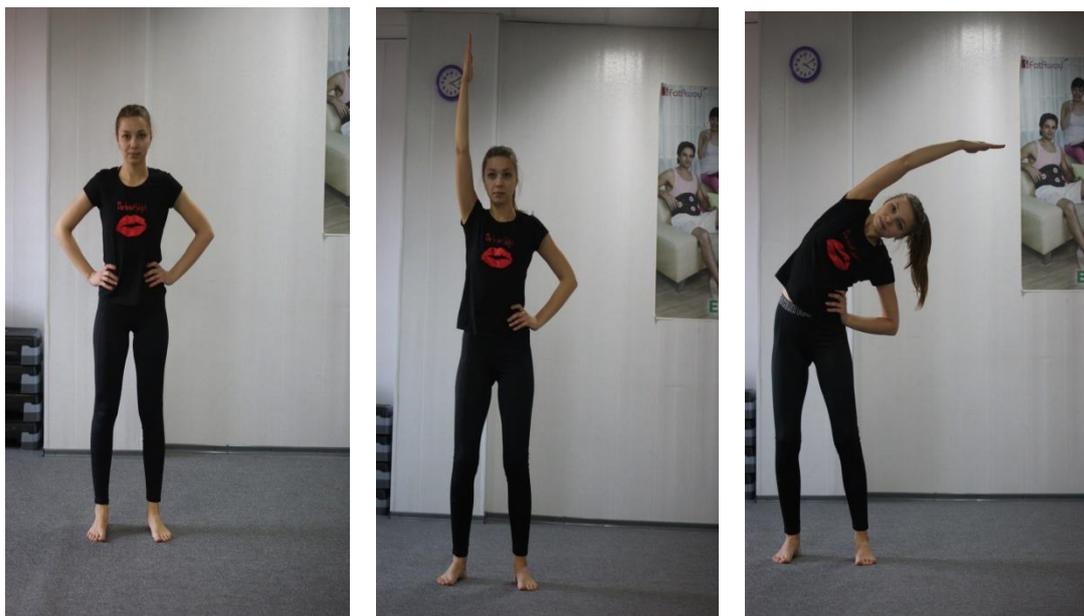


Рисунок 31 – Упражнение 1

Упражнение 2.

Данное упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, грудные мышцы, растягивает мышцы спины, снимает напряжение в мышцах шеи.

Упражнение выполняется из исходного положения: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и сведены вместе, стопы прижаты к полу, руки вдоль туловища. Нужно взяться руками за внутреннюю

поверхность бедер и развести локти в стороны-вверх. Следует поднять голову (плечи автоматически последуют за головой), Затем медленным движением вернуться в исходное положение (рисунок 32). Темп выполнения упражнения медленный, плавный. Количество повторений нужно начинать с 25 раз постепенно увеличивая до 75раз. Упражнение должно выполняться за счет работы мышц спины, а не мышц живота.

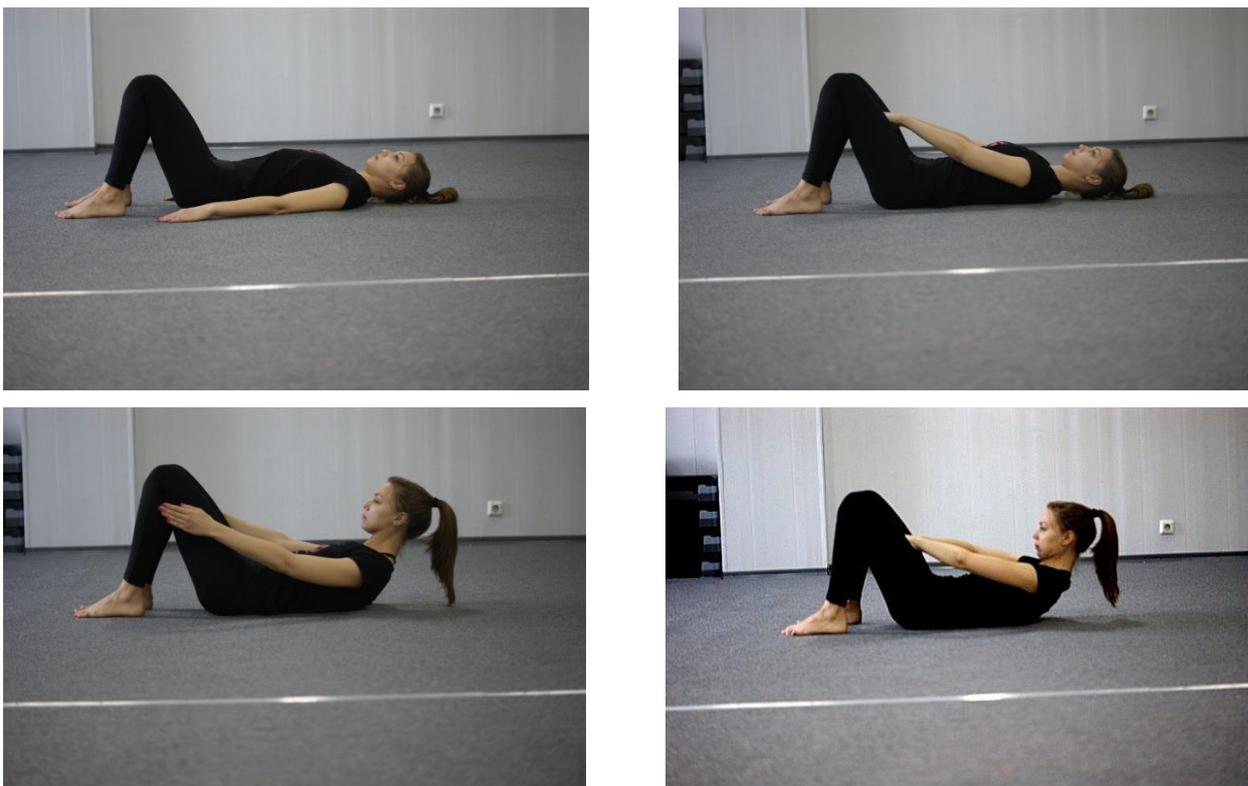


Рисунок 32 – Упражнение 2

Упражнение 3

Упражнение укрепляет мышцы живота, растягивает мышцы спины и область между лопатками, ослабляет напряжение шейных мышц.

Упражнение выполняется из исходного положения: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к поверхности, руки вытянуты вдоль туловища.

Следует плавным движением поднять вверх правую ногу. Затем нужно обхватить ее за заднюю поверхность бедра, округлить локти,

направляя их в стороны вверх, медленно поднять голову и плечи и округлить их. Опустить руки вдоль туловища, параллельно поверхности и выпрямить левую ногу, но так, чтобы она не соприкасалась с полом. Затем медленно, с амплитудой меньше одного сантиметра, выполнять движение руками вперед-назад (рисунок 33). Количество повторений следует начинать с 25, постепенно увеличивая до 75.

Выполнить упражнение на другую ногу.



Рисунок 33 – упражнение 3



Рисунок 33а – Упражнение 3



Рисунок 33 б – Вариант выполнения упражнения 3.

Упражнение 4

Данное упражнение подтягивает все мышечные группы живота, ослабляет напряжение в задней части шеи и удлиняет ее, ослабляет напряжение в области лопаток.

Выполняется из исходного положения: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к поверхности, руки свободно расположены вдоль туловища.

Плавным движением медленно подтянуть колени к груди, и выпрямить ноги вверх. Обхватить руками заднюю поверхность бедер и развести локти в стороны.

Затем медленно поднять над поверхностью голову и плечи, округляя спину, вытянуть руки вперед, параллельно поверхности и медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполнять движение руками вперед-назад (рисунок 34). Темп выполнения медленный. Количество повторений 25-100.

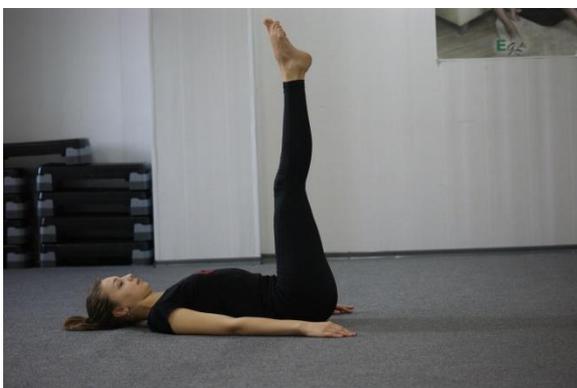


Рисунок 34 – Упражнение 4

Упражнение 5

Данное упражнение подтягивает и укрепляет мышцы брюшного пресса. Упражнение выполняется из исходного положения: сидя спиной к опоре (выполнить упор руками сзади), тело расслаблено, ноги соединены и вытянуты перед собой.

Необходимо согнуть ноги в коленях, подтянуть к груди как можно выше, затем выпрямить ноги вверх и медленно выполнить разведение ног, задержаться на несколько секунд и свести ноги (рисунок 35).

Затем следует медленно вернуться в исходное положение. Темп выполнения упражнения средний. Количество повторений нужно начинать от 15, затем постепенно с ростом подготовленности увеличивать до 50



Рисунок 35 – Упражнение 5.

Следующая группа упражнений выполняется с использованием опоры, например, стула.

Упражнение 6

Данное упражнение укрепляет и подтягивает мышцы ног и живота, растягивает мышцы спины, сохраняет подвижность тазобедренных суставов. Исходное положение при выполнении упражнения: стойка лицом к опоре, ноги вместе, стопы развернуты наружу, спина прямая, плечи расправлены.

Следует приподняться на носки, соединив пятки и развернув колени в стороны. В этом положении, сгибая колени опуститься на несколько сантиметров вниз, подать таз вперед, округляя поясницу.

Вернуть таз в исходное положение, и сгибая колени опуститься еще ниже, затем снова подать таз вперед, округляя поясницу, снова вернуть таз в исходное положение и медленно выпрямить колени (рисунок 36). Таким образом, упражнение выполняется на двух уровнях: начальном и среднем, каждый раз подавая таз вперед и возвращая его на место. Темп выполнения упражнения медленный. Количество повторений от двух до пяти подходов (два движения на начальном уровне, одно – на среднем).

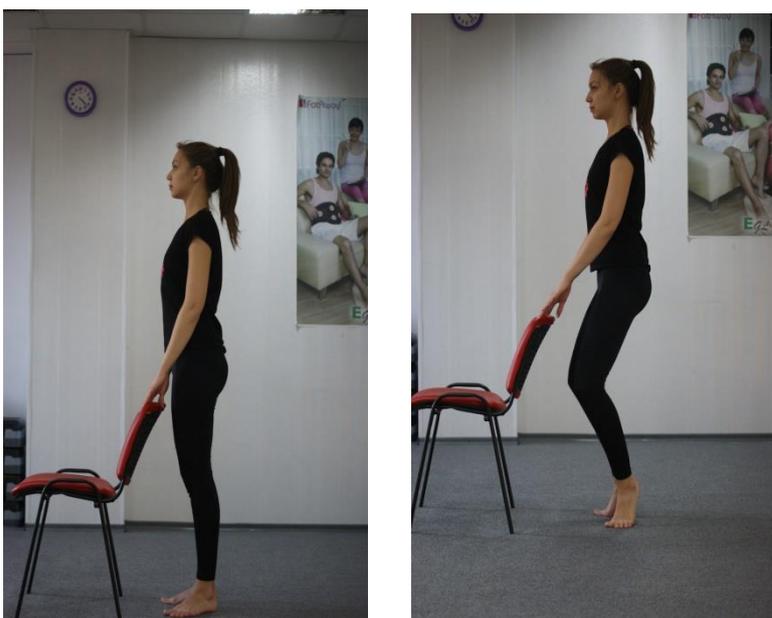


Рисунок 36 – Упражнение 6

Упражнение 7

Данное упражнение растягивает мышцы шеи, спины, область между лопатками, внутреннюю часть бедра, подколенные сухожилия, икры.

Упражнение выполняется из исходного положения: стоя лицом к опоре, положить на нее прямую правую ногу. Плавным движением поднять обе руки вверх и потянуться как можно выше, из этого положения сделать медленный наклон вперед к ноге (рисунок 37). В конечном положении согнуть руки в локтях и расположить их крестом на голени. Медленно с небольшой амплитудой выполнять плавные наклоны к ноге. Количество повторений постепенно увеличивать с 10 до 50. Повторить упражнение на другую ногу.

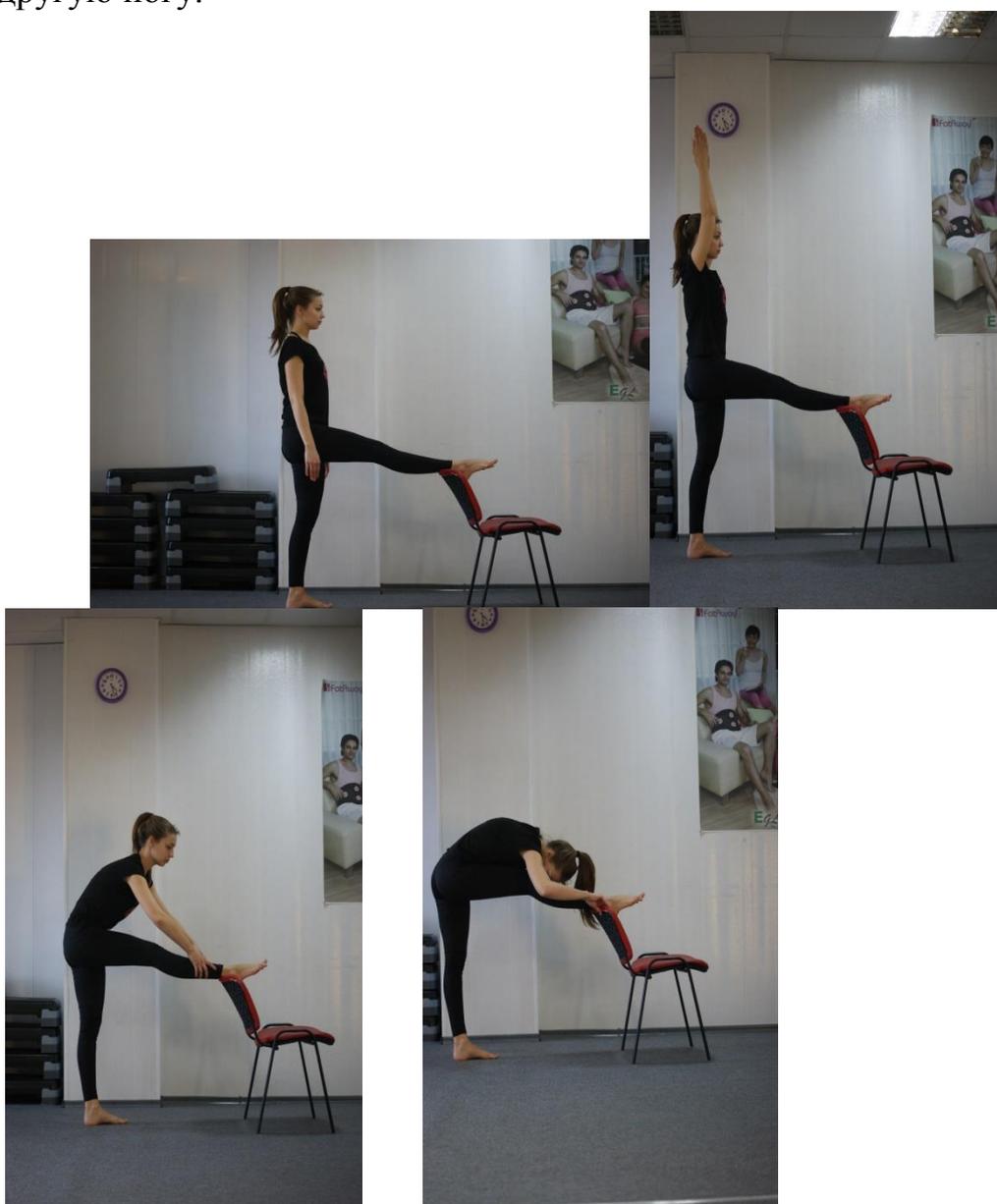


Рисунок 37 – Упражнение 7

Упражнение 8

Данное упражнение способствует укреплению ягодичных мышц, растягивает мышцы внешней стороны бедра.

Упражнение выполняется из исходного упражнения, сидя лицом к опоре, левая нога согнута в колене и расположена впереди, правая согнута в колене и отведена назад. Правую руку положить на бедро, приподнять стопу и голень правой ноги. Вернуть руку на опору, расслабить плечи и приподнять колено правой ноги еще на несколько сантиметров вверх. В этом положении выполнять плавные движения ногой вперед-назад (рисунок 38).



Рисунок 38 – Упражнение 8

Вариант выполнения упражнения 8 поднимать прямую ногу в сторону, выполняя плавные движения ногой вверх-вниз (рисунок 39)

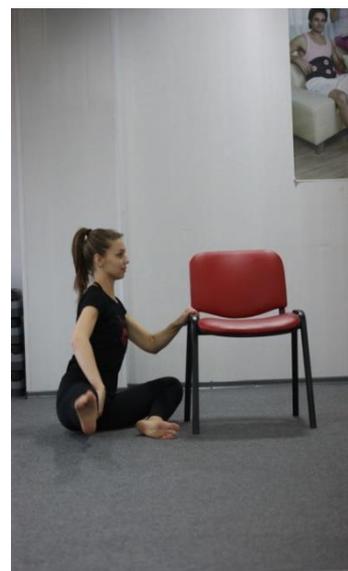


Рисунок 39 – Упражнение 8 (вариант)

Выполнить для начала 25 повторений, затем сменить ногу. Количество повторений можно увеличивать до 100.

Следующая группа упражнений выполняется в положении сидя на полу.

Упражнение 9

Данное упражнение снимает напряжение в области тазобедренного сустава, укрепляет мышцы живота, и бедер, ног. Растягивает мышцы рук и спины.

Из исходного положения, стоя на коленях, опустить ягодицы на пятки. Спина прямая, руки на поясе. Техника выполнения: плавным движением поднять прямые руки вверх, соединить кисти в замок и потянуть корпус на 4-5 сантиметров вверх. Затем приподнять таз над пятками, слегка развести бедра и подать таз вперед-вверх, как можно выше. В этом положении выполнить медленные круговые вращения бедрами вправо и влево (рисунок 41). Вращения нужно стараться выполнять с маленькой амплитудой и в медленном темпе. Количество повторений два раза в каждую сторону с постепенным увеличением до 5 раз.

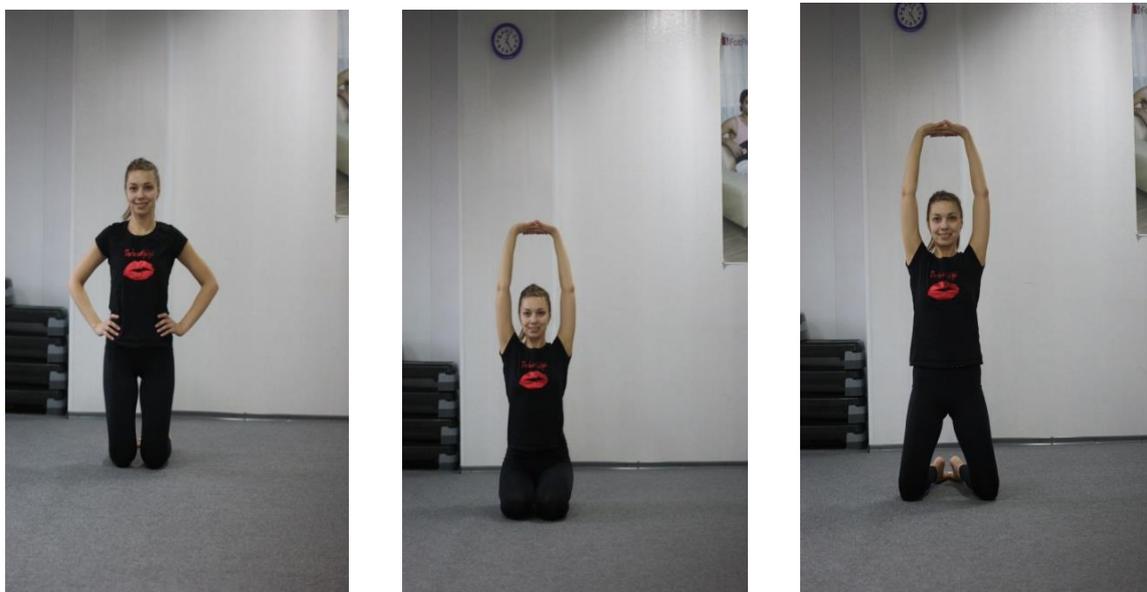


Рисунок 40 – Упражнение 9

Упражнение 10

Данное упражнение растягивает мышцы бедер, грудные мышцы и мышцы спины.

Из исходного положения: сидя на коленях, подогнув ноги под себя, ягодицы на пятках, упор руками сзади, подтянуть ягодицы, подать таз вперед-вверх. Затем поднять туловище и таз вверх как можно выше (рисунок 42), но, не вызывая болевых ощущений в спине.

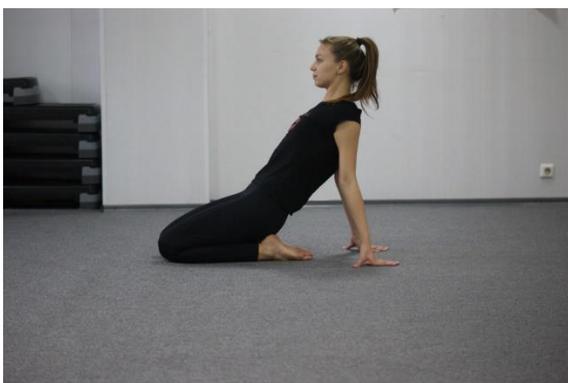


Рисунок 41 – Упражнение 10

Медленно, с амплитудой меньше одного сантиметра, выполнять движение тазом вверх-вниз. После выполнения упражнения плавно вернуться в исходное положение. Выполнять упражнение в медленном темпе. Количество повторений от 10 с постепенным увеличением до 40.

Упражнение 11

Данное упражнение растягивает мышцы верхнего плечевого пояса и рук, грудные мышцы, мышцы спины, внутренние мышцы бедра, подколенные сухожилия, икры. Способствует сохранению эластичности мышц и развитию гибкости.

Упражнение выполняется в положении упор сидя сзади, ноги в стороны (насколько позволяет растяжка). Плавным движением поднять руки вверх и выполнить наклон туловища вперед до тех пор, пока руки не коснутся поверхности. Затем согнуть руки в локтях и положить предплечья

и локти на поверхность (рисунок 43). В этом положении продолжать выполнять наклоны вниз с амплитудой не более одного сантиметра.



Рисунок 42 – Упражнение 11

Вариант упражнения 11 на рисунке 43

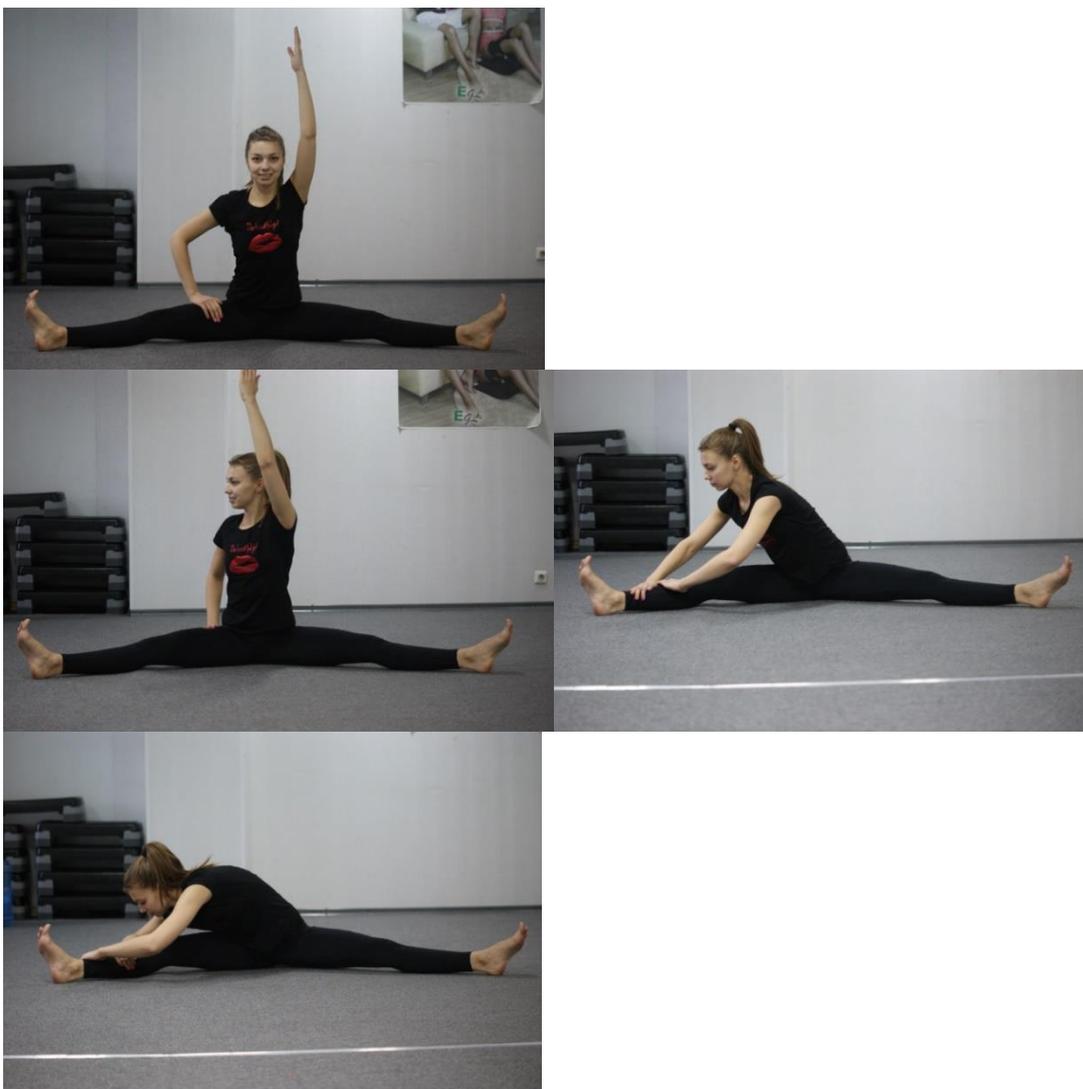


Рисунок 43 – Вариант выполнения упражнения 11

Правую руку положить на бедро, левую вытянуть вверх. Выполнить медленный наклон вправо к ноге.

Затем перевести правую руку к левой, скрестить руки на голени, развести в стороны локти и медленно, с амплитудой не более одного сантиметра выполнить плавные наклоны к ноге. Выполнить упражнение в другую сторону.

Упражнение 12

Упражнение выполняется из исходного положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу, руки вытянуты вверх над головой. Плавным движением поднять правую ногу вверх и выпрямить ее в колене. Затем обхватить руками ногу за заднюю поверхность бедра и развести в стороны локти (рисунок 44). В этом положении

медленно, с амплитудой меньше одного сантиметра, выполнить подтягивание ноги к себе. При желании левую ногу можно выпрямить и положить на поверхность. Для возвращения в исходное положение, нужно сначала медленно согнуть правую ногу в колене и плавно опустить на поверхность. Выполнить упражнение на другую ногу.

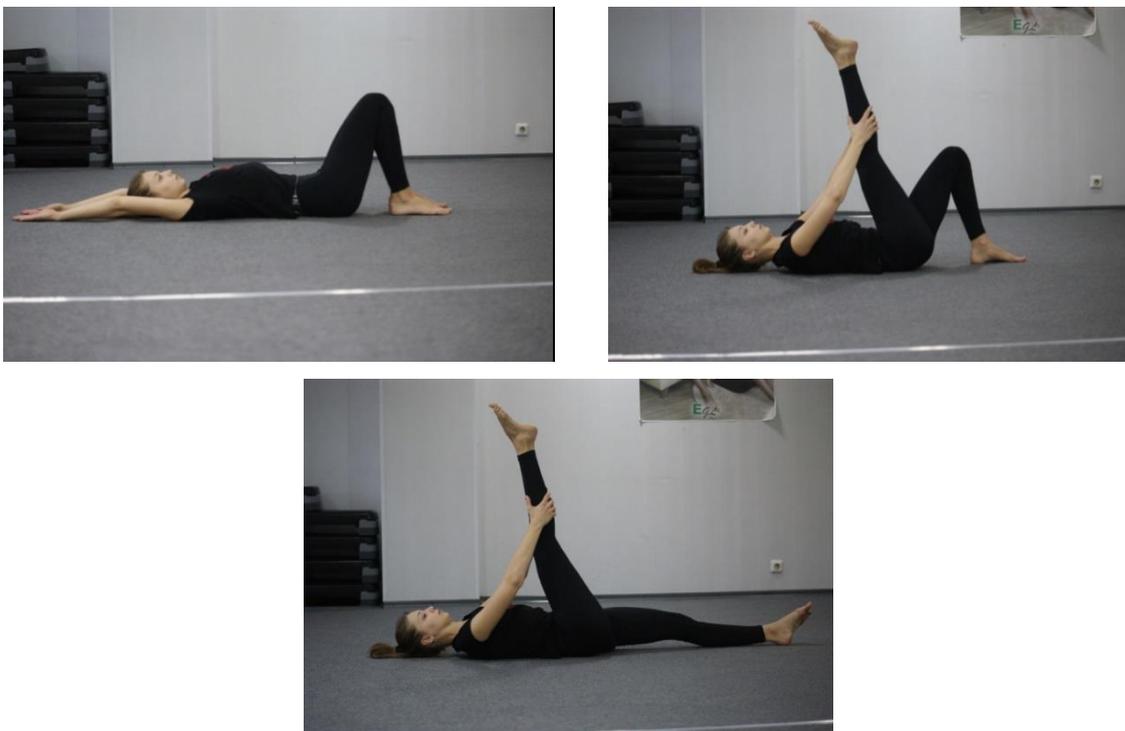


Рисунок 44 – Упражнение 12

Упражнение 13

Упражнение выполняется из исходного положения: лежа на спине, руки согнуты в локтях и расположены над головой на одном уровне с плечами, ладони направлены вверх.

Плавным движением поднять вверх правую ногу, согнуть ее в колене и прижать к груди. Затем отвести ногу влево как можно дальше, при этом плечи и верхняя часть спины не должны отрываться от поверхности.

Коснуться коленом правой ноги пола и медленно, с амплитудой меньше одного сантиметра, выполнить движение ногой вверх-вниз (рисунок 46). Чтобы вернуться в исходное положение, нужно снова перевести согнутую в колене правую ногу к груди и опустить ее, выпрямляя на поверхность.

Повторить упражнение на другую ногу.

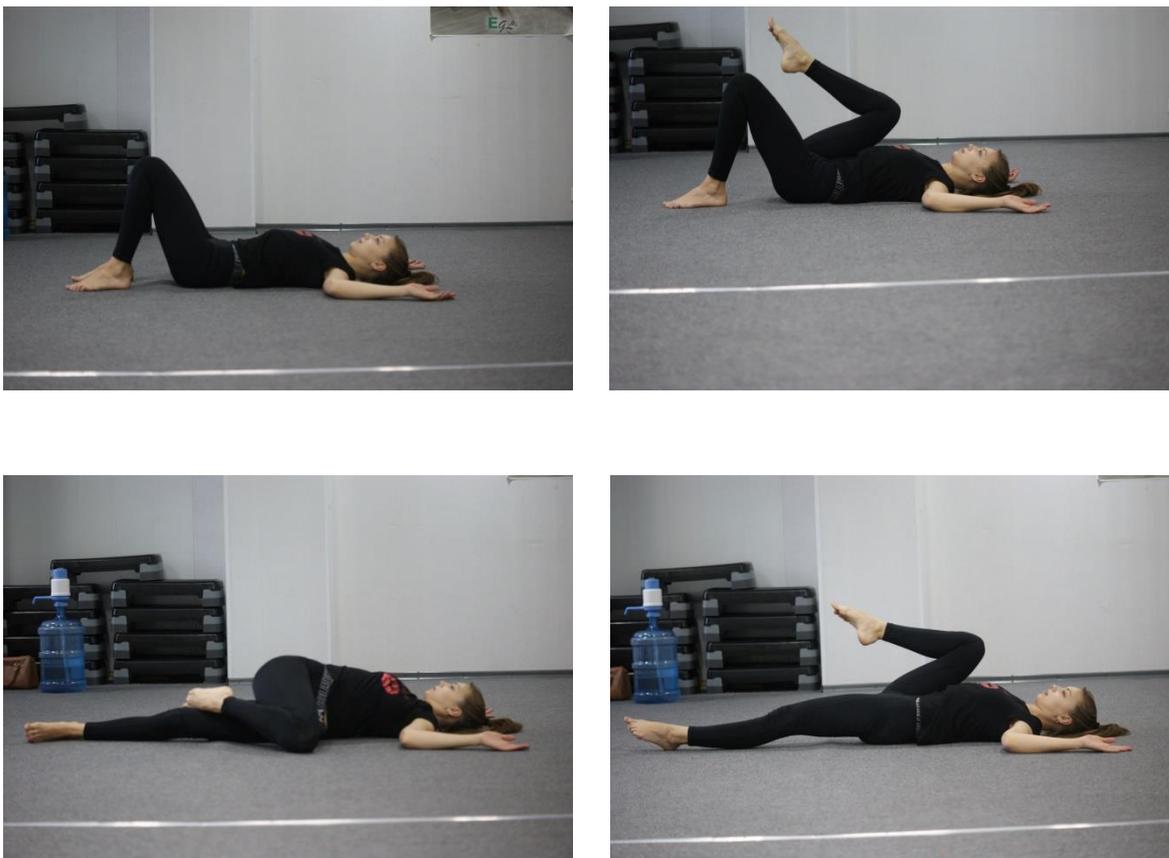


Рисунок 45 – Упражнение 13

3 Пилатес

Пилатес – достаточно популярное направление, предложенное Джозефом Пилатесом в начале прошлого века для реабилитации искалеченных на войне солдат и широко используемое в настоящее время в программах фитнес-клубов, в танцевальных студиях и в центрах лечебной физической культуры.

Упражнения системы пилатес специально разработаны для восстановления естественных изгибов позвоночника и перебалансировке мышц вокруг суставов.

Главная цель занятий по данной методике – осознать свои стереотипы в движениях и осанке, избавиться от плохих привычек (например, сутулиться) и найти эффективные и выполняемые без напряжения альтернативы, чтобы снова восстановить нервно-мышечное равновесие.

Во время занятий пилатесом происходит воздействие на глубоко лежащие мышцы (поперечная мышца брюшного пресса, мышцы тазового дна и многораздельные мышцы позвоночника), которые формируют мышечный каркас.

По словам Джозефа Пилатеса самое важное заключается в работе с центральной осью тела, которая пролегает между тазом и грудной клеткой. Он называл данный метод контрологией и каждую тренировку начинал словами: «отцентрируй себя».

Упражнения предложенные Пилатесом подробно описаны в книге «Return to life through contrology» («Возвращение к жизни через контрологию»).

Основные отличия пилатеса от других систем физических упражнений:

- *Разумное управление телом на основе стабилизации позвоночника.*

Пилатес помогает избавиться от привычки бездумно напрягать свои мышцы. Стабилизация поясничного отдела позвоночника и таза позволяет сохранить правильную осанку, не мешая при этом силовому воздействию на основные группы мышц.

- *Комплексное и изоляционное воздействие на группы мышц.*

Пилатес учит изолировать мышцы, на которые направленно упражнение, расслабляя при этом остальные, но сохраняя естественное положение тела.

- *Работа с мышцами-стабилизаторами.*

Такая работа не приведет к увеличению мышечной массы, но позволит укрепить глубокие мышцы, научит удерживать тело в правильном положении в пространстве, за счет пережатия мягких тканей позволит избежать многих болезней в будущем.

- *Растягивание.*

Растягивание – одна из особенностей тренировки мышц по системе пилатес, оно придает мышцам эластичность, тонус и способствует восстановлению естественной грации и свободы движений.

- ***Качество упражнений важнее их количества.***

При выполнении упражнений в пилатесе важна техника выполнения.

Три правильных подхода дадут организму больше пользы, чем двадцать неправильных. Именно из-за неправильной техники, можно получить различные травмы, болезни суставов и внутренних органов.

- ***Эффективность пилатеса для обоих полов.***

Неправильное мнение о том, что пилатес подходит только для женщин. Нарушение двигательных стереотипов имеется как у женщин, так и у мужчин, также и для тех и для других важна тренировка, способствующая развитию физических качеств.

Всего базовых упражнений было предложено 34, но в настоящее время появились новые направления пилатеса такие как: аквапилатес, йогалатес, пилатес на фитболе и др. и, таким образом, общее количество упражнений уже более пятиста.

Официально в мире существует несколько школ пилатеса. Классическими считаются упражнения на большом оборудовании (тренажеры, реформеры, стулья).

Другой вид пилатеса – упражнения с малым оборудованием (фитболом, бодибаром, эспандером).

На наш взгляд, пилатес без какого-либо оборудования (Pilates matwork) – это именно та система, с которой желательно начинать знакомство с методом Пилатес. Из подручных средств рекомендуется использовать только нескользящий коврик.

Пилатес бывает силовым или терапевтическим, но и в том и другом случае это восстановительная гимнастика, подходящая для тех, кто хочет иметь правильную осанку.

Подводя итоги знакомству с системой Пилатес можно сделать вывод, что занятия по данной методике:

- тонизируют мышцы;
- развивают равновесие;
- развивают дыхательную систему;
- укрепляют мышцы пресса и спины;
- улучшают гибкость и подвижность суставов;
- улучшают телосложение;
- помогают бороться с депрессией и противостоять стрессу;
- делают движения легкими и грациозными.

Занятия по системе пилатес подходят для людей с различным уровнем подготовленности и желающим улучшить свое физическое состояние.

Мы предлагаем комплекс, состоящий из десяти несложных базовых упражнений пилатеса, которые можно выполнять и в домашних условиях.

1. Упражнение «Сотня»

Сотня – это первое упражнение, придуманное Джозефом Пилатесом. Оно выполняется из исходного положения: лежа на спине, ноги согнуты, руки вдоль туловища. Далее следует приподнять голову и плечи, руки вытянуть вперед и в медленном темпе выполнять движения руками вверх-вниз (рисунок 46). Делать нужно сериями по 5 раз, всего 50, затем перевернуть руки ладонями вверх и сделать еще 50 раз, всего – 100. Необходимо соблюдать темп дыхания, (например на 5 движений – вдох).



Более сложный вариант упражнения «Сотня»: исходное положение: ноги подняты перпендикулярно полу и находятся в таком положении в течение выполнения упражнения.

Рисунок 46 – Упражнения «сотня»

2. Упражнение «Круг ногой»

Исходное положение: лежа на полу, руки вдоль туловища, правая нога перпендикулярно полу, левая согнута. На выдохе следует совершать круговые движения выпрямленной ногой сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки (рисунок 47). Упражнение выполняется в медленном темпе, обязательно нужно следить за дыханием. Начинать нужно с пяти-шести вращений в каждую сторону, затем увеличивать количество повторений. Выполнить движение другой ногой.



Рисунок 47 – Упражнение «круг ногой»



Рисунок 47 а – Вариант упражнения «круг ногой»

Более сложный вариант выполнения упражнения круг ногой – это выполнение кругов двумя ногами (рисунок 47 а).

3. Упражнение «Раскачивание»

Упражнение пилатес «раскачивание» является довольно таки сложным упражнением, несмотря на кажущуюся простоту. Оно поможет обрести равновесие и улучшить баланс тела. Оно выполняется из исходного положения: сидя на полу, спина прямая, ноги согнуты, ступни прижаты к полу. Руками нужно обхватить внешнюю сторону бедер, живот втянуть и как-бы тянуться пупком к позвоночнику (рисунок 48). Затем следует

округлить спину и медленно позвонок за позвоноком опускаться на плечи. Спина должна быть круглой, голову не запрокидывать. Медленно раскачаться и начинать движение вверх до исходного положения. Повторить упражнение пять-шесть раз без перерыва.



Рисунок 48 – Упражнение «раскачивание»

4. Упражнение «Крест-накрест»

Упражнение выполняется из исходного положения: лежа на полу, руки за головой, сохраняя одну ногу в прямом положении под углом в 45 градусов, а другая нога будет согнута в колене (рисунок 49).

Поднять голову и плечи от пола сохраняя локти в исходном положении.

Вдохнуть и на выдохе плавно повернуть верхнюю часть туловища в сторону согнутой ноги, таким образом, касаясь локтем согнутого колена. Вернуться в исходное положение. Затем сделав вдох, повторить такое же движение, изменив положение рук и ног, то есть теперь локоть тянется к другому колену. Нужно представить, что к противоположному колену двигается грудная клетка, а не локоть.

Выполнить по 5-10 повторений для каждой стороны.

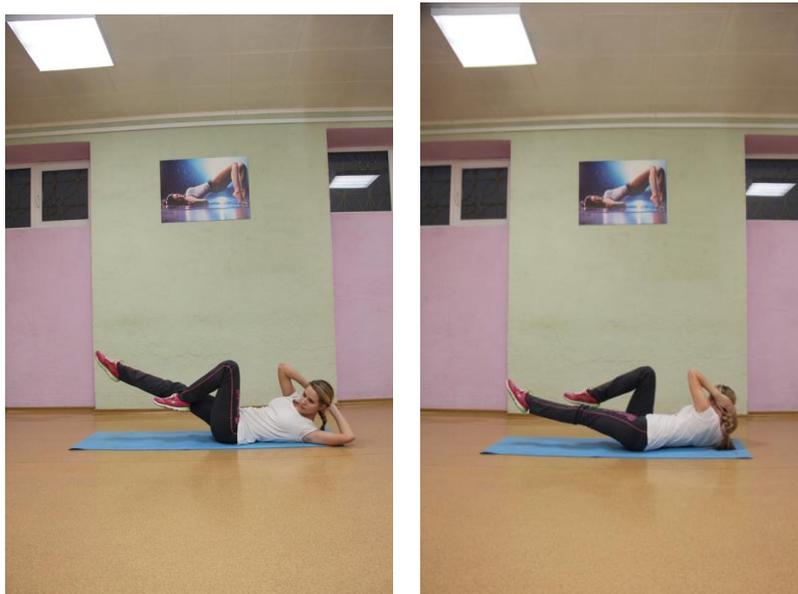


Рисунок 49 – Упражнение «крест-накрест»

5. Упражнение «Лодка»

Упражнение лодка выполняется из исходного положения: сидя на полу, спина выпрямлена, макушка тянется в потолок, ноги согнуты в коленях, руки обхватывают бедра под коленями. Затем следует потянуться головой назад и поднять ноги вверх, чтобы голени были параллельно полу (рисунок 50).

Задержаться в конечном положении на несколько секунд. Сделать вдох, на выдохе втянуть живот и отклонить спину на несколько сантиметров назад. На вдохе вернуться в исходное положение. Данное упражнение необходимо повторить 10 раз.



Рисунок 50 – Упражнение «лодка»

6. Упражнение «Штопор»

Упражнение выполняется из исходного положения: упор сидя сзади на предплечья, ноги согнут в коленях. Сделать вдох, на выдохе одновременно выпрямить обе ноги и отвести их вправо-в сторону (рисунок 51). Задержаться в таком положении на несколько секунд. На выдохе вернуться в исходное положение. Затем выполнить упражнение в левую сторону. Выполнить по 5-10 раз в каждую сторону

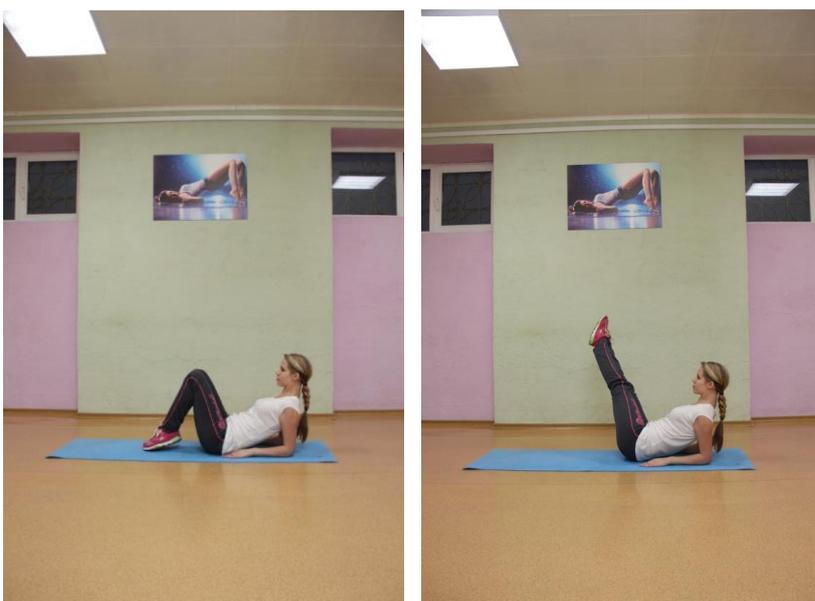


Рисунок 51 – Упражнение «штопор»

7. Упражнение – «Скручивание наверх».



Рисунок 52 –Упражнение «скручивание наверх»

Упражнение выполняется из исходного положения: лежа на спине, руки вдоль туловища, колени согнуты и подтянуты к груди. Опираясь ладонями об пол нужно оторвать таз от пола, выталкивая ноги к потолку (рисунок 52). Постепенно добиться полного выпрямления ног. Затем медленно вернуться в исходное положение.

Выполнить упражнение 10 раз.

8.Упражнение «Планка»

Планка является одним из самых популярных и эффективных упражнений для пресса по всему миру. Планка заставляет работать не только мышцы живота и плечевого пояса, но и мышцы всего тела.

Это одно из немногих упражнений для пресса, которое способствует избавлению от жировых отложений на нижней части живота.

В исходном положении опора производится только на предплечья и кончики пальцев ног, локти расположены, непосредственно, под плечами. Тело должно быть параллельно полу, мышцы живота напряжены

(рисунок 53). На выдохе следует опустить голову и поднять бедра, на вдохе возвращаться в исходное положение. Повторить упражнение 10 раз



Рисунок 53 – Упражнений «планка»

7. Упражнение «Мах ногой»

Исходное положение такое же, как и в упражнении планка. На вдохе поднять прямую ногу на высоту бедра, на выдохе опустить. На вдохе поднять другую ногу. Повторить упражнения для каждой ноги по 10 раз.



Рисунок 54 – Упражнение «мах ногой»

8. Упражнение «Русалка»

Упражнение «Русалка» способствует укреплению мышц живота, бёдер, плечевого пояса. Выполняется оно из исходного положения: сидя на боку, ноги немного согнуты в коленях, верхняя стопа лежит на нижней. Следует опереться левой выпрямленной рукой об пол на расстоянии 15-20 сантиметров от туловища, правая свободно лежит на бедре.

На вдохе оттолкнуться левой рукой от пола, поднять туловище так, чтобы плечо располагалось точно над запястьем, одновременно поднять правую руку вверх (рисунок 55), корпус тела должен быть ровным. Сделать вдох и медленно опуститься в исходное положение, слегка согнуть колени. Выполнить несколько повторений в каждую сторону.

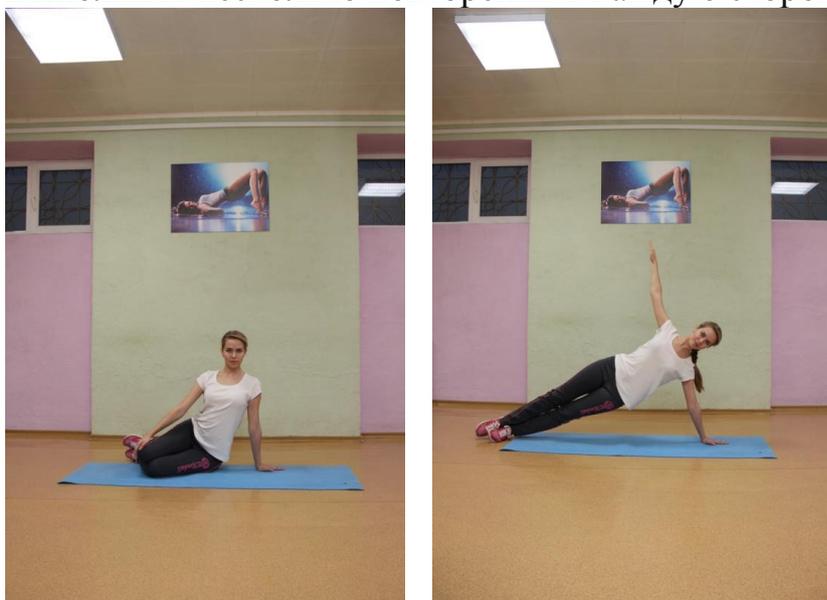


Рисунок 55 – Упражнение «русалка»

3.1 Пилатес на мяче

Данный комплекс упражнений представляет собой усложненную версию пилатеса, который придется выполнять, балансируя на мяче.

Пилатес на мяче отличается от фитбола тем, что упражнения выполняются в очень медленном темпе, делается акцент на работающих мышцах и концентрация на дыхании. Упражнения выполняемые на фитболе с большей интенсивностью способствуют развитию выносливости и мышечной силы (глава 4).

Некоторые мышцы тела человека не формируют спортивную фигуру, потому что они глубоко спрятаны. Однако это не значит, что их не нужно тренировать. Мышцы-стабилизаторы, находясь в хорошей форме, гарантируют занимающимся плоский живот и красивую осанку. Они отвечают за координацию движений и стабилизацию корпуса.

Упражнения можно выполнять как в комплексе два-три раза за неделю, так и выборочно, включая их в программу других систем физических упражнений.

Упражнение 1.

Исходное положение: сидя на мяче, руки вперед.

Сделать вдох, на выдохе наклониться назад, откатиться на мяче немного вперед, сделать вдох. На выдохе вернуться в положение сидя. Упражнение выполняется очень медленно. При выполнении упражнений очень важно следить за дыханием.

Варианты выполнения данного упражнения:

-отклонившись назад, руки поднять вверх (рисунок 56), вернуться в исходное положение руки вперед;

-отклоняясь назад выполнять круговые движения в плечевом суставе прямыми руками назад, вернуться в исходное положение;

-выполнить подъем согнутой в колене ноги, поставить ногу, отклониться назад выполнив круговые движения руками;

- тоже с другой ногой (рисунок 57).



Рисунок 56 – Упражнение 1



Рисунок 57 – Варианты упражнения 1

Упражнение 2.

Исходное положение: сидя на мяче, руки вперед.

Сделать вдох, на выдохе наклониться назад, откатиться на мяче немного вперед, одновременно выполнить полукруг правой прямой рукой вниз-в сторону, сделать вдох (рисунок 58). На выдохе вернуться в положение сидя. Усложнить данное упражнение можно, если во время его выполнения держать ноги вместе, прижав их к полу.



Рисунок 58 – Упражнение 2

Упражнение 3.

Исходное положение: сидя на мяче, руки в стороны, ноги вместе. Сделать вдох, затем выдох, повернуться на мяче вправо (рисунок 59), вернуться в исходное положение. Выполнить упражнение в другую сторону. Можно выполнять сразу по два поворота в сторону, совершая по два выдоха подряд.



Рисунок 59 – Упражнение 3

Упражнение 4.

Исходное положение: сидя на мяче, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Сделать вдох, затем выдох, повернуться на мяче вправо, выполнить наклон вперед к выпрямленной ноге (рисунок 60).

Сделать вдох и посмотреть назад, на выдохе выпрямить спину и вернуться в исходное положение.

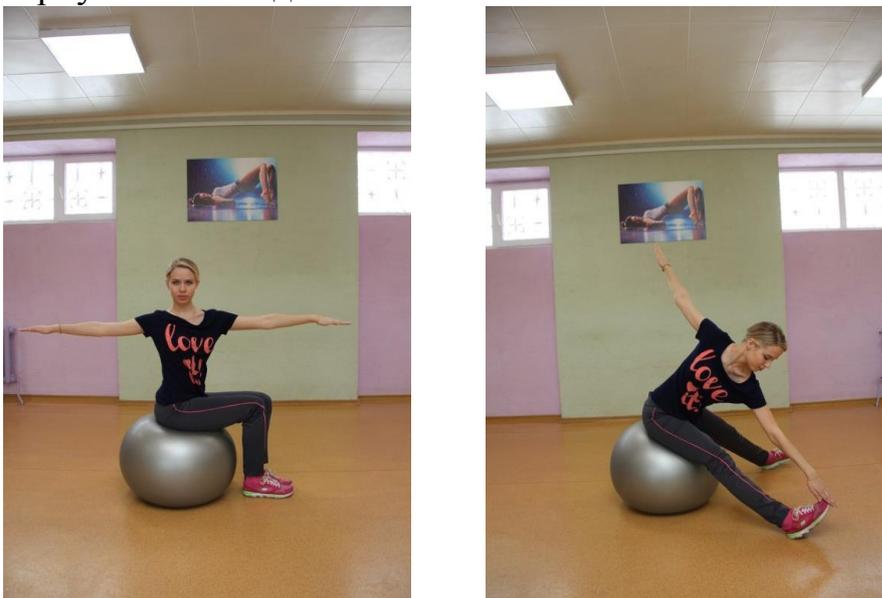


Рисунок 60 – Упражнение 4

Упражнение 5.

Исходное положение: сидя на полу, мяч между ногами, руки вперед.

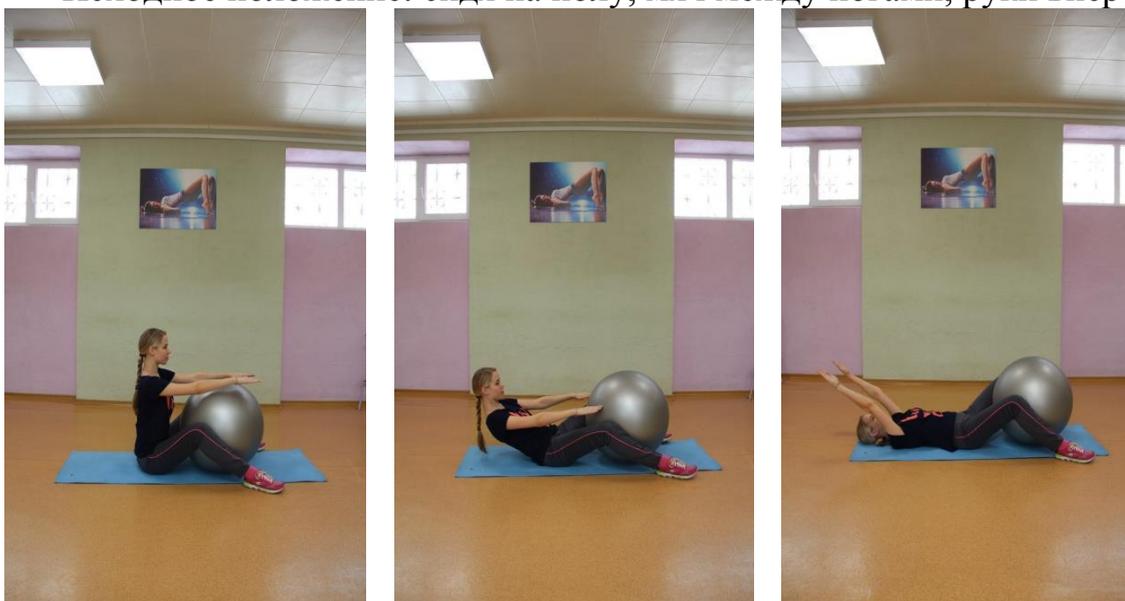


Рисунок 61 – Упражнение 5.

Сделать вдох, на выдохе отклоняться назад руки сначала впереди, затем лечь на спину, руки вверх (рисунок 61). Сделать вдох-выдох, медленно вернуться в исходное положение.

Упражнение 6.

Исходное положение: сидя на полу, мяч впереди в выпрямленных руках, ноги согнуты. Сделать вдох, на выдохе медленно лечь на спину, руки с мячом перевести вверх (рисунок 62).

Вариант выполнения этого упражнения с выпрямленными ногами.



Рисунок 62 – Упражнение 6.

Упражнение 7.

Исходное положение: лежа на полу, мяч под головой.

Согнуть обе ноги, подтянув их к груди, затем выпрямить (рисунок 63).

Можно выполнять вариант упражнения 7: согнуть обе ноги, затем выпрямлять ноги поочередно, (рисунок 63 а).



Рисунок 63 – Упражнение 7

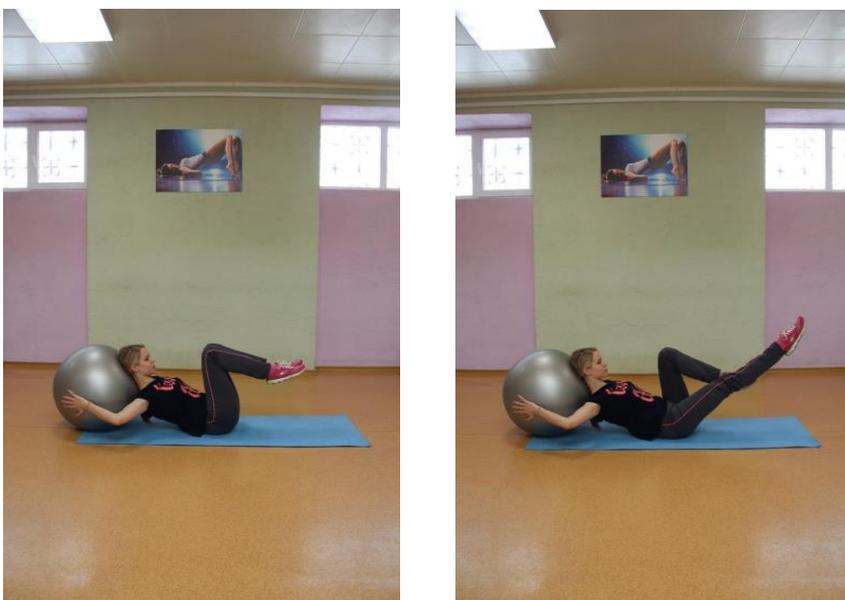


Рисунок 63 а – Вариант выполнения упражнения 7

Упражнение 8.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч в выпрямленных руках вверх. Сделать вдох, на выдохе сесть и максимально

потянуться мячом вперед (рисунок 64). Затем вернуться в исходное положение.



Рисунок 64 – Упражнение 8.

Упражнение 9.

Исходное положение: лежа на спине, руки в стороны, мяч под коленями, ноги обхватывают его.

Повернуть нижнюю часть туловища вправо, коснуться правым бедром пола, не выпуская мяч. Затем выполнить то же самое влево (рисунок 65).



Рисунок 65 – Упражнение 9

Упражнение 10.

Исходное положение: лежа на спине, левая нога на мяче, правая выпрямленная, направлена в потолок (рисунок 66). Выполнить десять кругов по часовой стрелке правой ногой, затем десять кругов против часовой стрелки.

Затем поменять ноги и выполнить то же левой ногой.

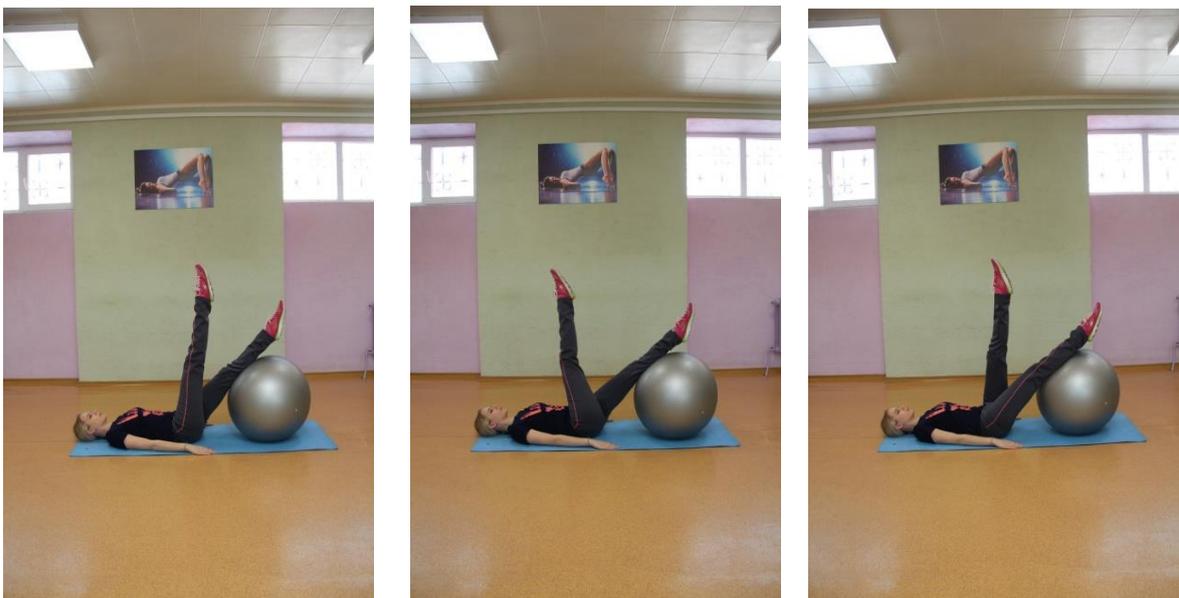


Рисунок 66 – Упражнение 10

Упражнение 11.

Исходное положение: Лежа на спине, руки прижаты к полу на 45 градусов от тела, ноги на мяче, таз приподнят.

Оторвать правую ногу, подтянуть колено к груди, удерживая баланс на мяче (рисунок 67). Вернуться в исходное положение.

Выполнить упражнения другой ногой.



Рисунок 67 – Упражнение 11

Упражнение 12.

Исходное положение: лежа на полу, ноги на мяче.

Оторвать голову плечи от пола, максимально потянуться к ногам, задержавшись в таком положении на несколько секунд, затем вернуться в исходное положение (рисунок 68).



Рисунок 68 – Упражнение 12

4 **Аэробика**

Аэробика представляет собой несколько систему физических упражнений под ритмичную музыку, которые образуют собой танец и общеразвивающие движения. Специальная музыка нужна для того, чтобы поддерживать частоту сердечных сокращений занимающихся на определенном уровне. Когда человек выполняет ритмичные упражнения, его пульс подстраивается под ритмичные движения. Аэробика полезна как для физического развития, так и для похудения, практически не имея недостатков.

Место выполнения аэробики зависит от её вида, большинство комплексов можно выполнять в домашних условиях, но есть и те, которые требуют особых определённых условий или специального оборудования. Важным элементом выполнения упражнений по аэробике является ритмичная музыка, которая задаёт темп.

В результате занятий аэробикой укрепляются мышцы, исправляется осанка, тело становится гибким и пластичным. Занятия аэробикой положительно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие функциональные системы организма улучшается снабжение тканей организма кислородом..

Многие женщины используют аэробику для борьбы с лишним весом, так как аэробные нагрузки имеют жиросжигающий эффект. При правильно подобранных комплексах упражнений это бывает отличным средством.

Начиная с 1995 года, аэробика как вид спорта стала входить в Международную федерацию гимнастики, и имеет много направлений.

Мы более подробно рассмотрим основные из этих направлений, чтобы каждый желающий заниматься мог выбрать для себя подходящий комплекс.

4.1 Аквааэробика

Что такое аквааэробика?

Аквааэробика – это комплекс упражнений и ритмичных танцевальных движений, которые выполняются в воде. Занятия по аквааэробике проходят под руководством инструктора, иногда с музыкальным сопровождением. Существуют различные программы аквааэробики: от базовых до продвинутых. Новички делают в воде несложные движения руками и ногами. Затем в занятия включаются упражнения с предметами. Продвинутые программы включают сложные танцевальные и гимнастические упражнения.

Люди, которым трудно заниматься физическими упражнениями на суше, спокойно справляются с ними в воде.

Упражнения в воде очень полезны, задачи аквааэробики: улучшение работы сердечно-сосудистой системы, укрепление мышц всего организма, повышение иммунитета организма.

Вода поддерживает тело, поэтому вероятность повреждения мышц, костей и суставов здесь минимальна, что относит аквааэробика к малотравматичным видам фитнеса

Аквааэробикой могут заниматься люди самого разного возраста и уровня подготовки. При погружении в воду по грудь вес тела уменьшается примерно на 85-90 %. Благодаря этому существенно снижается нагрузка на суставы, поэтому становится идеальным выбором

не только для здоровых людей, но и для тех, кто страдает артритом, заболеваниями шейного и поясничного отделов позвоночника, ожирением и последствиями инсультов.

Занятия в воде помогают расслабиться, снимают мышечное и нервное напряжение, укрепляют нервную систему. Во время тренировок присутствует своеобразный массаж, который оказывает окружающая тело вода. Водный массаж не дает накапливаться в тренируемых мышцах молочной кислоте, поэтому даже после интенсивных тренировок занимающиеся не почувствуют болевых ощущений.

Занимающимся, имеющим такое заболевание, как варикозное расширение вен, занятия аквааэробикой помогают разгрузить больные сосуды, улучшить циркуляцию крови в организме, наладить венозный отток.

Очень популярны занятия аквааэробикой у беременных и женщин, имеющих лишний вес.

Представительницам первой группы, занятия в воде позволяют разгрузить позвоночник, расслабляют нервную систему, обладают закаливающим эффектом, что очень важно при вынашивании ребенка.

Для желающих снизить вес занятия аквааэробикой, позволяют сжечь дополнительное количество калорий, благодаря температуре воды, которая значительно ниже температуры тела. Упражнения в воде обладают высокой интенсивностью за счет преодоления сопротивления воды.



Рисунок 69– Упражнения в воде

Несмотря на положительные моменты занятий аквааэробикой, прежде чем приступить к занятиям необходимо проконсультироваться с врачом.

Схема занятий аквааэробикой является следующей: вначале занятия следует немного поплавать для того, чтобы разогреть мышцы и привыкнуть к температуре воды. Затем занимающимся предлагается упражнения основного комплекса, а также восстановительные упражнения.

Программа тренировок разрабатывается так, чтобы были задействованы все основные группы мышц. Основная нагрузка во время тренировок приходится на нижнюю часть тела с наибольшей мышечной массой. Во время занятий используются различные комбинации движений ногами: сгибания, махи, приседания, а также ходьба и бег в воде.

Предлагаем ознакомиться с доступными и популярными упражнениями в воде.

1. В течение 15 минут необходимо выполнять бег в воде (уровень воды должен быть вам до груди). Следует высоко поднимать колени, руки должны двигаться также как и при обычном беге.

2. Встать прямо, плечи опущены, лопатки отведены назад. Ноги слегка согнуты в коленях. Сделать широкий шаг вперед левой ногой, а правой рукой, одновременно, невысокий мах. Сразу, без паузы, сделать шаг вперед правой ногой и мах левой рукой. Имитируя движения лыжника, следует перемещаться вперед, держа корпус вертикально. Это универсальное упражнение задействует почти все группы мышц.

3. Широко расставить ноги и выполнять повороты корпуса влево-вправо. Это же упражнение можно делать в прыжке

4. Опираясь на край бассейна спиной и локтями, поднять прямые ноги вверх, так чтобы они были параллельны дну, затем опустить. Выполнять данное упражнение следует за счет мышц пресса, а не за счет размаха.

5. Также опираясь на край, поднять ноги и в течение нескольких минут выполнять скрещивание ног («ножницы»).

6. Согнуть правое колено и резко вытолкнуть перед собой ногу, до конца выпрямив ее и направив носок вверх. Движение напоминает удар пяткой в живот воображаемого противника. Одновременно следует потянуться к носку левой рукой. Не задерживаясь в этой позе, сразу согнуть колено и опустить руку и ногу, вернуться в исходное положение. Затем левой ногой выполнить аналогичный удар. Укрепляются мышцы живота, внешней, передней и задней поверхности бедер, а также ягодиц.

7. Если позволяет уровень воды в бассейне можно выполнять классические выпады ногами, тем самым проработав мышцы бедер и ягодиц.

8. Встать прямо, руки вдоль туловища. Не отталкиваясь ногами от дна, согнуть колени, подтянув их к груди и подняв до поверхности воды, носки оттянуты вниз. Одновременно прямыми руками с развернутыми вниз ладонями выполнить давящее движение вниз. Плечи должны остаться над водой. Не отклонять корпус от вертикали и тянуться макушкой вверх – это поможет держаться на плаву. Укрепляются мышцы живота, особенно косые.

9. При уровне воды до плеч следует вытянуть руки перед собой. Обе ноги быстро согнуть и подтянуть к животу, напрягая мышцы пресса, затем медленно вернуться в исходное положение и поставить ноги на дно.

10. Для укрепления мышц груди также подойдет такое упражнение: руки держать прямыми параллельно дну, быстро сводить, не сгибая их, перед собой и медленно разводить опять в стороны.

11. Используя нетонущие предметы (куски пенопласта, например), следует вести руки вниз, преодолевая сопротивление воды и стараясь утопить предметы. Спина должна быть при этом прямой. Данное упражнение дает нагрузку мышцам груди и рук.



Рисунок 70 – Упражнения в воде с предметами

Для повышения эффективности занятий аквааэробикой на тренировках можно использовать различный инвентарь: пояс, надувные нарукавники, плавучие гантели, эспандеры и т.д.

В этом случае разминку целесообразней провести не в воде, так как это позволит эффективнее и быстрее прогреть мышцы.

4.2 Упражнения с фитболом

Фитбол представляет собой большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой.

Впервые понятие «фитбол» появилось в пятидесятых годах двадцатого века благодаря врачу Сюзану Кляйн-Фогельбаху (Швейцария). Первоначально это приспособление применялось для упражнений с людьми, больными ДЦП. Получившийся эффект от подобных занятий был поразительным. Поэтому эти гимнастические мячи стали рекомендовать как снаряды для восстанавливающей терапии для людей, имевших травмы позвоночника и системы опорно-двигательного аппарата. Изготовлен он из специального пластичного материала, прогибающегося под массой тела.

Фитбол нужно подбирать в соответствии со своим ростом. Например, при росте 152-165 см целесообразно использовать мяч диаметром 55 см, при росте 165-175 – диаметром 65 см, для более высоких людей следует использовать мяч диаметром 75 см. для того, чтобы убедиться, что мяч подобран в соответствии с ростом, следует сесть на него, если колени оказались согнуты под прямым углом, значит мяч подходит.

Мяч выдерживает вес тела человека до 150 кг и снабжен специальной антивзрывной системой, таким образом, при появлении даже маленького отверстия он начнет медленно выпускать воздух.

Фитбол – это единственный снаряд, занятия на котором требуют одновременной слаженной работы двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного аппарата.

Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а

его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия.

Регулярные занятия на фитболе способствуют:

- формированию правильной осанки. Каждое упражнение на фитболе, не говоря уже про специально разработанные комплексы, укрепляет мышцы спины, не перегружая ее. Задействуются мышцы, которые составляют корсет для позвоночника. Физиотерапевты отмечают значительное улучшение осанки после регулярных занятий на фитболе;

- развитию выносливости и мышечной силы. Упражнения на фитболе задействуют все группы мышц, в результате чего повышается их тонус и сила;

- развитию вестибулярного аппарата. При выполнении любого упражнения на фитболе приходится держать равновесие, так как мяч все время стремится выскользнуть, вначале бывает сложно выполнить даже базовые упражнения, необходимо постоянно концентрировать внимание. Благодаря такой работе мышцы постоянно находятся в тонусе, и результатом ее является хорошая координация движений;

- развитию гибкости. Занятия на фитболе позволяют очень эффективно растягивать мышцы, укреплять суставы;

- улучшению эмоционального фона. Заниматься с большим ярким мячом очень весело и интересно. Поэтому при выборе мяча важно приобрести именно такой фитбол, который оптимально подходит конкретному человеку в данный момент. К примеру, зеленый цвет обладает уникальной способностью снимать усталость, синий успокаивает психику, оранжевый прекрасно влияет на функциональность почек, красный оттенок хорошо повышает иммунитет, желтый подходит для профилактики и борьбы с депрессией.

Кроме того, упражнения на фитболе, а именно амортизационная функция мяча, разгружает позвоночный столб, улучшает обмен веществ и

кровообращение всех частей тела, внутренних органов, укрепляет работу сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем.

Упражнения с фитболом в положении стоя:

Упражнение 1.

Исходное положение: стойка, ноги на ширине плеч, мяч внизу в выпрямленных руках. Сделать полуприсед, поднять мяч вверх (рисунок 71), затем вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 8-10 раз.



Рисунок 71 – Упражнение 1

Упражнение 2.



Рисунок 72 – Упражнение 2

Упражнение 2 выполняется из исходного положения: стойка ноги на ширине плеч, мяч перед собой в выпрямленных руках, выполнить поворот туловища на 90 градусов, руки выпрямлены, вернуться в исходное положение.. затем выполнить поворот туловища на 180 градусов (рисунок 72), вернуться в исходное положение. Выполнить упражнение в другую сторону.

Упражнение 3.

Исходное положение: стойка на ширине плеч, мяч впереди в выпрямленных руках, правая рука сверху мяча, левая – снизу. Выполнять повороты мяча на 180 градусов, не опуская и не сгибая рук (рисунок 73). Упражнение выполнять от 10 до 30 раз, постепенно увеличивая количество повторений.



Рисунок 73 – Упражнение 3

Упражнения лежа на фитболе.

Упражнение 4.

Исходное положение: лежа на фитболе, так, чтобы он находился под поясницей, руки за головой, локти развернуты в стороны.

Опираясь на стопы, выполнять скручивание на мяче, постепенно переходя в положение сидя на фитболе (рисунок 74).

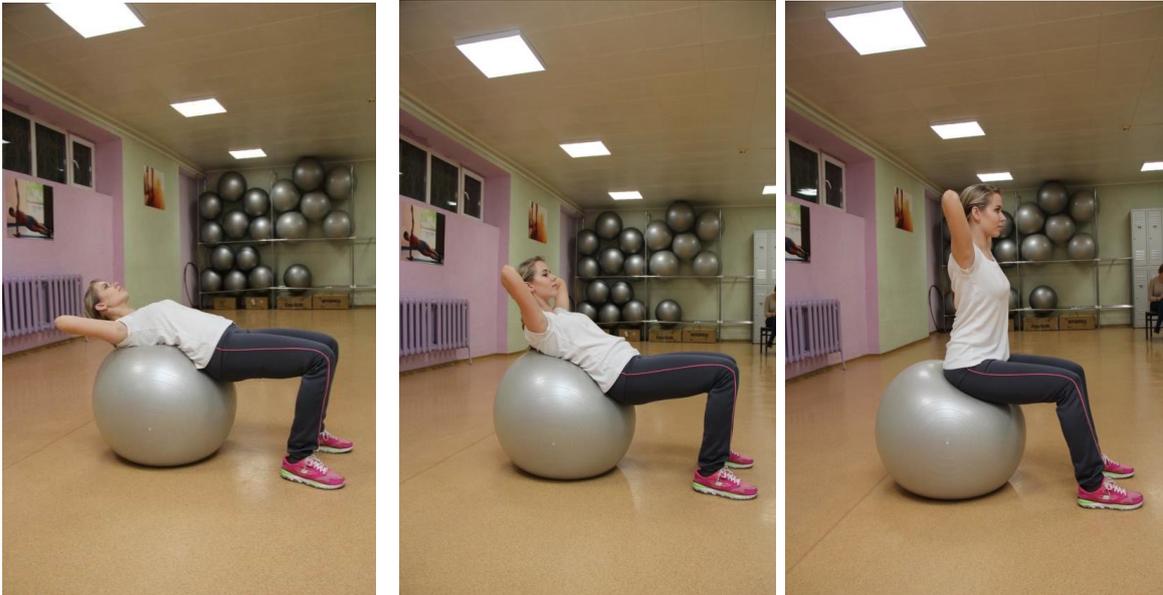


Рисунок 74 – Упражнение 4

Медленно вернуться в исходное положение. Выполнять упражнение 15-20 раз.

Упражнение 5.

Исходное положение: лежа на мяче, правая рука за головой, левая на мяче. Выполнять боковое скручивание вправо (рисунок 75). Затем медленно вернуться в исходное положение.



Рисунок 75 – Упражнение 5

Выполнить упражнение 10-15 раз, поменять руки и выполнить скручивание в другую сторону.

Упражнение 6.

Исходное положение: лежа на мяче, лицом вниз, опираясь ногами о стену, руки за головой. Выполнять гиперэкстензию – разгибание туловища, не опуская рук (рисунок 76), и возвращаться в исходное положение. Выполнять упражнение 10-15 раз.



Рисунок 76 – Упражнение 6

Упражнение 7.

Исходное положение: упор лежа, бедра на мяче. Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа на мяче (рисунок 77).

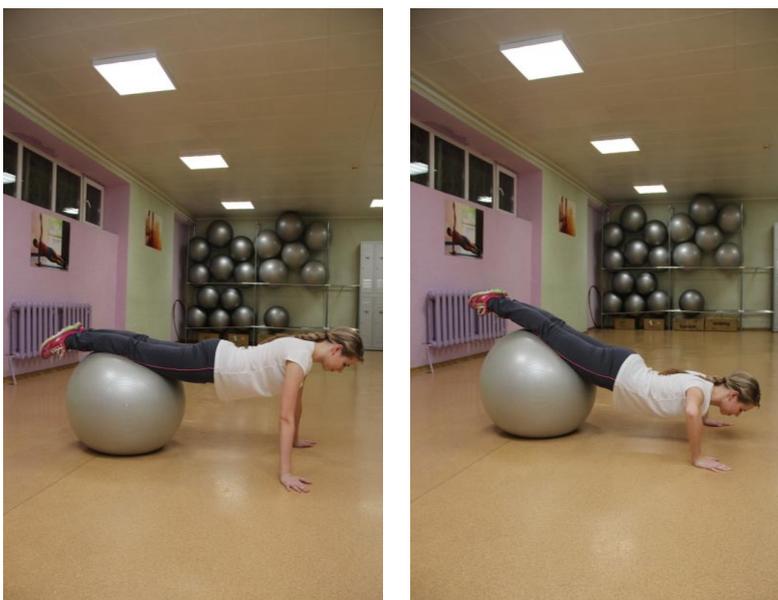


Рисунок 77 – Упражнение 7

Выполнять упражнение рекомендуется 10-15 раз.

Упражнение 8.

Исходное положение: упор лежа, бедра на мяче.

Опираясь на руки, подкатить мяч вперед в положение упор сидя на коленях на мяче (рисунок 78). Затем вернуться в исходное положение. Выполнить упражнение 8-10 раз. Данное упражнение хорошо тренирует мышцы спины.

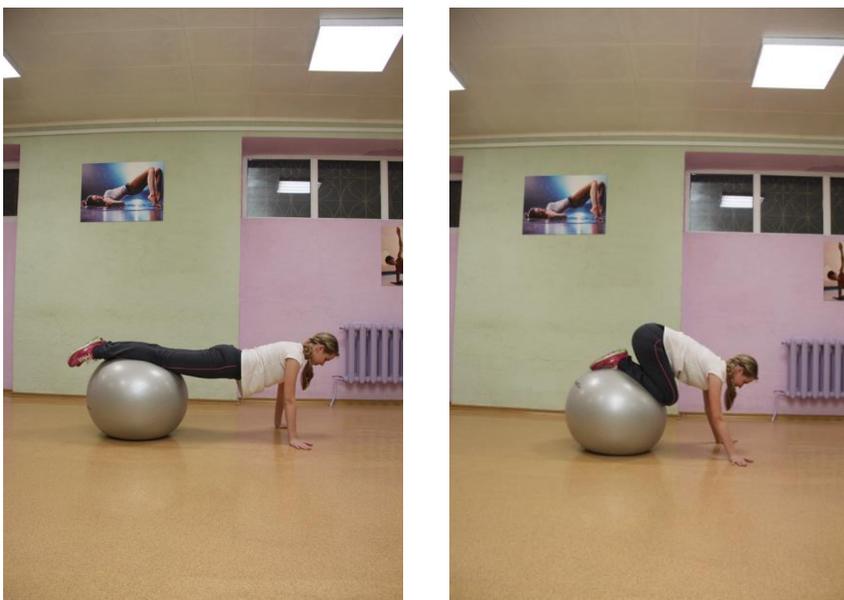


Рисунок 78 – Упражнение 8

Упражнение 9.

Исходное положение: упор сидя сзади, мяч в выпрямленных ногах, ноги подняты на 45 градусов от пола (рис. 79, слева).

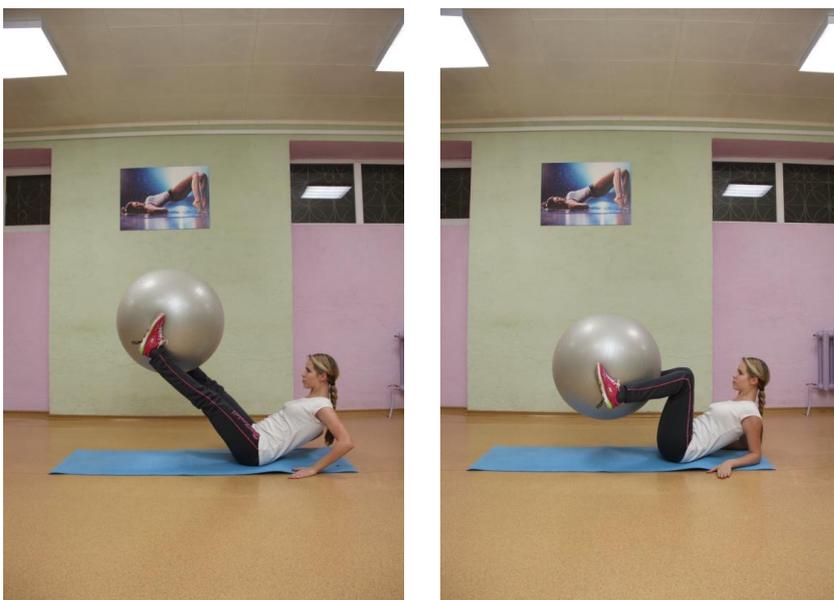


Рисунок 79 – упражнение 9

Согнуть ноги в коленях, удерживая мяч (рис.79, справа), затем снова вернуться в исходное положение. Выполнить упражнение 10-15 раз.

Упражнения с фитболом, лежа на полу.

Упражнение 10.

Исходное положение: лежа на полу, руки вдоль туловища, мяч зажат стопами. Поднять ноги на 90 градусов, удерживая стопами мяч (рисунок 80).

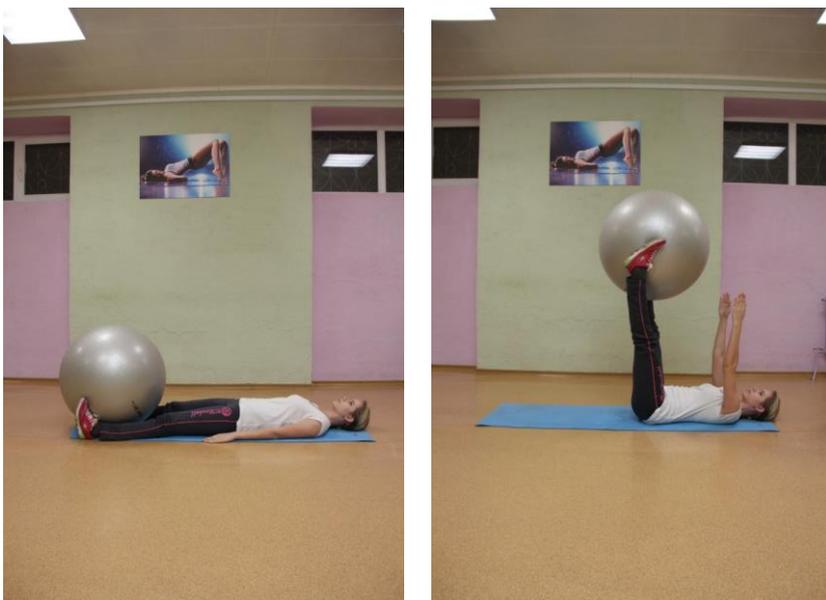


Рисунок 80 – Упражнение 10

Взять мяч руками, удерживая ноги выпрямленными. Одновременно опустить ноги и руки с мячом на пол (рисунок 81).

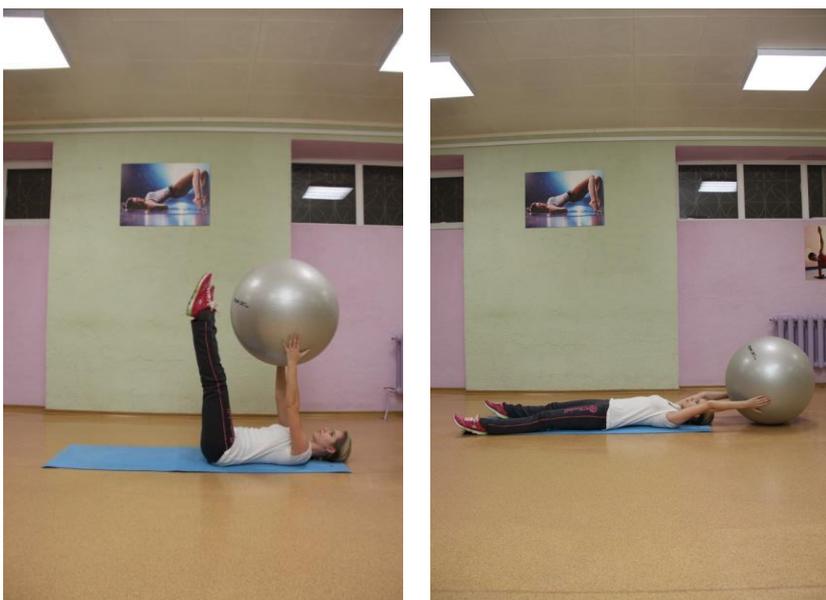


Рисунок 81 – Упражнение 10 (продолжение)

Затем выполнить упражнение в обратном порядке: поднять руки с мячом и ноги вверх переложить мяч в ноги и медленно вернуться в исходное положение. Выполнить упражнение 8-10 раз.

Упражнение 11.

Исходное положение: лежа на полу, руки вдоль туловища, ноги на мяче. Опираясь руками об пол, оторвать таз от пола, удерживая баланс ногами на мяче (рисунок 82). Затем медленно вернуться в исходное положение.

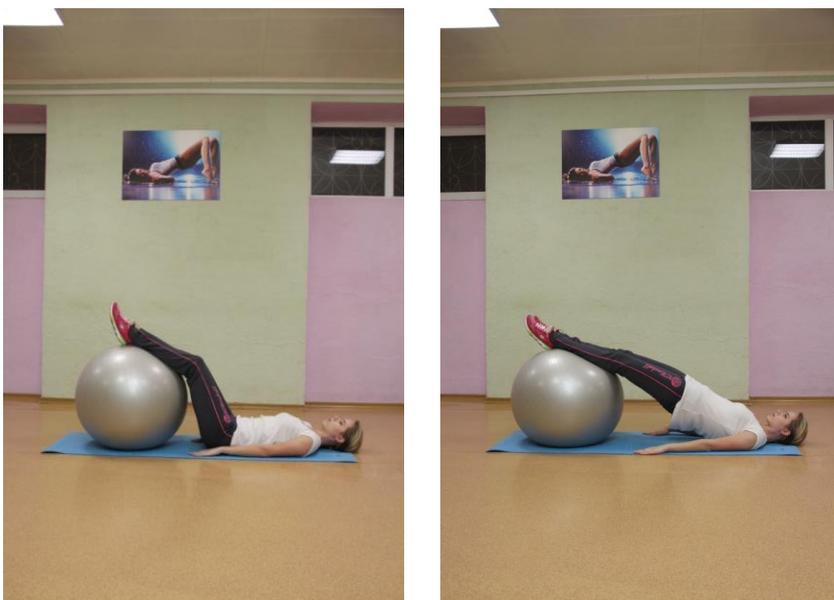


Рисунок 82 – Упражнение 11

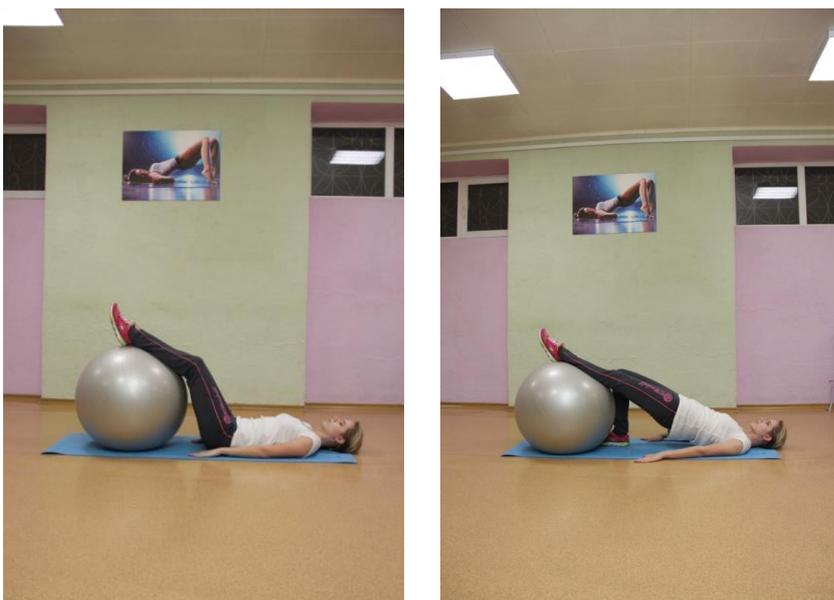


Рисунок 83 – Вариант упражнения 11

Вариант выполнения упражнения 11 – держать на мяче только одну ногу (рисунок 83). Возвращаться в исходное положения в каждом варианте упражнения можно сразу, а можно удерживать таз на весу в течение нескольких секунд.

Упражнение 12.

Исходное положение: лежа на полу, руки вдоль туловища, ноги на мяче. Подкатить мяч стопами так, чтобы колени находились как можно ближе к груди (рисунок 84), затем вернуться в исходное положение.

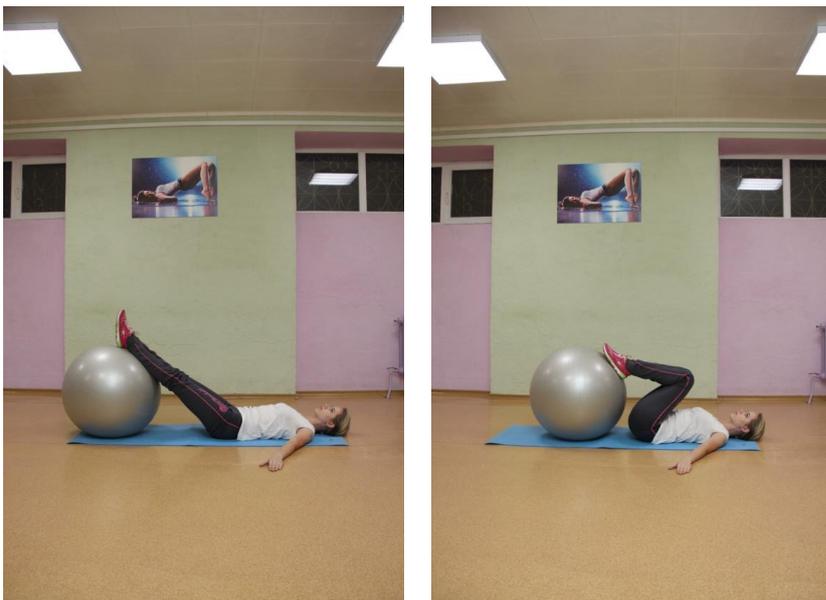


Рисунок 84 – Упражнение 12

Выполнить упражнение 10-15 раз.

Предложенные выше упражнения с фитболом, на первый взгляд, являются несложными, но при правильном выполнении дают отличный эффект для укрепления различных мышечных групп, в том числе и внутренних. Если выполнять упражнения становится легко, то можно увеличивать дозировку, только делать это нужно постепенно.

4.3 Степ-аэробика

Разработанная американским фитнес-инструктором Джиной Миллер степ-аэробика, в настоящее время пользуется большой популярностью. Восстанавливая работоспособность больного колена, женщина поднималась на ступеньки собственного дома. Затем она разнообразила свои занятия, добавив в них танцевальные элементы.

Для занятий степ-аэробикой нужна специальная платформа (запатентованная всё той же Джиной Миллер), за счёт восхождения на которую увеличивается физическая нагрузка. Высота степа регулируется

Таким образом, степ-аэробика – это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ - платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

С каждым годом возрастает популярность степ - аэробики, пополняется арсенал используемых средств, возникают всё новые и новые виды степ - аэробики (степ – латина, степ – хип - хоп, степ – фанк).

В переводе с английского: «step»-это шаг. Шаг вверх, шаг вниз – простые и, самое главное, необходимые, естественные, важные для человека, доступные всем движения. Поднимаясь по лестнице, человек затрачивает в 16-17 раз больше энергии, чем при ходьбе по ровной местности. Даже спускаясь вниз необходимы усилия, а это около 33 % энергозатрат от подъема. Как и базовая аэробика, степ-аэробика подходит всем кому не противопоказано заниматься спортом.



Рисунок 85 – Занятия степ-аэробикой

Комплекс степ-аэробики насчитывает более 200 упражнений и успешно используется для профилактики и лечения артрита, остеопороза и других заболеваний, которые обычно вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движения.

Также степ-аэробика с удовольствием используется спортсменами в качестве хорошей разминки.

Для занятий не придется приобретать дорогостоящего оборудования: понадобится лишь шаговая скамейка (поверхность которой не должна быть скользкой), а для увеличения нагрузки на плечевой пояс можно добавить небольшие гантели.

Большое внимание следует уделить подбору музыки для занятий. Она должна быть яркой, веселой. Желательно использовать знакомые мелодии, потому что даже на подсознательном уровне человек невольно следует музыкальному ритму. Основные движения просты и вполне доступны людям без специальной двигательной, в частности танцевальной, подготовки.

Каждый студент выполняет упражнения на своем постоянном месте. Преподаватель может легко осуществлять контроль и коррекцию нагрузки, наблюдать за занимающимися. Для проведения занятий не требуется больших залов. Степ-платформы легко устанавливаются в обычном спортивном зале благодаря легкости транспортировки.

Движения отличаются большим разнообразием в зависимости от уровня подготовленности: начиная от простейших шаговых движений, напоминающих подъем и спуск по лестнице, до сложных хореографических элементов, танцевальных движений и комбинаций различного характера. Можно разнообразить движения за счет положения платформы вдоль туловища или поперек, а также используя две платформы.

Этот вид аэробики задействует крупные группы мышц и активно воздействует на кардиореспираторную систему.

Степ-платформу можно применять не только в качестве кардиотренажера с целью развития выносливости, но и для силовых тренировок.

Степ-аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуя артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата. Кроме того занимающиеся данным видом аэробики получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и смогут выработать у себя красивые, выразительные и точные движения. Начинать занятия степ-аэробикой нужно с разминки. Разминка может производиться без степ-платформы и включать обычные упражнения из базовой аэробики. После разминки можно приступать непосредственно к основным упражнениям на степе.

В степ-аэробике нет шагов на два счета – минимум на четыре. Ведь нам нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу.

Как и в классической аэробике в степ-аэробике существует два вида шагов:

1. *Шаги без смены лидирующей ноги.* Лидирующая нога, это нога с которой занимающийся начинает выполнять шаг на новый музыкальный такт. Можно длительное время выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.

2. *Шаги со сменой лидирующей ноги.* При следующем шаге занимающийся будет начинать движение уже с другой ноги.

Шаги без смены лидирующей ноги. В скобках указывается, на сколько счетов выполняется шаг.

1. Basic step (4)

Это самый простой базовый шаг, представляющий собой восхождение на платформу и спуск с нее.

- шаг одной ногой прямо на степ-платформу;

- шаг другой ногой прямо на степ-платформу;

-шаг первой ногой со степ-платформы;

-шаг второй ногой со степ-платформы.

2.V-step (4)

-шаг одной ногой на угол степ-платформы (если упражнение выполняется с левой ноги – то на левый угол, с правой – на правый);

-шаг другой ногой на противоположный угол степ-платформы;

-шаг первой ногой со степ-платформы;

-шаг второй ногой со степ-платформы.

3. Over the top или Over (4)

Название этого шага переводится как «через» или «через верх». В ходе его выполнения занимающийся переходит через платформу на другую сторону.

-шаг одной ногой боком на степ-платформу;

-шаг второй ногой на степ-платформу и одновременный поворот спиной вперед;

-шаг первой ногой со степ-платформы назад;

-шаг второй ногой со степ-платформы назад.

4. Struddle (8)

(исходное положение лицом к короткому краю степ-платформы).

Шаг выполняется следующим образом:

-шаг правой боком на степ-платформу;

-шаг левой на степ-платформу;

-правую ногу спустить со степ-платформы с правой стороны;

-левую ногу спустить со степ-платформы с левой стороны;

- правую ногу поставить на степ-платформу;

- левую ногу поставить на степ-платформу;

-правую ногу спустить со степ-платформы (на то же место откуда начали упражнение);

- левую спустить со степ-платформы (приставить ее к правой).

5. Turn step (4)

Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок.

-шаг правой ногой на степ-платформу;

-шаг левой на степ-платформу и поворот спиной короткому краю платформы (если с правой ноги начинать движение, к левому краю становиться спиной);

-спускаемся правой ногой с платформы с короткого края;

-спускаемся левой ногой с платформы с короткого края.

Шаги со сменой лидирующей ноги.

В отличие от предыдущего набора движений – движение каждый раз начинается с другой ноги.

1. Tap up (4)

Этот шаг очень похож на шаг step-touch в классической аэробике, только первый шаг нужно сделать на степ-платформу, коснуться второй ногой платформы рядом с первой и спуститься.

-шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой сделать шаг на левый угол и наоборот), перенести вес на эту ногу;

-второй ногой коснуться платформы рядом с первой ногой;

-вторую ногу вернуть на пол;

-первую ногу поставить на пол рядом со второй;

2. Knee up (4)

Базовый шаг, с которого начинается разучивание большинства шагов и связок в степ-аэробике.

-шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой сделать шаг на левый угол и наоборот), перенести вес на эту ногу;

-вторую ногу поднять вверх согнутую в колене;

-вторую ногу вернуть на пол;

-первую ногу поставить на пол рядом со второй.

3.Step kick (4)

-шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой сделать шаг на левый угол и наоборот), перенести вес на эту ногу;

-второй ногой сделать «удар» в воздухе;

-вторую ногу вернуть на пол;

-первую ногу поставить на пол рядом со второй.

4.Step curl (4)

-шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой сделать шаг на левый угол и наоборот), перенести вес на эту ногу;

-второй ногой сделать захлест;

-вторую ногу вернуть на пол;

-первую ногу поставить на пол рядом со второй.

5.Step lift (4)

-шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой сделать шаг на левый угол и наоборот), перенести вес на эту ногу;

-прямой второй ногой сделать мах вперед (front), в сторону (side) или назад (back), соответственно;

-вторую ногу вернуть на пол;

-первую ногу поставить на пол рядом со второй.

6.L-step (8)

-шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой сделать шаг на левый угол и наоборот), перенести вес на эту ногу;

-вторую ногу поднять вверх согнутую в колене;

-поставить вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), перенести на нее вес тела;

-первую ногу поднять согнутую в колене;

-первую ногу снова поставить на степ-платформу и перенести на нее вес тела;

-вторую ногу поднять вверх согнутую в колене;

-вторую ногу вернуть на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг);

-первую ногу поставить на пол рядом со второй.

Перечисленные выше шаги в степ-аэробике считаются базовыми. На их основании инструкторами разработано огромное множество других, более разнообразных в выполнении шагов. Любые шаги в степ-аэробике можно модифицировать, выполнять с поворотами или подскоками, а также добавлять движения руками.

Кроме шагов с использованием степ-платформы можно выполнять силовые упражнения.

1. «Гиперэкстензия». Лежа на степ-платформе лицом вниз, голени на полу, руки согнуты, предплечья вверх. Выполнять поднимание туловища и возвращаться в исходное положение.

2. «Лодочка» на животе.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на степ-платформу. (можно опираться одной рукой о пол, другая на степ-платформе).

4. Упор сидя сзади, руки на край степ-платформы, сгибание и разгибание рук.

5. Исходное положение: лежа на спине на степ-платформе, выполнять упражнения для мышц брюшного пресса.

6. Исходное положение: лежа на полу, стопы на степ-платформе, выполнять поднимание и опускание таза.

7. Степ-платформу можно использовать в качестве отягощения при выполнении силовых упражнений для верхнего плечевого пояса.

8. Выполнение упражнений на растягивание с использованием степ-платформы как опоры при выполнении упражнений на растягивание: в положении стоя, лежа или сидя на платформе.

Во время выполнения упражнений степ-аэробики следует соблюдать некоторые определенные требования к технике выполнения упражнений:

1. Во время подъема на степ необходимо сохранять естественный наклон вперед.
2. Ступня ставится на платформу полностью.
3. Не следует сгибать спину в поясничном отделе.
4. Основная стойка: стопы параллельны или должны находиться в свободной позиции, не касаться друг друга.
5. Ставить ногу на платформу следует таким образом, чтобы вся стопа была на ней, а спускаться с платформы – своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.
6. Руки должны включаться в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.
7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не должна опускаться на пол.
8. Не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты.
9. За полчаса до занятий желательно выпить 1-2 стакана чистой воды или по мере необходимости делать по несколько глотков между упражнениями.
10. Для повышения эффективности занятий рекомендуется использовать в тренировках ритмичную музыку.

4.4 Фит-бо

Фит-бо – авторская программа фитнеса, разработанная инструктором Алексеем Василенко, в основе которой лежит всемирно известная тренировка американца Билли Блэнкса – тай-бо.

Фит-бо представляет собой интервальную тренировку, которая включает в себя элементы танцевальной аэробики, а также различных единоборств.

Программа рассчитана на несколько этапов, по мере освоения занимающимися простых движений, используется более сложная комбинация прыжков и ударов.

Так как фит-бо является разновидностью аэробики, занятия проходят под ритмичную музыку. Удары и прыжки чередуются с плавными движениями, напоминающими танец. Элементы фит-бо объединены в достаточно продолжительные сеты, что требует развития выносливости и силы.

Удары в фит-бо достаточно жесткие, требующие внимания и сосредоточенности. Заниматься данным видом фитнеса можно самостоятельно, но групповые занятия достаточно эффективны, так как коллективизм помогает преодолевать лень и усталость, а также способствуют получению положительных эмоций.

Занятия фит-бо:

- способствуют снижению веса;
- активизируют работу сердечно-сосудистой системы;
- повышают выносливость и скорость реакции;
- развивают координацию движений;

Развивают навыки самообороны.

Примерная схема построения занятия по фит-бо:

Перед каждой тренировкой нужно обязательно выполнить разминку и растяжку (стретчинг), чтобы снизить риск получения травм, растяжений или ухудшения состояния здоровья.

Разминка включает в себя выполнение простых танцевальных движений, с постепенным добавлением элементов ударной техники (8-10 минут).

Затем включаются упражнения на растяжку, особое внимание уделяется стретчингу ног, чтобы подготовить их к амплитудной работе (8-10 минут).

Основная часть (20-25 мин)

Можно использовать два варианта проведения основной части занятия:

- отработка базовой техники.

Сначала выполняются одиночные элементы, которые затем соединяются в простые комбинации;

-сочетание базовой техники с танцевальными шагами, так называемая «блоковая хореография».

Во втором варианте к базовым элементам добавляются танцевальные шаги и разучиваются «восьмерки», которые объединяются в блоки, а затем выполняются с другой руки (ноги) или в другую сторону. Комбинации в фит-бо могут быть различными – от простейших сочетаний ударов до блоковой хореографии. Все комбинации выполняются на 8 счетов. Комбинация на 32 счета составляет один танцевальный блок.

Отработка каждой комбинации происходит в боевой стойке поочередно на правую и левую сторону. Боевая стойка – ноги на ширине плеч, одна нога выставлена чуть вперед на расстоянии шага, руки сжаты в кулаки и согнуты перед собой на уровне плеч, корпус развернут под углом 45 градусов.

Силовая часть (10-15 мин).

В силовой части занятия выполняются упражнения на укрепление различных групп мышц. Это могут быть как классические силовые

упражнения, так и различные элементы фит-бо, например, удары руками с гантелями или удары ногами из низких стоек в различном темпе.

Заключительная часть (10-12 мин)

Упражнения на растяжку, восстановление дыхания, релакс. Особое внимание уделяется мышцам, задействованным в силовой части занятия.

Техника рук в фит-бо.

1. Прямой передний удар. Прямой передний удар рукой – джеб. Удар наносится правой рукой, плечо ударной руки не поднимается, локоть до конца не разгибается (рисунок 86).

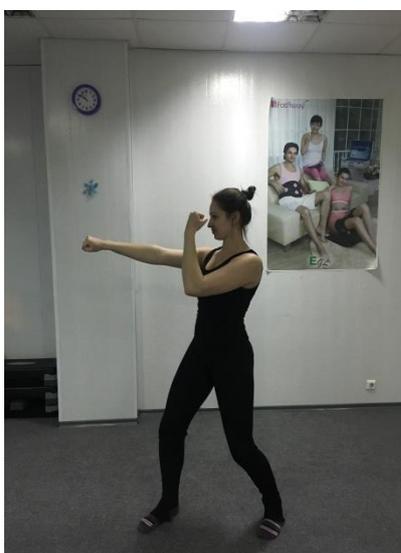


Рисунок 86 – Прямой передний удар рукой

2. Прямой дальний удар

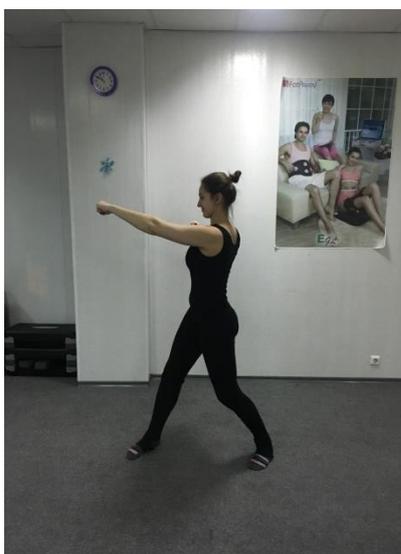


Рисунок 87 – Прямой удар дальней рукой

Прямой удар дальней (левой) рукой – кросс. Плечо ударной руки не поднимается, локоть до конца не разгибается.

3.Боковой удар в голову.

Боковой удар в голову – хук.

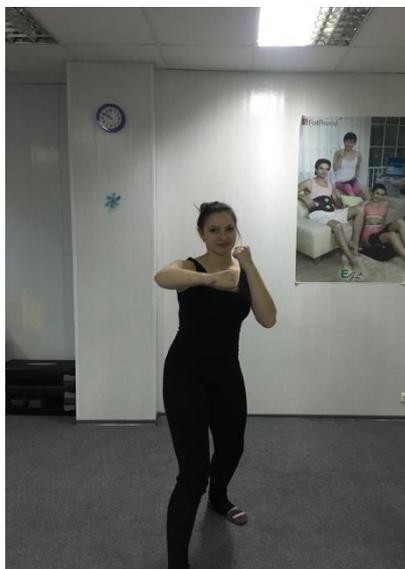


Рисунок 88 – Боковой удар рукой в голову

Хук в переводе с английского означает крюк. Боковой удар наносится согнутой в локте рукой на средней и ближней дистанции (рисунок 88).

4. Удар снизу вверх – аперкот.



Рисунок 89 – Удар рукой снизу вверх в подбородок

Удар рукой снизу вверх в подбородок (рисунок 89). Сила удара создается в основном поворотом корпуса, переносом центра тяжести и передачей все собранной мышечной энергии в виде удара.

5 Удар локтем – хиджи-атэ.

Удар локтем – это оружие ближнего боя. Удар локтем выполняется предплечьем со стороны лучевой кости, или самим локтевым суставом. Кулак нужно повернуть большим пальцем к себе. Локоть, плечо и кулак должны находиться в одной плоскости (рисунок 90). Можно зафиксировать кулак бьющей руки другой (реверсивной) рукой.



Рисунок 90 – Удар локтем

Техника работы ног в фит-бо.

Удары ногами используются в основном для ведения боя на средней и дальней дистанции. Техника выполнения ударов ногами требует большой устойчивости, так как приходится стоять практически на одной ноге.

Техника работы ног является наиболее сложной для освоения, так как требует специальной физической подготовки, направленной на увеличение подвижности в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

6 Удар коленом – хиза – гэри.

Удары коленом применяются в ближнем бою. Могут наноситься как вперед снизу вверх, так и сбоку в горизонтальной плоскости. Обязательно выполнять работу тазобедренным суставом. При выполнении удара коленный сустав ударной ноги сгибается максимально (рисунок 91).



Рисунок 91 – Удар коленом

7 Прямой удар ногой – маэ-гэри.

Для выполнения удара необходимо слегка согнуть опорную ногу, ударная нога сильно сгибается в колене, при этом пятка должна быть как можно ближе к ягодицам.



Рисунок 92 – Прямой удар ногой

Удар выполняется за счет разгиба ноги, ступня ударной ноги направлена по прямой траектории к цели (рисунок 92). Удар наносится подушечкой стопы, пальцы стопы подняты вверх, колено не должно разгибаться до конца.

8 Прямой удар в сторону – йоко-гэри.

Удар наносится внешним ребром стопы со стороны мизинца. Стопа в конечной фазе удара должна быть расположена горизонтально, или пятка чуть выше пальцев, а не наоборот (рисунок 93). Удар может наноситься из любой стойки. Для выполнения удара вес тела необходимо перенести на одну ногу, а вторую ногу поднять следующим образом: стопу ударной ноги поднять до уровня колена опорной ноги, слегка согнутой в колене. Колено ударной ноги направлено в сторону противника. Не меняя положения колена ударной ноги, разогнуть ногу в колене и направить удар в цель. В конечной фазе ударная нога выпрямляется полностью, тазобедренный сустав подается в направлении удара.

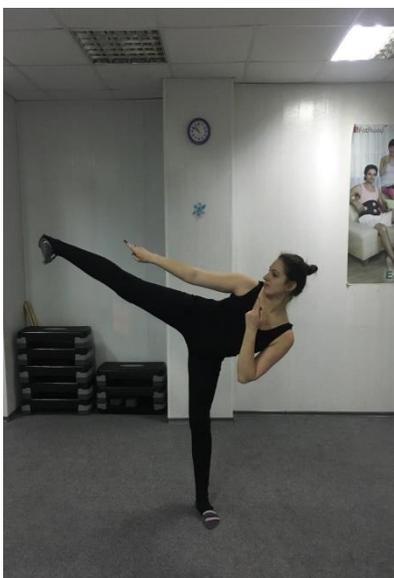


Рисунок 93 – Прямой удар в сторону.

9 Удар ногой – маваши-гэри.

Данный удар является одним из самых распространенных ударов.

Сначала выносится колено, а потом с поворотом таза наносится удар (рисунок 94). Важно не вращаться на опорной ноге, в этом случае удар получится сильный и правильный. Преимущественно этот удар наносят подъёмом стопы, но можно нанести удар и голенью.



Рисунок 94 – Удар ногой

10 Удар прямой ногой назад – уширо-гэри.

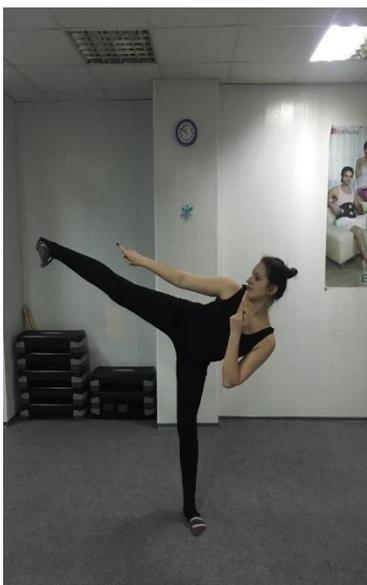


Рисунок 95 – Удар-мах прямой ногой назад

В исходной позиции центр тяжести находится на опорной ноге.

Ударная нога поднимается вверх, пальцы ног напряжены и подняты вверх. Пятка по возможности отводится назад, колено направляется вперед и вниз. Корпус перпендикулярен полу. Бедро ударной ноги поднимается вверх, что и определяет высоту удара. При этом нога в коленном суставе выпрямляется. Колено и пальцы ног направлены вниз (на конечном этапе ступню ноги можно вывернуть чуть наружу), а корпус можно повернуть чуть вперед (рисунок 95). В момент удара движение приостанавливается и мышцы напрягаются.

Освоив технику выполнения основных ударов руками и ногами, научившись выполнять их по отдельности, можно переходить к комбинированию, как ударов, так и танцевальных движений.

Активные тренировки фитбо способствуют выбросу гормонов счастья – эндорфинов, а так же принесут ощущение гармонии и владения своим телом.

Заключение

В данном пособии представлена методика организации занятий современными системами физических упражнений, соответствующая разделу «Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений» дисциплины «Физическая культура», ориентированная на студентов бакалавриата, обучающихся на различных специальностях, а также на всех желающих укрепить здоровье и улучшить свою фигуру.

С огромным удовольствием хочется отметить, здоровый образ жизни и красивое подтянутое тело становятся модным трендом в настоящее время. Занятия различными видами физических упражнений прочно вошли в повседневную жизнь россиян, и многие уже не могут представить свою рабочую неделю без посещения каких-либо занятий или бассейна.

Приятно чувствовать себя хорошо, а свое тело подтянутым и послушным. Кроме того, регулярные занятия приносят отличное настроение и позитивный результат.

Студенты и любители различных направлений фитнеса, получившие необходимые знания в данной области, будут являться участниками пропаганды здорового образа жизни и участниками в привлечении молодежи к новым видам физических упражнений.

Результаты, занимающихся данными видами невозможно не заметить, так как систематические тренировки по специально разработанным комплексам корректируют фигуру до необходимых параметров, приближенных к гармонически развитой и пропорционально сложенной фигуре, что является основным критерием мотивации многих желающих начать заниматься.

В этом пособии для читателя представлены наиболее доступные упражнения различных систем, на любой вкус, которые можно чередовать или менять время от времени для повышения эффективности от занятий.

Для тренировки сердечнососудистой системы целесообразно использовать степ-аэробику и кардиострайк, занятия с фитболом помогут создать сильное тело, а аквааэробика расслабит суставы и приведет мышцы в тонус.

Если вы предпочитаете более спокойные виды тренировки, сочетающие в себе создание красивого тела и внутренней гармонии, вашим любимым видом должна стать йога. Она имеет множество подвидов, направленных на достижение разных результатов. Преимущество данной техники в том, что ее могут практиковать люди любого возраста и физической подготовки.

Занимаясь по программам, предложенным данным пособию, можно не только снизить лишний вес, но и комплексно оздоровить свой организм.

Список использованных источников

1. Бальсевич, В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 1999. № 4. – С. 21.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. 2-е изд. перераб. – М.: Альфа-М.: инфра-м,2012. – 336 с.
3. Бороздина, Г.В. Основы педагогики и психологии: учебное пособие для вузов / Г.В. Бороздина. – Минск: Изд-во Гревцова, 2009. – 336с.
4. Боярская, М.И. Снова калланетика : комплекс упражнений / М.И. Боярская //Физкультура и спорт. – 1994. – №11. – С. 24-26.
5. Бьерн, К. Функциональная тренировка. Спорт. Фитнес. / Кафка Бьерн, Йеневайн Олаф. – Изд-во: Спорт, 2016. – 174с.
6. Витун, Е.В. Современные виды гимнастики в массовой физической культуре. / Е.В. Витун, В.Г. Витун, С.В. Пахомова; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2012. – 44 с.
7. Горцев, Г.Н. Аэробика, фитнес, шейпинг. / Г.Н. Горцев. – М., 1999. – 276 с.
8. Григорьев, В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
9. Дан, О. Пилатес – гимнастика звезд. / О. Дан. – СПб.: Изд-во «Питер», 2007. – 192 с.
10. Жерносек, А.М. Технологии применения занятий степ-аэробикой в оздоровительной тренировке: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.М. Жерносек; М., 2007. – 24 с.
11. Кристин, А. Аквааэробика / А. Кристин. – М.: Изд-во Эксмо, 2012. – 232 с.

12. Курьсь, В.Н. Основы познания физического упражнения / В.Н. Курьсь. – Ставрополь, 1998. – 129 с.
13. Лесли К. Анатомия йоги / К. Лесли, М. Эйми. – М.: Изд-во «Попурри», 2014. – 320 с.
14. Мураками, К. Пилатес. Комплекс самостоятельных упражнения для новичков и профи. / К. Мураками. Под ред. Ю. Бобылевой. – М.: Изд-во: Эксмо-пресс, 2016. – 240с.
15. Марк, В Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса / В. Марк. – М.: Изд-во: АСТ, 2007 – 144 с.
16. О физической культуре в Российской Федерации: Закон РФ № 329 от 04.12.2007. – М.: Изд-во «Легион», 2007. – 40 с.
17. Об образовании в Российской Федерации: Закон РФ № 273 от 29.12.2012. – М.: Изд-во «Легион», 2012. – 208 с.
18. Пономарева Е.Ю. Мотивация формирования здорового образа жизни у студентов (на примере разработки и внедрения элективного курса фитнес-аэробика) / Е.Ю. Пономарева. // Психология образования в поликультурном пространстве, 2009. – Т. 2. – №3 – С. 40-44.
19. Практическая энциклопедия. Фитнес для современной женщины : пер. с англ. М.: Эксмо, 2004. – 384 с.
20. Сабонгуй, Р. Пилатес. Гимнастика для идеального женского здоровья и красоты / Р. Сабонгуй. – Изд-во: «Мир и здоровье», 2016. – 108 с.
21. Сайлер, Б Совершенствование тела по методу Пилатеса / Б.Сайлер. – М.: Самиздат, 2010 – 177 с.
22. Семенихин, Д. Фитнес. Гид по жизни / Д.Семенихин – М.: Эксмо, 2014 – 288 с.
23. Смирнова, И. В. Йога на фитболе / И.В. Смирнова – М.: Изд-во «Вектор», 2005. – 128 с.
24. Степанов, М. А. Особенности национальной женской фигуры. Фитнес и тайбо по-русски / М.А. Степанов, М.Н. Пронина. – СПб.: Изд-во «Питер», 2004. – 224 с.

25. Томпсон, В. Калланетика для красоты и здоровья / В. Калланетика – М.: Изд-во: Неоглори, 2003. – 150с.
26. Учебно-методический комплект по специальности 033100 Физическая культура. – М.: Флинта; Наука, 2002. – 664 с.
27. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича – М.: Изд-во «Гардарики», 2000 – 448 с.
28. Фролов, А.В. Йогатерапия. Хатха-йога как метод реабилитации. Практическое руководство / А.Ф. Фролов. – Изд-во: Ориенталия, 2016 – 474 с.
29. Paterson, J. Teaching pilates for postural faults illness and injury. /J. Paterson. – Elsevier Ltd, 2009. – 277р.

Учебное пособие

Елена Владимировна Витун
Владимир Гаврилович Витун

**СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ДЛЯ
СТУДЕНТОВ**

ISBN 978-5-7410-1674-9

