

**КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

*Общезуниверситетская кафедра физического воспитания  
и спорта*

Л.В. КАСАТОВА, Н.М. ЗАКИРОВА, В.И. МАРАХТАНОВА

**СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Учебно-методическое пособие**

**Казань – 2015**

*Принято на заседании общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта*

*Протокол № 4 от 3 ноября 2015 года*

**Рецензенты:**

к.п.н., доцент      общеуниверситетской      кафедры  
физвоспитания и спорта, Ф.Г.Валеев

к.п.н., доцент      общеуниверситетской      кафедры  
физвоспитания и спорта, Пасмуров Г.И.

**КАСАТОВА Л.В., ЗАКИРОВА Н.М., МАРАХТАНОВА В.И.**

**Современные оздоровительные системы физической культуры: Учебно- методическое пособие/ Л.В. Касатова, Н.М. Закирова, В.И. Марахтанова – Казань: Казанский университет, 2015. – 35с.**

Настоящее учебно-методическое пособие предназначено студентам, преподавателям, сотрудникам и желающим самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**© Казанский университет, 2015**

**© Касатова Л.В., Закирова  
Н.М., Марахтанова В.И., 2015**

## Содержание

Предисловие.....	3
Атлетическая гимнастика.....	6
Фитнес.....	9
Аэробика.....	9
Ритмическая гимнастика.....	10
Степ аэробика.....	13
Слайд-аэробика.....	16
Памп-аэробика.....	17
Велоаэробика.....	18
Аквааэробика.....	19
Изотон.....	20
Калланетика.....	21
Стретчинг.....	21
Шейпинг.....	23
Кроссфит.....	24
Бодифлекс.....	25
Дыхательная гимнастика.....	26
Пилатес.....	27
Йога.....	30
Ушу.....	31
Список литературы.....	35

## Предисловие

В современных условиях возрастает роль поиска оптимальных средств и методов в сфере физической культуры, направленных на укрепление здоровья человека.

Здоровье – способность человека адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды, взаимодействуя с ними свободно на основании своей биологической, психологической и социальной сущности.

Здоровье человека находится в прямой зависимости от его образа жизни. Для сохранения здоровья человека необходимо вести именно здоровый образ жизни, который предусматривает физическую активность, необходимую для функциональной жизнедеятельности организма.

Здоровый образ жизни объединяет все то, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях, и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Одной из возможностей сохранения, развития и восстановления здоровья человека, является оздоровительная физическая культура.

Оздоровительные системы – это системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья. Известные оздоровительные системы условно можно разделить на современные и традиционные. Традиционные системы пришли к нам из стран с непрерывным и преемственным развитием культуры – Индии и Китая. Это йога, у-шу, цигун. Современные оздоровительные системы формируются в странах молодой культуры на основе системного (целостного) подхода, такие, как аэробика, стретчинг и др.

Следует отметить, что во всех оздоровительных системах важное место отводится роли воспитания здоровья, которым может быть высокоразвитая личность, прошедшая свой собственный путь здоровья.

Оздоровительная физическая культура – это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма

к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды. В основе оздоровительной физической культуры находится двигательная активность, которая имеет важное значение для формирования и поддержания нормальной жизнедеятельности организма человека, а также для предотвращения возникновения различных заболеваний. Движение – не просто одно из составляющих здорового образа жизни, это совершенно необходимая предпосылка нормальной жизнедеятельности человека. Недостаток движения, приводящий к нарушению обмена веществ, является основной причиной так называемых болезней цивилизации. Строение организма человека предопределило нормальное функционирование органов и систем в условиях активной двигательной деятельности. Снижение двигательной активности ведет к функциональным и морфологическим изменениям в организме, влияющим на сокращение продолжительности жизни. Снижение двигательной активности, обусловленное образом жизни, особенностями профессиональной деятельности, носит название гипокинезия. Гипокинезия пагубно влияет на здоровье, приводит к развитию сердечно-сосудистых расстройств и нарушению обмена веществ. Мышечный «голод» для здоровья человека также опасен, как недостаток кислорода, питания и витаминов.

Одним из наиболее действенных средств, способствующих устранению негативных влияний гипокинезии являются занятия оздоровительной физической культурой, разнообразие которой позволяет всесторонне и благоприятно воздействовать на здоровье и личность человека. Задачами оздоровительной физической культуры являются: повышение функциональных возможностей организма и восстановление моторно-висцеральных рефлексов. Основными средствами физической культуры являются физические упражнения. Физические упражнения — элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

В практике физического воспитания физические упражнения сложились на основе движений и действий, заимствованных из трудовой, бытовой, военной деятельности человека (бег, ходьба, прыжки, метания, поднятие тяжестей, плавание и др.) и организационно - методически оформились в виде гимнастики, лёгкой и тяжёлой атлетики, подвижных и спортивных игр, спортивного туризма и т. п.

Различные сочетания и системы физических упражнений составляют основу, содержание видов спорта, входят в программы физического воспитания высших учебных заведений. Для каждого упражнения мышцы определяются как первично вовлеченные в движение — независимо от того активны они или статичны. Активными (или главными) считаются мышцы, сокращающиеся и приводящие в движение определенную структуру тела. Статичными являются те, которые либо помогают сокращению, либо, начав двигаться, делают устойчивыми первичную или вторичную структуру, что способствует движению. Существует огромное количество выполнения тех или иных вариантов физических упражнений — для любого из них всегда найдется четыре или пять различных способов поменять стимулирующую мышцу (путем изменения захвата, положения стоп, смены скорости движения и т. д.). Выбор специальных упражнений, их интенсивность (применяемый вес, когда они используются), объём (количество подходов и повторений), продолжительность и периодичность (количество занятий в неделю) определяются исходя из индивидуальных возможностей и целей человека. Самым лучшим и наиболее эффективным способом определиться с этим — обратиться за консультацией к специалисту по физической культуре и получить индивидуальную программу и рекомендации, которые будут учитывать индивидуальные потребности и возможности. Типы физических упражнений:

- силовые упражнения — такие как подъём штанги, подтягивание — направлены на увеличение мышечной массы и придания большей силы мышцам;
- кардио упражнения — например, прыжки на месте, плавание, — полезны для сердца, улучшают выносливость;
- упражнения на растяжку мышц — направлены на улучшение гибкости тела.

Типы физических тренировок:

- аэробная тренировка — тренировка с большим числом повторений, направлена на улучшение выносливости;
- анаэробная тренировка — тренировка с большим отягощением, направлена на развитие силы и скорости;
- интервальные тренировки — тренировки призванные совместить лучшее от анаэробных и аэробных тренировок.

**Современные оздоровительные системы** — это системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья. **Атлетическая гимнастика** — это один из

оздоровительных видов гимнастики, представляющий собой систему гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки. Воздействие силовых гимнастических упражнений на занимающегося может быть как общего характера (на организм в целом), так и локального (на группу мышц, звено опорно-двигательного аппарата). Отсюда и эффект занятий может быть поддерживающе-тонизирующим или развивающим. При этом сохраняются основные принципы и методы организации занятий гимнастикой как при составлении отдельного комплекса атлетической гимнастики, при планировании конкретной тренировки, так и при организации системы занятий атлетической гимнастикой (циклы, этапы, периоды).

К средствам атлетической гимнастики следует отнести шесть групп гимнастических упражнений, отличающихся характером и условиями выполнения:

1-я группа – упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена);

2-я группа – упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья;

3-я группа – упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т.п.);

4-я группа – упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга);

5-я группа – упражнения с партнером (в парах, тройках);

6-я группа – упражнения на тренажерах и специальных устройствах.

Для обеспечения должного эффекта силовой тренировки и управления тренировочным процессом можно выделить вспомогательную группу упражнений, в которую входят: физические упражнения, сопутствующие силовому развитию (на гибкость, ловкость, быстроту), для двигательного переключения и активного отдыха, на растягивание и расслабление. Поскольку развитие силы – это прежде всего функциональное совершенствование ведущих систем организма при соответствующем сочетании и взаимодействии физических и двигательных качеств, то следует выделить несколько общих закономерностей силовой тренировки:

- основными показателями мышечной силы являются: объем и масса мышц, скорость их сокращения и длительность усилия, что определяет формы силового проявления (максимальная произвольная сила, взрывная сила и силовая выносливость);

- эффект выполнения того или иного упражнения зависит от соответствующего подкрепления – повторного воздействия, при этом возможное привыкание к упражнению предусматривает своевременное изменение условий и характера упражнения с увеличением требовательности;

- индивидуальные и мотивационные особенности занимающихся требуют выбора границ напряженности воздействия (максимальных и минимальных), что выражается в длительности упражнения, величине нагрузки, режиме упражнения и занятий, для силовой тренировки типичен показатель «повторный максимум» (ПМ) или максимальное количество повторений упражнения;

- в силовой тренировке предпочтение обычно отдается «преодолевающему режиму» при условии, что последнее повторение в каждом подходе должно быть с предельным напряжением, а упражнения в статическом и уступающем режимах должны лишь дополнять эффект первого;

- важно тестирование исходного уровня подготовленности занимающихся по комплексу показателей: весоростовому соотношению, оценке мышечной топографии тела и отдельных звеньев тела, степени развития силы в различных условиях проявления, показатель ПМ и другие;

- как фактор обеспечения силовой тренировки надо рассматривать рациональное питание с учетом трех основных функций организма: создание запаса энергии, обеспечение обмена веществ и соответствующее равновесие в организме, обеспечение строительства клеток и тканей, что определяется содержанием, объемом и соотношением питательных элементов, а также дополнительные стимулирующие средства восстановления: массаж, тепловые процедуры и другие.

Таким образом, широкий выбор средств атлетической гимнастики и методические возможности занятий силовыми гимнастическими упражнениями позволяют в рамках атлетической гимнастики помимо общих задач гармоничного физического развития и силового совершенствования решать множество частных задач: коррекция фигуры, развитие общей и локальной работоспособности, развитие силы отдельных мышечных групп, развитие максимальной силы или другого ее проявления, развитие силы с прикладной направленностью (для конкретного вида двигательной деятельности или вида спорта) и другие.

Типичными формами организаций, занимающихся атлетической гимнастикой являются: групповые и индивидуальные занятия.

**Фитнес** – довольно популярный в последнее время вид физических нагрузок. Если углубляться в теорию того, что такое фитнес, то окажется, что это целая наука, исследующая механизмы двигательной активности человека и её влияние на организм. Целью занятий фитнесом является улучшение показателей силы, гибкости и выносливости за счет накопления пластических и энергетических веществ. При этом человеческий организм

функционирует, обеспечивая полноценный физический и психологический комфорт.

Фитнес зародился в США как альтернативный бодибилдингу вид физических нагрузок. Главными показателями являются общий тонус организма, внешняя привлекательность, осознание культуры тела и здорового питания, здорового образа жизни в целом. В переводе с английского слово фитнес означает «соответствие». Кому и чему соответствовать – это уже личное дело каждого человека, решившего заняться собственным здоровьем и совершенствованием своего тела.

Современный фитнес является символом хорошего «качества» жизни. Это определенный образ жизни, гордость своими достижениями и успехами, осознание победы над собой, постоянное самосовершенствование, выработка стрессоустойчивости, укрепление иммунной системы. Необходимо отметить, что программа занятий подбирается преподавателем по фитнесу строго индивидуально с учетом уровня физической подготовки, возраста, веса и т.д.

**Аэробика** — система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и др.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Слово «аэробика» (греч. «аэро» - воздух, «биос» - жизнь) стало известно миру в 1968 г., когда американский физиолог профессор Кеннет Купер опубликовал книгу «Аэробика». Наблюдая слабую физическую подготовленность, частую заболеваемость и высокую смертность своих соотечественников, особенно от заболеваний сердечно-сосудистой системы, он призвал их вести здоровый образ жизни и регулярно использовать аэробные физические упражнения. Это упражнения, выполнение которых требует поглощения большого количества кислорода в течение продолжительного времени и заставляет организм совершенствовать свои системы, отвечающие за транспортировку кислорода. К основным физическим упражнениям,

обладающим аэробным оздоровительным потенциалом, относятся ходьба, медленный бег, плавание, езда на велосипеде, бег на лыжах и т.п. Он назвал свою систему занятий физическими упражнениями аэробикой, так как при выполнении названных упражнений в организме происходят аэробные процессы, при которых в него поступает большое количество кислорода. Основное требование при их выполнении заключается в том, чтобы пульс в течение всей физической нагрузки достигал, по меньшей мере, 130 уд/мин и по возможности был близок к оптимальному.

При занятиях аэробными упражнениями К. Купер выделяет четыре основные фазы: разминку, аэробную фазу, заключительную часть, силовую нагрузку.

Разминка направлена на подготовку мышц спины и конечностей к двигательной нагрузке, обеспечение учащений сердечных сокращений до значений, соответствующих аэробной фазе.

Аэробная фаза является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой фазе оздоровительный эффект достигается при занятиях продолжительностью не менее 20 минут в день 4 раза в неделю. Оптимальная продолжительность занятий - 30 минут 3-4 раза в неделю.

Заключительная часть занятия занимает минимум 5 минут. В течение всего этого времени следует продолжать двигаться, снижая темп передвижений и уменьшая частоту сердечных сокращений.

Силовая нагрузка включает упражнения на гибкость, укрепляет мышцы, развивает подвижность в суставах и продолжается не менее 10 минут.

В результате занятий аэробикой в состоянии организма происходят следующие положительные сдвиги;

- укрепляется костная система;
- повышается физическая и интеллектуальная работоспособность;
- снижается риск сердечных заболеваний.

**Ритмическая гимнастика** — традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению. Ритмическая гимнастика представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме.

Ритмическая гимнастика содержит:

- движения отдельными звеньями тела, типа сгибаний и разгибаний, поворотов и вращений (с большими или меньшими напряжениями), махи;
- разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки;
- элементы вольных упражнений и художественной гимнастики;
- танцевально-хореографические элементы.

Особенностями ритмической гимнастики являются :

- каждое упражнение в отдельности достаточно просто и поэтому доступно практически всем возрастным категориям занимающихся;
- многократные повторения каждого движения, их сочетаний в связках, сериях и целом потоке — определяют их аэробный характер, стимулирующий работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и обеспечивающий нагрузку опорно-двигательного аппарата;
- большинство упражнений красивы по форме и стилю исполнения, движения в них свободны — что создает благоприятные условия для воспитания выразительности и развития пластичности;
- ритмичное музыкальное сопровождение, а также красивый и точный показ движений преподавателем создают положительный эмоциональный фон, соответствующий настроению;
- отдельные упражнения объединяются в комплексы, позволяющие включить в работу большое количество мышечных групп, обеспечить гармоничность воздействия;

Современная ритмическая гимнастика — это самостоятельный вид гимнастики с характерной методикой и правилами организации занятий. Упражнения ритмической гимнастики используются в форме утренней зарядки, физкультурной паузы в течение рабочего дня, в виде индивидуальных самостоятельных занятий или строго регламентированных уроков, спортивной разминки или части тренировочного занятия. Каждая из этих форм занятий имеет свои особенности. Для утренней зарядки характерны простейшие движения звеньями тела, беговые шаги на месте и подскоки, объединенные в короткие — по 4-5 — связки, легкие полуприседания, полу наклон и полуповороты, покачивания и встряхивания руками и ногами, невысокие легкие взмахи. Все это сопровождается «стильной» музыкой, задающей невысокий темп и ненапряженный ритм, создающие приятность выполняемых

действий. Внешне комплексы ритмической гимнастики довольно просты. Однако для самостоятельных занятий требуется предварительная подготовка: консультации у преподавателя, изучение правил построения комплексов и установления уровня допустимой нагрузки, а также управления ею во время занятия; овладение приемами самоконтроля. Наиболее эффективной формой занятия ритмической гимнастики является занятие. Оно строится по стандартной схеме и содержит подготовительную, основную и заключительную части. Подготовительная часть (или разминка) направлена на вработывание, содержит разогревающие упражнения общего воздействия и локальные разогревающие движения. Продолжительность ее до 5 минут.

Основная часть предполагает характерную проработку различных мышечных групп и воздействие на основные функциональные системы специальными упражнениями, содержание и продолжительность основной части занятия ритмической гимнастики довольно вариативны, зависят от типа урока и решаемых задач.

Например, первый вариант, продолжительностью 15—20 минут:

- первая серия — 5—6 упражнений: движения головой, верхними конечностями, туловищем,— относительно простые и короткие;
- вторая серия — до 60 сек: бег, подскоки, танцевальные шаги с постепенным увеличением темпа и продолжительности каждого вида.

Второй вариант продолжительностью до 30 минут:

- первая серия — повторение первого варианта;
- вторая серия - беговые упражнения до двух минут, переход на ходьбу и дыхательные упражнения;
- третья серия: 10—12 упражнений в партере для развития гибкости и силы;
- четвертая серия — до 5 мин: беговые, прыжковые, танцевальные упражнения;

Третий вариант — 45—60 минут:

- первая серия — основа первого варианта;
- вторая серия — основа второго варианта;
- третья серия — упражнения для всех групп мышц, выполняемые с большой амплитудой и значительными напряжениями;
- четвертая серия — прыжково-беговая нагрузка 2—5 мин;
- пятая серия — партерные упражнения;
- шестая серия — повторение четвертой.

Заключительная часть содержит 2—4 упражнений на расслабление, акцентированное на удлиненном выдохе, дыхание спокойное. Как дополнение возможно использование приемов аутогенной тренировки или медитация. Продолжительность 2 — 5 минут.

За условную единицу комплекса упражнений обычно принимают отдельное движение звеном тела:

- движения головой, повороты в стороны, наклоны вперед и назад, круговые движения;

- движения руками: скрестные, круговые, поднимания и опускания — по характеру маховые или напряженные, одновременные и поочередные с различным сочетанием действий кистями, предплечьями, плечами;

- движения туловищем: ссутуливания и прогибания, наклоны и повороты, покачивания, волны, сгибания и разгибания — с различным сочетанием действий в тех или иных частях позвоночника, плечевого пояса и тазобедренной области;

- движения ногами: поднимания и опускания, взмахи, махи с промежуточной или конечной остановкой, сгибания и разгибания прямыми и в разной степени согнутыми ногами, с разным сочетанием действий стопами, коленями, бедрами.

Все эти движения сходны с теми, что выполняются в качестве общеразвивающих, но в ритмической гимнастике они более свободны и стилизованы: позы округлены, движения пружинисты, но легки, выразительны, пластичны.

По сложившейся методике каждое отдельное движение повторяется не менее 8—16 раз (во все стороны), темп в процессе выполнения должен возрастать. При этом, как правило, уменьшается амплитуда движений, чем можно и пренебречь, но можно и постараться сохранить ее большой.

В ритмической гимнастике имеются представления о некоторой усредненной частоте движений разными звеньями тела, которая служит ориентиром при подборе и дозировке упражнений:

- выполнение поз, движения головой, упражнения на расслабление и растягивание — 40—60 акцентов в минуту;

- движения туловищем, ходьба — 70—75;

- движения верхними конечностями (махи), спокойные танцевальные движения — 80—90;

- бег, подскоки, танцевальные движения — 100—150;

- быстрый бег, рок-н-ролл — 160 и больше.

- При выполнении отдельных движений следует учитывать:
- 1) все движения в целом должны воздействовать на весь опорно-двигательный аппарат с акцентом на шейный, грудной и поясничный отделы позвоночника;
  - 2) необходимо чередовать статические и динамические упражнения;
  - 3) стремиться к точности исходных положений, направления и амплитуды движения;
  - 4) акцент в упражнениях нужно делать на слабые звенья и мышцы;
  - 5) желательно свободное равномерное дыхание, но допускаются кратковременные задержки, которые могут иметь положительное значение;
  - б) нужно постепенно усложнять движения и чередовать медленный и быстрый темп.

**Степ аэробика** – это один из самых простых и эффективных стилей и направлений аэробики. «Степ» в переводе с английского языка буквально означает «шаг».

Самые простые элементы степ аэробики – это базовые шаги:

- **Basic step.** Он может служить в качестве разминки и «ловлю» такта музыки. Стопы на расстоянии 10-15 см, руки опущены, спина прямая. Заходите на степ платформу и сходите с нее в течение 5 минут;
- **V-step.** Шаг правой ногой в правый угол платформы, а левой в левый. В такой же последовательности сходите с нее. Также выполняйте несколько минут;
- **Over the top.** Станьте левым боком к платформе и заступите на нее левой ногой, после правой. Повернитесь спиной вперед и сойдите с нее.

Помимо этих простых шагов используются прыжки и выпады на платформу – это также основные шаги степ аэробики. Любые движения можно дополнять поворотами, упражнениями для рук, работой корпуса.

Правила, которые необходимо соблюдать при занятиях степ аэробикой:

- Платформа для степ аэробики всегда должна быть подходящей высоты, так как новичок может легко травмироваться, заступая на высокую доску;
- Следите за тем, чтобы ступни полностью становилась на платформу, а она не прогибалась и не скользила – это залог вашей безопасности;

- Держите спину прямо, подтягивайте живот – это поможет скорректировать мышцы корпуса. Колени должны быть немного согнутыми;

- Первые занятия не должны длиться более 20-ти минут, так как мышцам необходимо привыкнуть к нагрузкам. Максимальное время занятий – это 1 час. Оптимальная частота тренировок – 3 раза в неделю;

- Следите за своим пульсом, если он сильно увеличивается, то не останавливайтесь резко, а постепенно снизьте интенсивность занятия, походите на месте;

- Занимаясь, важно не останавливаться и если какой-то элемент вам выполнить не удастся, то лучше заменить его на более простой;

- Танец в степ аэробике может содержать прыжки на доску, но не следует спрыгивать с платформы, так как это чревато травмами голеностопных суставов;

- Занятия по степ аэробике дома или в зале предусматривает обязательную разминку и заминку. Перед тренировкой разомнитесь, уделите внимание суставам, а после хорошо потяните мышцы, чтобы сократить срок их восстановления после нагрузок;

- Музыка для степ аэробики имеет огромное значение, так как все шаги должны выполняться в такт и в определенном темпе.

Зная технику безопасности и базовые шаги в степ аэробике, вы можете самостоятельно создавать тренировочные комплексы и совершенствовать свое тело.

Занятия степ аэробикой проходят с использованием специальной платформы, которая должна быть качественной. На что стоит обратить внимание, чтобы тренировка была безопасной:

- Доска для степ аэробики должна быть достаточной широкой – не менее 28 см, а лучше 35-40 см. На ней должна полностью помещаться ваша стопа, обутая в кроссовок, а также оставаться несколько сантиметров перед ней и позади;

- Длина платформы должна быть таковой, чтобы вам было комфортно на нее заходить. В большинстве случаев самой удобной называют доску длиной 90 см;

- Продвинутый уровень степ аэробики включает в себя не только сложные движения, но и высокую платформу. Обычно этот параметр регулируется в диапазоне 5 см. Например, с 15 см на 20 см, а потом на 25 см;

- Очень важна прочность платформы, поэтому обращайте внимание на то, какой максимальный вес выдерживает выбранная вами модель. Вы должны на нее не только заступать, но и запрыгивать, не рискуя травмироваться;

- Степ платформа должна обладать амортизационными качествами, чтобы снижать нагрузку на ваши суставы и позвоночник;

- Нескользящее резиновое покрытие платформы, а также ее ножек обеспечит устойчивость доски.

- Одежда для степ аэробики должна быть удобной, не сковывающей движения.

- Спортивная обувь для степ аэробики должна быть с толстой подошвой, хорошими амортизационными качествами. В области носка кроссовки должны гнуться, необходимо, чтобы пятка фиксировала стопу.

Тренировочные занятия по степ аэробике способствуют:

- Укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем;

- Стабилизации вестибулярного аппарата, а также нормализации артериального давления;

- При регулярных занятиях вы производите профилактику таких заболеваний, как артрит, остеопороз.

- Улучшению координации движений, гибкости, ловкости;

- Развитию стрессоустойчивости, повышение жизненного тонуса.

Противопоказания при занятиях степ аэробикой:

- Людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (гипертония, стенокардия, аритмия и пр.) ;

- Варикоз;

- Хронические болезни печени, почек;

- Заболевания и травмы позвоночника и суставов ног;

- Беременность.

Не следует приступать к занятиям без консультации врача.

**Слайд-аэробика** – это система физических упражнений на специальной гладкой(пластиковой) дорожке длиной 183 см. и шириной 61 см. Занимающиеся надевают особую обувь и носочки, встают на слайд и скользят по ней, имитируя движения конькобежца, лыжника или роллера. Слайд-аэробика позволяет развивать аэробную (общую) выносливость, целенаправленно развивать силу мышц ног, корректировать форму бедра.

**Памп-аэробика** – это разновидность силовой аэробики, состоящий из комплекса упражнений, которые включают в себя очень эффективные, но отличающиеся простотой движения.

На занятиях используется музыкальное сопровождение. Выполняются упражнения, в которых есть место для использования мини-штанги в мягкой оболочке (вес которой от 1 кг и более), которые сочетаются с движениями, характерными при занятиях аэробикой. Тренировочное занятие длится 45-60 минут. С первого занятия строго определяется вес штанги (индивидуально), с ним и предстоит все дальнейшее занятие.

В настоящее время в оздоровительной физической культуре широкое применение получили различные тренажеры и тренажерные устройства, которые помогают избавиться от лишнего веса, приобрести красивую осанку, укрепить сердечную мышцу и развить выносливость. Такие тренажеры называют «аэробными», поскольку во время занятий происходит интенсивный кислородный обмен. К ним относятся: велотренажеры (ременные, магнитные), велоэргометры, беговые дорожки. Все большую популярность завоевывают «беговые дорожки». Беговые дорожки, как правило, содержат мини-компьютер, с полезной информацией (пройденное расстояние, скорость, число израсходованных калорий и др.) Но самое главное, что эти тренажеры играют роль «домашнего» тренера. «Беговые дорожки» бывают двух основных типов: механические и электрические. Встав на «дорожку» и перебирая ногами, занимающийся тем самым приводит в движение беговое полотно, компьютер выводит на небольшой дисплей лишь самые основные показания: скорость движения, расстояние, время тренировки, количество сжигаемых калорий.

Уровень нагрузки устанавливается, как правило, с помощью изменения угла наклона бегового полотна, а в некоторых моделях реализована возможность притормаживания полотна с использованием магнитной системы нагружения (эти тренажеры называют «магнитными»). Электрические беговые дорожки приводятся в движение электродвигателем. Электродвигатель способен «разгонять» беговое полотно с амортизирующим покрытием до скорости 10-16 км/ч. Различные параметры тренировки задаются автоматически, нажатием кнопки изменяется угол наклона бегового полотна. Многофункциональный дисплей отображает исчерпывающую информацию, начиная от параметров тренировки и заканчивая состоянием здоровья тренирующегося.

**Велоаэробика** – одно из направлений в аэробике, которая позволяет не только подкорректировать фигуру, укрепив определенные группы мышц, но и поправить здоровье. Это нормализация давления и улучшение работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Занятия на велотренажерах рекомендуются женщинам с варикозным расширением вен в начальной стадии заболевания. За последние годы все большую популярность приобретают две программы из велоаэробики – спиннинг и сайклинг, что в переводе с английского означает «кручение» и «езда на велосипеде». Основная их задача – борьба с лишним весом. Они зародились в Америке в конце XX века и постепенно покорили многие страны мира. В этих довольно-таки близких программах используются разные по конструкции велотренажеры, благодаря чему основная нагрузка направлена на разные мышцы. Во время занятий по программе сайклинг в работу подключаются и верхняя, и нижняя части тела, в то время как в спиннинге – только нижняя. Впрочем, при желании, строго контролируя положение тела, можно воспользоваться и одним велотренажером. Например, для того чтобы нагрузка поступала только на мышцы ног, необходимо сгруппироваться над рулем, опустив плечи как можно ниже и округлив спину, работать только ногами. Если же выпрямить спину, соединить лопатки и отвести таз немного назад, работать станут также мышцы спины и живота. В неделю должно проводиться не менее 2х занятий, каждое из которых длится не более 45 минут, в противном случае интенсивный темп очень сложно выдержать. Но именно благодаря высокой скорости тренировки похудеть удастся в рекордно короткие сроки. Ведь за одно занятие расходуется более 600 килокалорий. Само занятие проходит в специально оборудованном зале с велотренажерами. Среди них можно увидеть и велоэргометры – тренажеры со встроенными компьютерными программами, которые позволяют подбирать и контролировать интенсивность нагрузки. В одной программе могут сочетаться упражнения различной интенсивности на силу, выносливость, координацию движения. Высокая скорость тренировки придает ей еще одну особенность – во время занятия ноги закрепляются на педалях специальными ремешками для фиксации стоп. Они предотвращают возможное соскальзывание ноги с педали, вернуть на место сорвавшуюся во время движения с педали ногу невозможно. Необходимо в начале тренировки отрегулировать высоту седла, руля, расстояние между ними.

При занятии спиннингом или сайклингом разрабатывается индивидуальный комплекс упражнений. Для более подготовленных существует тренировка с усиленной нагрузкой на мышцы. Однако независимо от уровня подготовки нельзя переходить к основным упражнениям, не выполнив разминку, во время которой происходит разогрев всех мышечных тканей. Что касается выбора одежды, то лучше всего подойдут специальные брюки для занятий на велотренажере с прокладкой из пенообразного материала. Такие брюки предохранят кожу от потертостей. Обувь обязательно должна иметь жесткую подошву, чтобы избежать лишнего сгибания стопы. Желательно иметь и специальные перчатки.

**Аквааэробика** – это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетает элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения. Давно известно, что вода оздоравливает организм человека. Занятия аквааэробикой приносят гораздо большую пользу и удовольствие, чем на суше. Помимо пользы физических нагрузок, на организм оказывает положительное влияние сама водная среда. Она не только облегчает физические упражнения, но и усиливает их эффект. Аквааэробика построена на преодолении сопротивления воды, что дает дополнительную нагрузку и создает эффект тренировки с отягощением. Это способствует более эффективному снижению веса, повышает выносливость и улучшает координацию движений.

Идеальная глубина для занятий аквааэробикой – метр-полтора. Для занятий нужны специальные приспособления:

- аквапояс, позволяющий удерживать тело в вертикальном положении на глубокой воде;
- акваперчатки (похожи на лягушечьи лапки);
- аквагантели и акваштанги;
- аквастеп;
- эластичные бинты;
- ласты;
- дощечки;
- обручи;
- отягощения, закрепленные на запястьях или лодыжках.

Обычно занятие по аквааэробике длится 45 минут и включает: разогрев, основной комплекс упражнений и растяжку. Продвинутая водная аэробика включает в себя танцы и различные гимнастические упражнения, которые выполняются под музыку или без. Бег, прыжки, различные упражнения ногами – это самые эффективные упражнения. Каждое упражнение в аквааэробике должно длиться 20-

60 секунд. Правильное дыхание во время выполнения упражнений тоже очень важно. Занятия по аквааэробике могут быть скорректированы с учетом индивидуальных потребностей, ограничений по здоровью, уровня спортивной подготовки. Они предполагают бег, ходьбу, упражнения для ног под водой. Укрепляются не только мышцы ног, но также улучшается работа сердца. Аквааэробiku можно начинать с полупогруженным в воду телом, постепенно заходя все глубже и глубже. 30 минут занятий заберут 300 калорий. Необходимо также поддерживать достаточную увлажненность организма изнутри. Помните, что когда тело погружается в воду, уменьшается нагрузка на нижнюю часть тела, но в тоже время увеличивается сопротивление. К занятиям водными процедурами следует хорошо подготовиться: намазать тело увлажняющим водостойким лосьоном, который защитит от воздействия хлора. Также неплохо было бы приобрести специальную обувь для занятий.

**Изотон** — это система оздоровительной физической культуры, разработанная в Проблемной лаборатории Российской государственной академии физической культуры в 1991—93 гг. Занятия изотоном имеют своей конечной целью улучшение самочувствия, работоспособности, «физического здоровья», внешнего вида (форм тела, состава тела), социальной, бытовой и трудовой активности мужчин и женщин широкого возрастного диапазона. Название «изотон» система получила, во-первых, по типу физических упражнений, занимающих центральное место в занятии — изотонических, т.е. таких, при которых в мышцах поддерживается постоянное напряжение и по основному эффекту, который достигается в результате ее применения — постоянно высокому «жизненному тону» человека, занимающегося изотоном. Эта система базируется на концепции, согласно которой в основе биологического благополучия человека (как решающего условия здоровья) лежит, прежде всего, нормальное состояние эндокринной и иммунной систем, а также других физиологических систем организма (мышечной, сердечно-сосудистой и т.д.), играющих, однако, подчиненную роль в решении проблемы здоровья. При разработке и обосновании основных принципов изотона использовалось компьютерное имитационное моделирование функционирования физиологических систем и биохимических процессов организма, а также анализ широкого спектра физических воздействий на человека. Затем были разработаны, отобраны и объединены в единую систему наиболее эффективные средства и методы улучшения физического

состояния (физического здоровья) путем повышения функциональных возможностей жизненно важных систем организма (гормональной, иммунной, пищеварительной, сердечно-сосудистой, мышечной и др.). В качестве методической основы использовался опыт в сфере спортивной тренировки, достижений восточных оздоровительных систем (хатха-йога, цигун), современных западных методик (все виды аэробики, калланетика, бодибилдинг и др.), а также отечественной лечебной физкультуры и оздоровительной работы с населением (включая нетрадиционные способы оздоровления).

**Калланетика** — это программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп, способствующая похудению фигуры и сохранению спортивной формы в течение долгих лет. Автор этой программы – американка Каллане Пинкней. Она предложила выполнять упражнения в тишине, без музыки, которая, по ее мнению, отвлекает от занятий, не дает возможности сосредоточиться на влиянии движений. Рекомендуется во время занятий смотреть на себя в зеркало. Программа предусматривает интенсивное выполнение физических упражнений в течение одного часа два раза в неделю.

«Один час калланетики дает организму столько, сколько 7 часов классической гимнастики, или 24 часа аэробики», - уверяет К.Пинкней. При выполнении упражнений избегают резких движений, чрезмерного напряжения, используются в основном изгибы, наклоны, прогибы, поднимание ног и туловища, в положении лежа, полушпагаты, качания с акцентом на растягивании мышц. Некоторых пугает, что каждое упражнение надо делать 50, а то и 100 раз. Но с самого начала можно делать меньшее количество раз, постепенно его увеличивая и регулируя по своему самочувствию. Насильно принуждать себя не следует, чтобы не потерять желание продолжать процесс оздоровления.

**Стретчинг** (от англ. «stretching» - растягивание) — это комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Стретчинг оказывает положительный эффект на весь организм в целом, улучшает самочувствие. Поэтому этот вид тренировки широко используется в составе оздоровительных тренировочных комплексов или в качестве самостоятельного занятия. Повышение гибкости – основной эффект стретчинга и улучшением этой физической способности человека чаще всего оценивают его эффективность. По достижении зрелого

возраста диапазон движения снижается, что обусловлено процессом старения и сокращения уровня двигательной активности. Поддержание достаточного уровня гибкости необходимо для обеспечения эффективных движений тела, снижается вероятность травм мышц, появления болезненных ощущений в области поясницы. Долгосрочные эффекты стретчинга: Главный эффект – расслабление. Многие люди страдают от излишнего напряжения мышц, что имеет массу отрицательных последствий. Напряженные мышцы хуже снабжаются кислородом, в них наблюдается повышенное содержание продуктов обмена веществ. Расслабленные, эластичные мышцы меньше подвержены травматизму, в них реже возникают боли. Стретчинг снижает интенсивность болевых ощущений или даже ликвидирует мышечные боли. Положительный эффект наблюдается только после пассивного статического стретчинга. Стретчинг является обязательной составной частью тренировок, направленных на улучшение гибкости (позволяет выполнять движения с большей амплитудой) координации (пластичность, грациозность), позволяет избежать излишней рельефности мышц, способствует ощущению психологического комфорта. Стретчинг является профилактикой гипокинезии и остеопароза.

Можно выделить четыре вида стретчинга:

Баллистический – метод, основанный на силе и весе тела. Скорость и сила используются, чтобы эффект растяжения и сокращения мышцы наступал быстро. Баллистический метод травмоопасен и не используется при групповых занятиях. Медленный – растяжение мышцы на максимальную длину. Выполняется в очень медленном темпе. Этот вид стретчинга хорошо использовать в разминке, его также называют ритмической гибкостью.

Статический – выполняется от 10 секунд до нескольких минут с задержкой каждой позы. Самый безопасный метод; используется в йоге.

PNF – метод состоит из нескольких этапов и предполагает использование партнера:

- растяните мышцу - сократите мышцу без движения в суставе;
- задержите на 6-10 сек;
- сократите противоположную группу мышц, партнер при этом добавляет силу;
- повторить 3-4 раза.

При тренировке на гибкость помните:

- необходимо использовать безопасную позицию тела;

- следите за правильной техникой выполнения упражнения;
- растягивать мышцу до появления чувства растяжения мышцы, не допуская чувства дискомфорта и боли;
- дышать медленно и ритмично, растяжение мышцы выполняется на выдохе.

**Шейпинг** – созданный в России один из нетрадиционных видов оздоровительной гимнастики.

Существует несколько вариантов определения шейпинга как системы физических упражнений:

- система гимнастических упражнений общеразвивающего характера, направленная на формирование внешних форм тела человека;
- система физических упражнений, позволяющая корректировать отдельные параметры внешнего оформления телосложения;
- способ направленной тренировки на коррекции изменения фигуры и состава тела.

Все данные формулировки справедливы, поскольку, сохраняя суть самой системы – «коррекция фигуры», - они определяют различный акцент на том или ином признаке процесса целевого воздействия на организм человека физическими упражнениями. Шейпинг можно ставить в один ряд с теми многочисленными оздоровительными системами, которые используют гимнастические упражнения и придерживаются принципа строгой регламентации упражнений.

Программа занятий шейпингом была разработана ленинградскими специалистами под руководством И. В. Прохорцева в 1988 г. и является официально запатентованной системой. Она считается базовой и часто называется «классическом шейпингом». Впоследствии от него образовались различные целевые ответвления и соответствующие «технологии».

Шейпинг - это комплексная система физических упражнений, индивидуально подобранных для каждого занимающегося. Шейпинг тесно связан с последними достижениями в науке, медицине и спорте. и поэтому его целью является не только красивая фигура, но и высокий уровень здоровья. Английское слово "shape" переводится на русский язык как "форма". Заниматься шейпингом - значит, "делать форму" своей фигуре (приближенной к идеалу или идеальной) за счет специальных комплексов упражнений, а также диеты и массажа.

Шейпинг представляет собой комплекс упражнений, последовательно воздействующих на различные мышцы тела.

Эффект достигается путем многократного повторения упражнений в умеренном темпе, хотя и на большое количество раз.

По сравнению с другими видами оздоровительной гимнастики шейпинг имеет ряд отличительных особенностей:

- Для оценки исходных данных физического развития занимающихся используется медицинское и антропометрическое тестирование, что позволяет определить функциональные возможности, дать объективно-субъективную оценку фигуры и выбрать соответствующую программу тренировки.

- Вся система занятий шейпингом обеспечивается наличием компьютерных технологий, начиная с диагностики исходного состояния занимающегося и определения его готовности к занятиям, сопутствующей консультативной помощи для текущего и этапного контроля за изменением отдельных параметров, а также конечных по избранным моделям;

- Неотъемлемым атрибутом занятий шейпингом является видеомониторинг. Воспроизведение видеопрограмм обеспечивает не только музыкальное оформление занятий, но и, повышая самостоятельность, создает условия длительного лидирования и соответствующего подсказа: как надо выполнять упражнения. Кроме того, специально созданные видеопрограммы облегчают работу преподавателя, позволяют ему осуществлять более качественную коррекцию действий студентов, более эффективно управлять процессом тренировки и контролировать состояние занимающихся.

- Положительный эффект занятий шейпингом немислим без сочетания физических упражнений с рациональным питанием. Оно должно быть основано на принципе достаточности (состава и калорийности, набора питательных веществ), который реализуется в соответствии со степенью двигательной активности, характера профессиональной деятельности, генетической предрасположенности в физическом развитии и др.

- Занятия шейпингом подразумевают использование вспомогательных средств: видов физических упражнений (упражнений на тренажерах и с предметами и др.) и процедур (массажа, водных и др.).

**Кроссфит** — это комплекс упражнений, рассчитанных на повышение общей выносливости организма и подготовки его к различным жизненным ситуациям, созданная Греггом Глассманом и Лореном Дженай в 2000 году. Основатель, Грег Глассман, бывший гимнаст, начал разрабатывать свою программу тренировок более 20 лет назад, а в 2001 году в Калифорнии (США) открыл свой первый

зал для занятий Кроссфит. Кроссфит тренировки подразделяются на «физкультурный» (для большинства людей) и «соревновательный» (для элитных атлетов, профессиональных спортсменов). Тренировки включают в себя элементы из интервальных тренировок высокой интенсивности, тяжелой атлетики, легкой атлетики, плиометрики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта и других видов спорта и физической деятельности.

Кроссфит можно описать как программу тренировок, состоящую из «постоянно варьирующихся функциональных упражнений высокой интенсивности». Цель методики формулируется как физическое развитие человека по таким направлениям как выносливость, сила, гибкость, скорость, координация, точность, а также улучшение работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, быстрота адаптации к смене нагрузок и др. Программа тренировки по кроссфит методике подходит для любого вида спорта (для людей различного уровня подготовки).

В программе комбинируются такие виды деятельности как бег (спринтерские забеги), гребля (на специальных тренажерах), прыжки (со скакалкой или на препятствия), лазание по канату, работа со свободными весами (гантели, гири, штанга, сэндбэг), упражнения на кольцах и многие другие. Тренировочное занятие включает в себя разминку, выполнение комплекса упражнений и заминку.

Предлагаем комплекс упражнений для начинающих (должен быть в шаблонном режиме):

- 20 раз отжиманий рук;
- 20 раз скручивание туловища;
- 20 раз «воздушных» приседаний.

Данный комплекс выполняется непрерывно, без отдыха, максимально быстро и с каждым разом количество подходов нужно увеличивать а упражнения усложнять. Тренировка длится 20 минут, за это время необходимо сделать максимально возможное количество повторений. Закончив одно упражнение необходимо сразу переходить к следующему.

Также можно выполнять комплекс с гирей и др.

**Бодифлекс** представляет собой уникальный комплекс поз и упражнений, которые выполняются с обязательным соблюдением специального дыхания. Это диафрагмальное дыхание, обогащающее организм кислородом. Для достижения желаемого эффекта достаточно 15 минут занятий бодифлексом в день.

*Чем полезен бодифлекс?* Польза бодифлекса напрямую связана с техникой дыхания во время упражнений. В обогащенном кислородом

организме нормализуется обмен веществ, улучшается кровообращение, тонизируются мышцы. А сочетание правильного дыхания с упражнениями приводит к потрясающим результатам: жиры активно расщепляются за счет обогащения кислородом напряженных во время занятий мышц, мышцы укрепляются и становятся выносливее, происходит своеобразный массаж внутренних органов, все тело наполняется энергией и бодростью.

Занятия бодифлексом способствуют нормализации работы желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, избавлению от одышки. Необходимо отметить эффективность данного метода. Так, всего 10 минут занятий бодифлексом позволят вам избавиться от 600 калорий! Аналогичный эффект вы сможете достичь, например, после часа бега или двух часов занятий обычной аэробикой. Бодифлекс полезен всем, независимо от возраста, состояния здоровья и конечной цели занятий.

**Дыхательная гимнастика** — это специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры.

Существует много систем дыхательной гимнастики. Это дыхательные упражнения йогов, созданные много веков назад, и парадоксальная гимнастика, разработанная А.Н. Стрельниковой. Это система дыхания К.П. Бутейко, пришедшего к более чем парадоксальному выводу о том, что "чем меньше глубина дыхания, тем здоровее человек, моложе и т.д."

Общие положения, которые признают все специалисты по дыханию, за исключением создателей парадоксальных систем, следующие:

- дыхание должно быть ритмичным, равномерным;
- дыхание должно быть глубоким;
- дышать желательнее через нос;
- ритм дыхания должен находиться в соответствии с ритмом выполняемых физических упражнений;
- темп дыхания зависит от степени подготовленности занимающегося и от темпа, в котором выполняются физические упражнения;
- ходьба, бег, плавание сами по себе являются превосходными дыхательными упражнениями;
- при выполнении дыхательных упражнений необходимо следить за осанкой;
- чем больше возраст занимающегося физическими упражнениями, тем больше следует избегать длительных задержек дыхания и натуживания.

**Пилатес** - это универсальная система оздоровления, система упражнений для тела и разума, требующая постоянного осознания происходящего в теле, постоянного сосредоточения внимания на каждом движении.

Особенностью пилатеса является то, что во время занятий задействованы практически все группы мышц, а их основа — тренировка мышечного корсета: достижение координации работы мышц пресса и глубоких мышц позвоночника, отвечающих за осанку. Это не просто набор упражнений, а особый подход к движениям. Система «Пилатес» - одна из немногих методик, которая учит тренировать глубокие мышцы до тренировки основной мышечной группы.

Цель пилатеса - научить, не бессознательно двигаться, а понимать, почему происходит движение и как организм при этом движении работает. Необходимо осознавать и ощущать тело, как единое целое. Осознать свои стереотипы в движениях и осанке. Конечная цель метода — заново научить тело двигаться и восстановить нервно — мышечное равновесие.

В пилатесе рекомендуется концентрировать внимание на стабилизации неподвижных частей тела в той же мере, как и на мышечных группах, которые непосредственно участвуют в движении. Умение концентрировать внимание дает способность контролировать и координировать свои движения, напрягать одни мышцы и при этом расслаблять другие. Эта тренировочная система нормализует работу мышц тела, помогая им прийти к балансу напряжения и расслабления. Правильное выстраивание и взаимное положение различных частей тела во время выполнения упражнений является основным фактором безопасности и совершенно необходимо для восстановления мышечного баланса.

Глубокое осознанное дыхание - важнейшая составляющая методики. В пилатесе используется техника грудного, реберного дыхания, в отличие, от стандартного, брюшного. Данный тип дыхания помогает использовать нижнюю часть легких и снимает спазм глубоких мышц.

Пилатес использует в своей системе зрительные образы для привлечения сознания к физической нагрузке, для более правильного выполнения упражнений. Использование образного мышления - визуализация, позволяет быстрее задействовать нужную группу мышц для выполнения движений, без знания их строения и функции..

Метод Пилатеса вобрал в себя элементы различных спортивных направлений и стилей от китайской акробатики до йоги, но при этом

имеет основополагающие принципы, которые сводят все эти элементы в единую систему Пилатеса. К ним относятся:

- Концентрация внимания.
- Интеграция.
- Мышечный контроль без напряжения.
- Интуиция - необходимость модификации упражнений при возникновении боли во время тренировки.
- Централизация с помощью переоценки понятия тела.
- Воображение (визуализация).
- Плавное выполнение движений без пауз и остановок.
- Точность.
- Правильное дыхание.
- Регулярность тренировок.

Важную роль в достижении результатов по программе упражнений системы «Пилатес» играет систематичность и регулярность тренировок.

«Пилатес» - это комбинированная система, воздействующая на менталитет, разум, интеллект, одновременно успешно развивающая силу, гибкость, выносливость и координацию движений. В сочетании с любым видом кардиотренировки (ходьба, бег, аэробика, аквааэробика и т.д.), она составит совершенную систему.

Система «Пилатес» предполагает групповые и индивидуальные занятия. В среднем, занимаясь 2-3 раза в неделю по системе «Пилатес», можно увидеть первые положительные результаты уже через 10-12 занятий. На результат повлияют начальный уровень подготовки, количество занятий в неделю, включение в тренировочный процесс других видов двигательной активности.

На начальном подготовительном этапе обучения применяется модифицированный вариант базовых упражнений из пилатеса. После начального ознакомительного этапа обучения, программа тренировки усложняется с целью коррекции позвоночника посредством развития силы мышц спины.

Средняя продолжительность каждого из занятий по начальному обучению технике пилатеса составляет 60 минут. Выполняется модифицированный вариант специальных упражнений на восстановление *мышц, стабилизирующих позвоночник - улучшающих активность мышц и осанку для обеспечения достаточной устойчивости тела.*

Основное время занятия пилатесом делится на три части. В первую часть занятия включаются упражнения, выполняемые лежа на спине. *Во вторую часть занятия - упражнения, выполняемые*

*лежа на животе. В третью часть занятия – упражнения, выполняемые лежа на боку.*

*После проведения каждой части занятия дается отдых 2-3 минуты с обязательным выполнением дыхательных упражнений. В заключительной части занятия выполняются упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц.*

Все упражнения подбираются по принципу постепенного усложнения.

Обязательное условие для всех занимающихся - самоконтроль за осанкой и выработка навыка активной осанки в процессе занятий и в повседневной жизни.

Методика использования системы «Пилатес»

Особенности выполнения упражнений по методу пилатеса требуют освоения новых механизмов движения, что обуславливает необходимость ознакомления занимающихся с основными принципами и особенностями двигательных действий. Методика использования средств пилатеса для занятий со студентами представляет собой многоэтапный процесс, включающий три этапа оздоровительной тренировки.

Для того чтобы уменьшить нагрузку на позвоночник и обеспечить стабильность поясничного отдела необходимо научиться находить нейтральное положение позвоночника и развить способность поддерживать его в этом положении во время выполнения упражнений. Для этого в подготовительной части занятия, для каждого занимающегося определяется программа обучения стабилизации. Продолжительность подготовительной части может широко варьировать в связи с разным уровнем физической подготовленности и освоением принципов системы «Пилатес».

На первом этапе начального уровня особое внимание должно уделяться «построению тела», постановке правильного дыхания, контролю и сосредоточенности при выполнении движений. При этом во время тренировки следует использовать визуальные образы для правильности выполнения упражнений. Главная цель этапа состоит в укреплении глубоких мышц и связок позвоночника.

На втором этапе среднего уровня особое внимание должно уделяться сохранению нейтрального положения тела, укреплению «центра силы» и концентрации при выполнении движений. Главная цель этапа — улучшение опорной и двигательной функций позвоночника.

На третьем этапе продвинутого уровня особое внимание должно уделяться точности и плавности при выполнении упражнений, а

также дальнейшему развитию баланса, стабилизации позвоночника и межмышечной координации. Главная цель этапа - значительное расширение функциональных возможностей позвоночника.

### **Практические рекомендации**

«Пилатес» сложная по технике выполнения система упражнений. Для повышения эффективности занятий пилатесом, следует придерживаться следующих рекомендаций:

Очень важно соблюдать правильное дыхание.

Мышцы живота должны находиться в постоянном легком напряжении для лучшей стабилизации корпуса. Все движения начинаются из области живота для развития силы мышц брюшного пресса, нижней части спины и служат для поддержания всего позвоночника и неподвижности таза.

Необходимо принимать правильное положение, чтобы выполнять все движения эффективно.

При выполнении большинства движений плечи должны быть опущены, а лопатки сведены и мягко тянуться вниз.

Во время выполнения движений очень важно держать голову прямо. Не следует прижимать подбородок к груди, и запрокидывать голову назад. Это особенно актуально при выполнении упражнений лежа на животе или, стоя на четвереньках. Необходимо смотреть перед собой.

Во время выполнения упражнений следует максимально вытягивать позвоночник. Это позволит увеличить расстояние между позвоночными дисками, и соответственно увеличить гибкость и подвижность позвоночника.

**Йога** – это такой подход к жизни, который предполагает, что наше тело тесно связано с разумом, а ум связан с душой. Слово «йога» происходит от санскритского слова, означающего «единение» и «усилие», если речь идет о существительном, глагол же переводится как «сочетать», и «сосредотачивать». Возраст индийской йоги оценивается в 4 тысячи лет. Коротко можно выразить ее суть в следующих тезисах: Йога – это стройность и гибкость, красивая осанка и мгновенная готовность к быстрому и точному действию. Йога – это глубокая и спокойная уверенность в своих силах Йога – это умение хорошо и много трудиться, полноценно отдыхать. Это внутренняя дисциплина и долголетие. Йога складывается из трех основных составляющих:

1. Особые физические упражнения, которые называются «асанами».

2. Дыхательные упражнения, который носят название «пранаяма».

3. Работа с нашим сознанием, а попросту говоря – медитации.

В сравнении с шейпингом, аэробикой и степом, занятия йогой на порядок эффективнее, потому как йога позволяет сжигать жир с внутренних органов. Процесс этот намного медленнее, чем подкожный, зато и результат значительно устойчивей. Динамическое единство всех элементов организма не требует дополнительного оборудования, поэтому каждый желающий может тренироваться дома.

*Ушу* - сплав гимнастических комплексов и дыхательной гимнастики, включающих в себя элементы акупунктуры и имеющих оздоровительное и лечебно-профилактическое значение, это - и спорт, и воинское искусство, это - и психофизический тренинг, и изобразительное искусство, это философская система, определяющая взгляд на мир и даже сам образ жизни.

Условно в ушу можно выделить три направления: оздоровительное, спортивное и военно-прикладное, причем каждое последующее направление включает в себя предыдущие как неотъемлемую часть. Поэтому можно образно сказать, что ушу боевой направленности является вершиной громадной горы под названием ушу.

Ушу оздоровительной направленности включает в себя комплексы гимнастических упражнений, базовые движения тела (верхних и нижних конечностях), упражнения на отработку пластики перемещения, дыхательные упражнения и комплексы массажа, комплексы так называемых формальных упражнений - тао, объединяющих все указанные выше составляющие.

Занятия гимнастикой ушу развивают силу, гибкость, координацию движений, имеют большое оздоровительно-профилактическое значение, оказывают положительное психофизическое воздействие и доступны людям с различным уровнем физической подготовки. Освоение этих гимнастических комплексов и базовых движений помогает также приобрести навыки целенаправленного использования вашей силы при выполнении различной тяжелой работы (при поднятии, переносе и перекладывании тяжестей), развивает координацию движения и ловкость.

Эти упражнения можно использовать и в качестве производственной гимнастики для снятия усталости и придания бодрости при напряженном умственном и физическом труде, причем

большинство из них не требуют дополнительного пространства и специальных условий.

Существует несколько видов **цигун**: боевой, религиозный, конфуцианский, философский, медицинский.

Медицинский Цигун создали, главным образом, целители. Были разработаны специальные упражнения для улучшения циркуляции ци (энергии) в конкретных каналах (меридианах) для излечения заболевания. Медицинский цигун ставит перед собой цель укрепления здоровья, профилактики заболеваний и лечения болезней.

К медицинскому цигуну относится практика Синг шен джуан. Синг шен джуан — это система упражнений, или форма, как ее принято называть, начального уровня цигуна. Она представляет собой оздоровительную гимнастику, воздействующую на суставы тела через правильное расслабление. Целью этой практики является формирование правильной структуры тела — физической и энергетической, то есть создание здоровой осанки здорового позвоночника в здоровом теле. Выпрямляется позвоночник, появляется гибкость в суставах, устраняются глубокие зажимы в теле. В даосских практиках физическое здоровье считается первым шагом на духовном пути. На первом этапе практикующий занимается подготовкой тела как сосуда для духа и души, его очищением, открытием каналов, по которым протекает жизненная энергия ци. Система упражнений синг шен джуан относится к лечебному цигуну, который зарекомендовал себя как эффективный и безопасный метод оздоровления. В госпиталях Китая в массовых масштабах он назначается людям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (сколиозами, межпозвоночными грыжами и многими другими). Получаемые результаты восхищают как сотрудников медицинских учреждений, так и самих пациентов. Одним из преимуществ синг шен джуан является то, что он не требует предварительной физической подготовки. Упражнения этой гимнастики выполняется медленно и плавно без каких-либо резких движений, исключительно корректно и безопасно работая с телом. Форма выстроена в особую последовательность упражнений, собранных таким образом, что их применение не только изменяет структуру тела и приносит расслабление, но и приводит ум и эмоции в спокойное сбалансированное состояние, приводя к эмоциональной стабильности. Форма синг шен джуан состоит из десяти упражнений. Каждое из них работает с определенной зоной позвоночника и энергетической точкой в этой зоне. Упражнения выстроены в точную последовательность, которая и составляет секрет этой практики.

**При выполнении самостоятельных занятий необходимо помнить:**

1. Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.

2. Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Основная часть тренировки составляет 70-80% всего времени занятия. Остальные 20-30% деятельности делятся между разминкой и заключительной частью, во время которой интенсивность выполнения физических упражнений последовательно снижается.

3. Каждое занятие должно начинаться с разминки и подготовке организма к предстоящей нагрузке. Увеличивать нагрузку следует постепенно, упражнения должны воздействовать на основные группы мышц туловища и конечностей. Начинают занятия с упражнений требующих точности движений, повышенной скорости, ловкости и лишь затем приступают к упражнениям, которые требуют максимальной силы и выносливости. В конце занятий нужен постепенный переход к относительно спокойному состоянию организма. Физические упражнения не должны вызывать значительного переутомления.

4. Эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим правильного питания.

5. Старайтесь соблюдать методические принципы тренировки: постепенное увеличение нагрузки (объема и интенсивности), правильное чередование нагрузки и отдыха.

6. Результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4-5 дней и более) между занятиями снижают эффективность предыдущих занятий.

7. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки.

8. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

9. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех физических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации).

10. Осуществляйте самоконтроль во время выполнения физических упражнений, ведите дневник самоконтроля.

11. Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки, посоветуйтесь с преподавателем или врачом.

Имея многолетний опыт работы с использованием современных оздоровительных систем и положительные результаты, рекомендуем Вам использовать вышеперечисленные методы как в учебном процессе, так и в самостоятельной работе.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агеевец, В. К. Внедрение оздоровительных систем йоги в практику психофизической рекреации / В. У. Агеевец // Теория и практика физической культуры. – 2004. - № 2004. - № 5. – С. 12-16
2. Акбашев, Т. Всеобщая валеограмотность: шаг первый / Т. Акбашев // Народное образование. – 1995. - № 5. – С. 105-110
3. Апанасенко, Г. Л. Проблемы управления здоровьем человека / Г. Л. Апанасенко // Наука в олимпийском спорте. – 1999. – Спец. выпуск. – С. 56-60.
4. Баевский, Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р. М. Баевский. – М.: Медицина, 1979. – 298 с.
5. Васьков, Ю. В. Рабочая тетрадь учителя 1-4 классы / Ю. В. Васьков, И. М. Пашков. – Харьков: Торсинг, 2004. – 210 с.
6. Волков, В. К. Современные и традиционные оздоровительные системы / В. К. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 12. – С. 7-10.
7. Воробьев, А. Н. Анатомия силы / А. Н. Воробьев, Ю. К. Сорокин. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 176 с.