

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГБОУ ВПО «СЫКТЫВКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

# **НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ (ФИТНЕС)**

**Учебное пособие**

Часть 1

Сыктывкар 2012

УДК 796.012.6  
ББК 75.6  
Н 76

Издается по постановлению научно-методического совета  
Сыктывкарского государственного университета

Рецензенты:

Н.В. Гребенникова – учитель высшей категории Коми республиканского математического лицея-интерната;

Кафедра основ безопасности жизнедеятельности физической культуры и спорта КГПИ

<b>Н76</b>	<b>Новые виды физических упражнений (фитнес) : учебное пособие. Часть 1/</b> сост. Н.Л. Сатосова, Е.А. Дудникова, С.В. Иванова. Сыктывкар: Изд-во СыктГУ, 2012. 43 с.
------------	---

ISBN 978-5-87-237-821-1

В данном учебном пособии описаны основные методики наиболее популярных направлений фитнеса, представлены практические рекомендации для начинающих. Даны основные положения ведения групповых занятий, методы работы фитнес-инструктора. Рассматриваются особенности некоторых фитнес-программ для различных возрастных категорий занимающихся, а также людей с отклонениями в состоянии здоровья. Работа составлена в соответствии с Государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки выпускника по направлению подготовки «Физическая культура».

Пособие предназначено для студентов очного и заочного отделений, обучающихся по направлению подготовки 034300 - Физическая культура (бакалавриат), а также преподавателей общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений и широкого круга специалистов в области спорта и физического воспитания.

**УДК 796.012.6**  
**ББК 75.6**

ISBN 978-5-87-237-821-1

© ФГБОУ ВПО «Сыктывкарский  
государственный университет», 2012

## **СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ ФИТНЕСА В МИРЕ	5
2. БАЗОВАЯ (КЛАССИЧЕСКАЯ) АЭРОБИКА	9
3. СТЕП-АЭРОБИКА	15
4. КОМАНДЫ И ЖЕСТЫ ИНСТРУКТОРА	17
5. ПИЛАТЕС	20
6. АКВААЭРОБИКА	26
7. БРЕЙК-ДАНС	30
8. ФИТБОЛ-ТРЕНИНГ	31
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	32
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	33
ПРИЛОЖЕНИЕ	34

## ВВЕДЕНИЕ

Фитнес в переводе с английского означает «здоровый образ жизни», и его неотъемлемой частью являются оздоровительные тренировки с использованием различных видов аэробики, а также упражнения циклического характера. На сегодняшний день все виды тренировок, включающие аэробные нагрузки, можно назвать одним словом фитнес.

Отмечено, что в современном обществе одновременно с возрастающими скоростями и ритмом жизни человека резко снижается его физическая активность. Увеличивается число людей, ведущих пассивный образ жизни: дети длительное время проводят в школе в положении сидя, а затем дома за компьютером или перед телевизором, а взрослое население – на работе, а затем на досуге. Поскольку положения сидя и стоя являются недавними эволюционными приобретениями, то нередко все заканчивается общим снижением функционального состояния организма и, как следствие, сбоями в работе различных систем, болями в различных отделах позвоночника и т.д. Использование физических упражнений помогает снять стресс, улучшить как функциональное, так и эмоциональное состояние человека, с помощью инвентаря удастся предотвратить заболевания спины, восстановить физиологически компенсированное положение позвоночника. В некоторых упражнениях практически отсутствует ударная нагрузка на нижние конечности, следовательно, их можно применять в работе с людьми с избыточной массой тела, легкими формами различных заболеваний, для которых более активные формы занятий нежелательны.

По самым скромным статистическим подсчетам фитнесом в настоящее время занимается более 300 миллионов людей. Применение различных направлений фитнеса в урочной форме помогает массово приобщать молодежь к занятиям спортом с самых ранних лет, приучает к ведению активного здорового образа жизни.

В работу включена историческая справка развития фитнеса и его направлений в России и мире, а также информация о методике построения урока классической аэробики и ее оздоровительных направлений.

Настоящее учебное пособие предназначено для освоения в процессе изучения дисциплины студентом умений оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся и адекватно выбирать средства и методы коррекции состояния с учетом индивидуальных способностей, самостоятельно проводить тренировочные занятия по выбранному виду фитнеса с занимающимися разных возрастных групп. При этом студент должен уметь проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь в процессе занятия. Для успешной профессиональной деятельности студент необходим уметь заинтересовывать население в ведении здорового образа жизни, используя коммуникативные и организаторские способности.

Данная работа помогает сформировать у выпускников такие компетенции, как:

- готовность к кооперации с коллегами, работе в коллективе (ОК-5);
- применение на практике основных положений в области физической культуры (ПК-2);
- умение разрабатывать учебные планы и программы групповых и индивидуальных занятий (ПК-4);
- умение разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов (ПК-11);
- способность обеспечивать технику безопасности при проведении занятий (ПК-24);
- владение приемами общения и умение использовать их при работе с коллективом занимающихся и каждым индивидуально (ПК-31);

## **1. ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ ФИТНЕСА В МИРЕ**

Фитнес – яркий пример того, что всё новое – это хорошо забытое старое. Людям всегда было приятно смотреть на красивое человеческое тело. Проблема формирования и сохранения фигуры, волновала всегда, даже когда еще никто не слышал слово «фитнес».

### **Развитие фитнеса до XIX века**

Началом развития фитнеса можно считать превращение атлетики в V веке до н.э. в Древней Греции в своего рода искусство достижения единства внутренней гармонии и внешней красоты посредством занятий спортом. Идеализировался всесторонне развитый человек, мыслитель и атлет. В те времена это было уделом избранных. Так одними из самых выдающихся атлетов древности являются философ Платон, который известен как победитель 93-х Олимпийских игр, Софокл и Еврипид. Гиппократ считал залогом здоровья человека 3 составляющие: правильное питание, образ жизни и регулярные физические нагрузки.

Античные атлеты проводили почти все время в упорных тренировках, потому что на Олимпийских играх царила жесткая конкуренция и свои умения демонстрировали очень сильные атлеты. Немного позже (во II веке до н.э.) искусство атлетизма достигло Римской империи, где соревнования подобного рода стали одним из любимых народных зрелищ. В те времена в Риме существовали и прообразы современных фитнес-клубов – мест, где можно не только потренироваться, но и посетить баню, отдохнуть. Древнеримские термы – огромные комплексы, совмещавшие в себе спортзалы, салоны красоты и SPA-центры. Затем полторы тысячи лет после запрета императора Феодосия в IV веке нашей эры Олимпийские игры

не проводились, и вместе с этим были забыты древние культы совершенства духа и тела, прервалась и традиция клубов.

Возрождение Олимпийских игр произошло в 1896 г. благодаря Пьеру де Кубертену, и одновременно в обществе вновь появился интерес к занятиям атлетикой. Вместе с этим уже был известен и научно и практически доказан положительный эффект оздоровления фитнесом. Существовали различные гимнастические системы (шведская гимнастическая система, снарядная гимнастика Шписса в Германии, «сокольская» гимнастика в Чехии, дыхательная гимнастика Мюллера, атлетическая гимнастика Сандова и т.д.). В Америке во время II мировой войны возникает бодибилдинг, во Франции – культуризм.

### **Развитие фитнеса в Европе и России**

С середины XIX века начали использоваться физические упражнения, выполняемые под музыку – художественная, женская, ритмическая. Однако в этих системах не учитывались физиологические особенности женского организма – женщины выполняли те же упражнения, что и мужчины.

На рубеже XIX-XX веков формировались новые направления в гимнастике для мужчин и женщин. Развитие женской гимнастики связано с именем французского физиолога и педагога Жоржа Демини. Его система упражнений для женщин была основана на ведущем значении ритма и гармонии движений, их выразительности, а также на ритмичном чередовании расслабления и напряжения мышц. Он доказал целесообразность применения динамических упражнений на растягивание, танцевальных шагов, упражнений с предметами (булавами, палками, венками), способствующих развитию гибкости, ловкости, выработке хорошей осанки, умения двигаться плавно и грациозно.

Большая заслуга в разработке теории выразительного двигательного жеста принадлежит французскому педагогу Франсуа Дельсарту. Его система получила название «выразительная гимнастика». Идеи и принципы, заложенные в ней, нашли свое воплощение в искусстве знаменитой американской танцовщицы Айседоры Дункан.

Наряду с перечисленными системами в это же время широкое распространение получила ритмическая гимнастика, одним из создателей которой был профессор Женевской консерватории Жак Делькроз. Основа его метода – это органичное сочетание музыки и движения. Упражнения Делькроз делил на 3 группы:

- ритмическая гимнастика;
- упражнения для развития слуха (сольфеджио);
- музыкальная пластика и импровизация.

Вначале ритмическая гимнастика была средством воспитания музыкантов и артистов, позднее она стала применяться и в области физического воспитания.

Системы Ж. Демини, Ф. Дельсарта, Ж. Делькроза, а также их последователей оказали значительное влияние на возникновение и развитие ритмопластических школ в дореволюционной России.

В 1923 г. была создана «Студия пластического движения» под руководством З.Д. Вербовой. Программа обучения включала ритмическую гимнастику, сольфеджио, пластику, акробатику, элементы хореографии, композицию вольных упражнений, анатомию. Студия готовила преподавателей физического воспитания для средних школ и техникумов.

В 1934 г. в Москве, в Государственном центральном институте физической культуры была создана кафедра художественного движения и акробатики под руководством Т.М. Окунева. В этом же году при Ленинградском институте физической культуры им. П.Ф. Лесгафта открылась первая все-союзная школа художественного движения.

Мужское направление развития фитнеса, как уже отмечалось, вылилось в становление атлетических направлений – культуризма (Франция) и бодибилдинга (США). Причем если в Европе культуризм первоначально развивался как часть циркового искусства, становясь частью представлений по демонстрации силы для массового зрителя, то в Америке значительный интерес к этому новому направлению появился в связи со стремлением укрепить здоровье, а также возможностью использовать его в подготовке личного состава вооруженных сил.

Атлетические залы в их современном облике обязаны своим появлением целому ряду выдающихся атлетов XX века – Юджину Сэндоу, Джону Гримек, братьям Вейдерам, которые на собственном опыте приходили к наиболее продуктивным принципам тренировки и создавали для этого все более совершенное оборудование.

### **Развитие фитнеса в Америке**

В Америке фитнес в современном понимании появился около 40 лет назад, хотя первые фитнес-программы появились еще во время второй мировой войны для тренировок в армии и на флоте.

В 70-е же годы XX в. специальные тесты, проведенные правительством США, выявили массу проблем со здоровьем у многих американцев, вызванных в том числе и недостаточным физическим развитием. Рост числа этих проблем продолжался по мере улучшения качества жизни: уменьшалась двигательная активность населения, появилось обилие некачественных продуктов питания, появились продукты быстрого приготовления, а их чрезмерное употребление становилось причиной различных заболеваний и избыточного веса. Постепенно масштаб этих явлений приобрел характер эпидемии, и тогда правительством было принято решение о популяризации фитнеса. В результате такого хода количество людей, посещающих фитнес-клубы, в Америке увеличилось в 4 раза.

При президенте США был создан Совет по фитнесу, в который вошли 20 наиболее авторитетных профессионалов в данной области, а также поли-

тики из разных штатов. Главной задачей этого Совета была популяризация спортивно-оздоровительных упражнений. В 1983 году американец Марк Мэстров создал систему «24 часа фитнеса», идеологической основой которой была доступность во всех смыслах этого слова: от ценовой политики залов до режима их работы. Впрочем, полностью воплотить подобную систему в жизнь не удалось. Тем не менее, работа Мэстрова положительно воздействовала на умы американцев, доказав необходимость постоянных занятий, а фитнес, наконец, приобрел большую популярность как среди преуспевающих бизнесменов, так и простых рабочих.

### **Фитнес в современной России**

К концу 80-х годов XX в. фитнес появился в СССР. До начала исторических изменений в СССР понятия «фитнес» не было совсем, существовали только спорт и физическая культура. А фундаментом для успехов советского спорта служила абсолютная доступность занятий. Возможность бесплатно заниматься в многочисленных секциях при школах, домах культуры, спортивных комплексах была у каждого советского человека любого возраста. Именно физическая культура и является прообразом современного фитнеса в нашей стране. Появлению фитнеса в современном понимании в СССР предшествовал период появления и развития так называемых подпольных «качалок». Наряду с восточными единоборствами атлетическая гимнастика попадала в разряд «идеологически вредных» видов спорта.

Основными научно-методическими центрами по развитию и практическому применению нового направления в гимнастике, которое в то время называлось ритмической гимнастикой (позже было принято международное название – аэробика), являлись Московский институт нефти и газа им. И.М. Губкина и Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры.

В 1991 г. в Москве была образована Федерация аэробики России (ФАР), являющаяся официальным представителем Международной федерации спорта, аэробики и фитнеса (FISAF).

Усилиями международных организаций, занимающихся проблемами здоровья, а также медиков, физиологов, педагогов и тренеров разрабатываются различные направления развития аэробики с учетом возрастных особенностей занимающихся, уровня физической подготовленности, отличающиеся применением различного инвентаря и оборудования (степ-платформ, эспандеров, фитболов, велотренажеров и т.д.).

Федерация аэробики России совместно с компанией проводит 2-3 раза в год международные фитнес-конвенции с привлечением зарубежных лекторов и презентеров, конкурсы по различным видам аэробики среди инструкторов. Ежегодно проводятся чемпионаты Европы и мира среди взрослых, кадетов и юниоров по 3 номинациям:

- классическая аэробика;
- степ-аэробика;



– фанк-аэробика.

В зависимости от целей и задач занятия по аэробике классифицируются следующим образом:

1. *Оздоровительная аэробика.* Это один из видов массовой физической культуры, при котором нагрузка на организм регулируется инструктором. Характерной чертой данного вида аэробики является аэробная составляющая занятий, в течение которой работа кардиореспираторной системы поддерживается на высоком уровне.

2. *Спортивная аэробика.* Это более интенсивный комплекс упражнений, выполняемый спортсменами, включающий в себя различные по сложности и координированности упражнения.

3. *Прикладная аэробика.* Известна как вспомогательное средство подготовки спортсменов различных видов спорта. Также используется при проведении различных шоу-программ и в выступлениях групп поддержки (черлидинг).

Существует множество видов оздоровительной аэробики: базовая (классическая) аэробика, танцевальная аэробика, степ-, слайд-, аква-, памп-, сайкл-, фитболаэробика, аэробика с использованием элементов восточных единоборств и систем (йога, тайчи, тайбо).

## **2. БАЗОВАЯ (КЛАССИЧЕСКАЯ) АЭРОБИКА**

Фитнес – это не просто комплекс индивидуально подобранных физических упражнений. В самом общем виде фитнес можно определить как систему общего оздоровления человека через определенную физическую нагрузку, сочетающую силовой и аэробный тренинг, дополняемую развитием гибкости и предусматривающую соблюдение специальной диеты. Фитнес настолько многогранен, что любой человек, независимо от возраста, пола, образа жизни и стартового состояния здоровья, может приспособить эту систему к своим нуждам.

Классическая аэробика как направление фитнеса сформировалось в нашей стране к середине 80-х годов XX в. С тех пор она постоянно совершенствовалась и видоизменялась. В результате остался неизменным лишь характер тренировки – на выносливость. Основным средством оздоровительной аэробики является аэробное упражнение. Оно состоит из базовых и танцевальных шагов, подскоков, махов и т.д., выполняемых под музыку в темпе (Bpm) 110-130 уд/мин.

## Структура аэробного класса

Компоненты урока	Время (мин.)	ВРМ (уд/мин)	Цели и задачи
Разминка	8 – 10	120 – 130	Подготовка организма к занятию. Повышение ЧСС. Профилактика травматизма. Повышение температуры тела, эластичности мышц и связок.
Аэробная часть	15 – 60	130 – 160	Увеличение ЧСС до целевого значения. Развитие кардиовыносливости, снижение жирового компонента, улучшение психоэмоционального состояния.
Первая заминка	3 – 5	120 – 130	Снижение ЧСС, количества молочной кислоты в мышцах.
Партер (силовая часть) – может отсутствовать	10 – 20	120 – 130	Развитие силы мышц и силовой выносливости. Создание мышечного рельефа, увеличение тонуса мышц, наращивание тощей массы тела.
Заключительная заминка	3 – 5	100 – 120	Снижение ЧСС до исходного уровня. Обеспечение эмоционального тонуса. Поддержание порога гибкости и обеспечение мышечного баланса.

## Шаги классической аэробики a e r o b i c s

	МАРШЕВЫЕ ШАГИ		ПРИСТАВНЫЕ ШАГИ	
		Запись		Запись
ПРОСТЫЕ ШАГИ Simple	<b>March</b> – марш (базовый шаг)	<b>M</b>	<b>Step Touch</b> – степ тач (шаг ожидания)	<b>ST</b>
	<b>Basic step</b> (бейсик степ)	<b>B</b>	<b>Knee up</b> (ни ап)	<b>Ku</b>
	<b>V step</b> (ви степ)	<b>V</b>	<b>Curl</b> (кёл)	<b>Cu</b>
	<b>Mambo</b> (мамбо)	<b>Mb</b>	<b>Kick</b> (кик)	<b>K</b>
	<b>Pivot</b> (пивот)	<b>Pt</b>	<b>Lift side</b> (лифт сайд)	<b>LS</b>
	<b>Box step</b> (бокс степ)	<b>Bs</b>	<b>Pony</b> (пони)	<b>Po</b>
	<b>Step-cross</b> (степ кросс)	<b>Sc</b>	<b>Scoop</b> (скуп)	<b>Sco</b>
	<b>Zorba</b> (зорба)	<b>Zo</b>	<b>Open step</b> (оупен степ)	<b>Os</b>
	<b>Kick ball Change</b> (кик бал ченч)	<b>Kbc</b>	<b>Toe touch</b> (той тач)	<b>Tt</b>
			<b>Heel touch</b> (хил тач)	<b>Ht</b>
			<b>Lunge</b> (ландж)	<b>L</b>

<b>ШАГИ СО СМЕНОЙ НОГИ</b> <b>Alternative (Alt)</b>	<b>X + chachacha</b> (любой маршевый шаг + ча-ча-ча)	<b>X + ccc</b>	<b>Grapevine</b> (грепвайн)	<b>Gv</b>
	<b>X + lift</b> (любой маршевый шаг + лифт)	<b>X + lift</b>	<b>Double step touch</b> (дабл степ тач)	<b>2 ST</b>
			<b>Chasse mambo front</b> (шоссе мамбо фронт)	<b>C.mb f</b>
			<b>Chasse mambo back</b> (шоссе мамбо бэк)	<b>C.mb b</b>
			<b>Repeat (2)</b> (репит) <b>Superman</b> (супермен)	<b>Re2</b>  <b>Su</b>

### **Запрещенные движения: Tap step, Lift back**

X – любой маршевый шаг.

Power – добавление прыжков, подскоков.

Перемещения – вперед-назад, вправо-влево, в диагональ.

Все шаги выполняются на 4 счета.

**ВЫПОЛНЕНИЕ ПРОСТЫХ ШАГОВ (маршевых) ПОД СЧЕТ:** при условии выполнения шага с правой ноги из и.п. – основная стойка.

#### **МАРШ (шаг ожидания)**

- 1 – шаг правой на месте
- 2 – шаг левой на месте
- 3 – шаг правой на месте
- 4 – шаг левой на месте

#### **ВИ СТЕП**

- 1 – шаг правой вправо-вперед
- 2 – шаг левой влево-вперед
- 3 – шаг правой назад в и.п.
- 4 – шаг левой назад в и.п.

#### **ПИВОТ**

- 1 – шаг правой вперед, левая сзади и поворот кругом
- 2 – шаг левой на месте
- 3 – шаг правой вперед, левая сзади и поворот кругом
- 4 – шаг левой на месте в и.п.

#### **СТЕП КРОСС**

- 1 – шаг правой вперед
- 2 – шаг левой скрестно вправо-спереди
- 3 – шаг правой назад
- 4 – приставить левую в и.п.

#### **БЕЙСИК СТЕП**

- 1 – шаг правой вперед
- 2 – приставить левую – и.п.
- 3 – шаг правой назад
- 4 – приставить левую – и.п.

#### **МАМБО**

- 1 – шаг правой вперед, левая сзади согнута в колене
- 2 – шаг левой на месте, правая прямая вперед
- 3 – шаг правой назад, левая согнутая в колене вперед-вниз
- 4 – шаг левой на месте, правая прямая сзади

#### **БОКС СТЕП**

- 1 – шаг правой скрестно влево-спереди
- 2 – шаг левой назад
- 3 – шаг правой назад-вправо
- 4 – приставить левую в и.п.

#### **ЗОРБА**

- 1 – шаг правой вправо
- 2 – шаг левой вправо скрестно-спереди
- 3 – шаг правой вправо
- 4 – шаг левой вправо скрестно-сзади

### **КИК БОЛ ЧЕНЧ**

- 1 – шаг левой на месте
- 2 – правая вперед-вниз
- 3 – шаг левой на месте
- 4 – правая вперед-вниз

### **СТЕП ТАЧ (шаг ожидания - приставной)**

- 1 – шаг правой вправо
- 2 – приставить левую на носок у правой пятки
- 3 – шаг левой влево
- 4 – приставить правую на носок у левой пятки

***ВЫПОЛНЕНИЕ ПРОСТЫХ ШАГОВ (приставных) ПОД СЧЕТ: при условии выполнения шага с правой ноги из и.п. – стойка ноги врозь.***

### **НИ АП**

- 1 – шаг правой вправо
- 2 – левое колено вверх-влево
- 3 – шаг левой влево
- 4 – правое колено вверх-вправо

### **КИК**

- 1 – шаг правой вправо
- 2 – левая скрестно вперед-вниз
- 3 – шаг левой влево
- 4 – правая скрестно вперед-вниз

### **ПОНИ**

- 1 – прыжок с правой вправо, приставить левую на носок
- 2 – стойка на левом носке, правое колено вперед и и.п.
- 3 – прыжок с левой влево
- 4 – стойка на правом носке

### **ОУПЕН СТЕП**

- 1 – шаг правой вправо
- 2 – левая влево на носок
- 3 – шаг левой влево
- 4 – правая вправо на носок

### **ХИЛ ТАЧ**

- 1 – шаг правой вправо
- 2 – левая скрестно-спереди вправо на пятку
- 3 – шаг левой влево
- 4 – правая скрестно-спереди влево на пятку

### **КЁЛ**

- 1 – шаг правой вправо
- 2 – захлест левой назад
- 3 – шаг левой влево
- 4 – захлест правой назад

### **ЛИФТ САЙД**

- 1 – шаг правой вправо
- 2 – левая прямая влево-вверх
- 3 – шаг левой влево
- 4 – правая прямая вправо-вверх

### **СКУП**

- 1 – шаг правой вправо, поворот плеч вправо
- 2 – приставить левую на носок у правой пятки
- 3 – шаг левой влево, поворот плеч влево
- 4 – приставить правую на носок у левой пятки

### **ТОЙ ТАЧ**

- 1 – шаг правой вправо
- 2 – левая скрестно-спереди вправо на носок
- 3 – шаг левой влево
- 4 – правая скрестно-спереди влево на носок

### **ЛАНДЖ**

- И.п. - полуприсед
- 1 – правую вправо на носок
  - 2 – и.п.
  - 3 – левую влево на носок
  - 4 – и.п.

**ВЫПОЛНЕНИЕ АЛЬТЕРНАТИВНЫХ ШАГОВ (маршевых) ПОД СЧЕТ:** при условии выполнения шага с правой ноги из и.п. – основная стойка.

**МАРШЕВЫЙ ШАГ + ЧА-ЧА-ЧА** (к примеру ви степ – ча-ча-ча):

- 1 – шаг правой вправо-вперед
- 2 – шаг левой влево-вперед
- 3 – шаг правой назад
- 4 – приставляя левую 3 быстрых шага на месте
- 5 – 8 – то же с левой

**МАРШЕВЫЙ ШАГ + ЛИФТ** (к примеру бейсик степ – лифт):

- 1 - шаг правой вперед
- 2 – левое колено вперед-вверх
- 3 – шаг левой назад
- 4 – приставить правую
- 5 – 8 – то же с левой

**ВЫПОЛНЕНИЕ АЛЬТЕРНАТИВНЫХ ШАГОВ (приставных) ПОД СЧЕТ:** при условии выполнения шага с правой ноги из и.п. – основная стойка.

**ДАБЛ СТЕП ТАЧ**

- 1 – шаг правой вправо
- 2 – приставить левую
- 3 – шаг правой вправо
- 4 – приставить левую у правой пятки
- 5 – 8 – то же с левой влево

**ГРЕП ВАЙН**

- 1 – шаг правой вправо
- 2 – шаг левой скрестно-сзади вправо
- 3 – шаг правой вправо
- 4 – приставить левую у правой пятки на носок
- 5 – 8 – то же с левой влево

**ШОССЕ МАМБО БЕК**

- 1 – шаг правой вправо и прыжок ноги вместе
- 2 – стойка ноги врозь
- 3 – шаг левой скрестно-назад, правая прямая вперед
- 4 – стойка на правой, левая на носок
- 5 – 8 – то же с левой влево

**ШОССЕ МАМБО ФРОНТ**

- 1 – шаг правой вправо и прыжок ноги вместе
- 2 – стойка ноги врозь
- 3 – шаг левой скрестно-вперед, правая согнутая сзади
- 4 – стойка на правой, левая вперед-вниз
- 5 – 8 – то же с левой влево

**РЕПИТ** (повторение любого приставного шага дважды на одну ногу. К примеру – репит кёл):

- 1 – шаг правой вправо и захлест левой назад
- 2 – стойка на правой, левая прямая влево
- 3 – захлест левой назад
- 4 – стойка на правой, левая прямая влево на носок
- 5 – 8 – то же с левой влево

### **СУПЕРМЕН**

- 1 – прыжок с левой на правую с продвижением вправо
- 2 – прыжок на месте со сменой опорной ноги с правой на левую
- 3 – прыжок с левой на правую с продвижением вправо
- 4 – стойка на правой, левая у правой пятки на носок
- 5 – 8 – то же с левой влево

## **ТРАВМООПАСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, НЕ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКОЙ**

«Вращение головы» При быстром вращении можно повредить позвонки и растянуть мышцы шеи.  Не выполнять.	«Наклоны головы назад»     Не выполнять.	«Работа прямых рук с гантелями» Чрезмерная амплитуда ведет к разрыву связок плечевого сустава.  Ладони должны быть повернуты вверх. Амплитуда небольшая.	«Переразгибание рук в локтевом суставе». Раздражение связок вокруг сустава.  Не работать с весом на «Мягких» локтях.
«Боковой стретч в выпаде». Напряжение на позвоночник в поясничном отделе.  Опора рукой на колено.	«Наклон вперед на прямых ногах». Нагрузка на поясницу.  Согнуть колени.	«Переразгибание назад» Травма поясничного отдела и шеи.  Не выполнять.	«Круговые вращения в поясничном отделе». Нагрузка на поясницу.  Не выполнять.
«Выпад с углом в колене более 90 градусов».  Угол не более 90 градусов.	«Низкое приседание». Нагрузка на колени.  Угол не более 90 градусов.	«Плие». Повреждение связок внутри и вокруг колена.  Угол не более 90 градусов.	«Вращательные движения в коленях».  Не выполнять.

«Пронация в коленях». Деформирование коленного сустава.	«Высокие махи». Растяжение и микротравмы приводящих мышц.	«Наклон вперед в позе барьериста». Нагрузка на колени.	«Плуг». Давление на шейный и поясничный отделы позвоночника.
Не выполнять.	Ограничить амплитуду.	Не выполнять.	Не выполнять.
«Махи ногами в упоре стоя на коленях с прогибом в спине».	«Кобра». Повреждение в поясничном отделе.	«Поднимание прямых ног лежа на спине».	«Подъем туловища (пресс) с прямыми ногами».
Упор не на прямые руки, а на предплечья.	Выполнять только на предплечьях.	Согнуть ноги.	Согнуть ноги.

### ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ

1. Понятие об аэробном тренинге.
2. Аэробика и методы избавления от лишнего веса.
3. Виды аэробной нагрузки.
4. Признаки переутомления при аэробной тренировке.
5. Особенности групповых занятий аэробикой.

### 3. СТЕП-АЭРОБИКА

Степ-аэробика является одним из самых простых и эффективных стилей и направлений в оздоровительной аэробике. «Степ» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Изобрела и начала использовать степ-платформу для занятий аэробикой, известная в США, фитнес-инструктор Джина Миллер. Она приспособила степ для своих ежедневных тренировок после травмы колена. Первым тренажером, которым она пользовалась, стали ступеньки крыльца ее дома. Выполняя самые простые спуски и подъемы по ступенькам, она отметила, что их можно разнообразить поворотами и прыжками, при этом результаты тренировок превзошли все ожидания. Восстановление после травмы прошло быстро, и Джина пришла к своей первоначальной физической и спортивной форме.

Степ-аэробика уникальна в своем роде, т.к. для занятий не требуется приобретение дорогостоящих тренажеров. Достаточно наличие скамейки или платформы для захождения и перешагивания. Она должна быть достаточно широкой, чтобы на нее можно было поставить обе ноги, и прочной. Высота ступеньки может регулироваться по высоте, тем самым регулируется нагрузка во время занятия. Чем выше степ, тем большую нагрузку получают мышцы. Занятие степ-аэробикой можно начинать с 20 минут,

постепенно увеличивая продолжительность до часа. Основная нагрузка в процессе занятия приходится на мышцы нижней части туловища и ног, поэтому часто используется дополнительный инвентарь, дающий нагрузку на плечевой пояс и руки (мячи, резиновая лента и гантели).

В степ-аэробике используются те же упражнения, что и в базовой аэробике. Все они направлены на тренировку мышц сердца и развитие координационных способностей. Отличительной особенностью от базовой аэробики является большая нагрузка за счет использования степ-платформы на те группы мышц, которые очень трудно проработать (ягодичные мышцы, приводящие мышцы бедра и мышцы задней поверхности бедра).

Для степ-аэробики подходит музыкальное сопровождение, включающее в себя 3 мелодичные фазы из 32 тактов. Обычно такой ритм предназначается для танцевальных направлений аэробики. Количество тактов в минуту синхронизируется с ударами сердца. Темп музыки для степ-аэробики не должен быть слишком высоким (не выше 140 тактов в минуту).

### ШАГИ СТЕП-АЭРОБИКИ

	ПРОСТЫЕ ШАГИ (simple)	ШАГИ СО СМЕНОЙ НОГИ (alternative)
Шаги на 4 сче- та	<b>Basic step - B</b>	<b>Knee up - Ku</b>
	V Step - V Step-cross - Sc Mambo - Mb Pivot - Pt Reverse-turn - Rt	Curl - Cu Kick - K Lift side - LS Tap-Up - Tu Touch Side - TS Chasse - Ch Pony - Po Chasse+mambo back через степ - Ch(ov) X - Chachacha - x-ccc
Шаги на 8 сче- тов	<b>Double basic - BB</b>	<b>Repeat knee up(3) - KuKuKu</b>
	Lunge - Lu T Step - T Z Step - Z	Repeat lift (3) - Re3 Repeat scissors(ножницы) - Re sci L Step - L Repeat chachacha - Re ccc Repeat Twist - Re tw

#### ***X – любой простой шаг***

Power – добавление прыжков и подскоков: на 1-й счет, на 2-й счет, на 1-й и 2-й счет, блок (пауза).

Подходы – лицом, спиной, по сторонам, с конца.



**ВЫПОЛНЕНИЕ ПРОСТЫХ ШАГОВ ПОД СЧЕТ:** при условии выполнения шага с правой ноги из и.п. – основная стойка.

### **БЕЙСИК СТЕП**

- 1 – шаг правой вперед на степ
- 2 – приставить левую на степе
- 3 – шаг правой назад со степа
- 4 – приставить левую – и.п.

### **СТЕП КРОСС**

- 1 – шаг правой вперед на степ
- 2 – шаг левой скрестно на степ
- 3 – шаг правой назад со степа
- 4 – приставить левую в и.п.

### **ПИВОТ**

- 1 – шаг правой вперед на степ, левая за степ и поворот кругом
- 2 – шаг левой на степе
- 3 – шаг правой вперед, левая сзади
- 4 – шаг левой на месте в и.п. и поворот кругом

### **ВИ СТЕП**

- 1 – шаг правой вправо-вперед на степ
- 2 – шаг левой влево-вперед на степ
- 3 – шаг правой назад со степа в и.п.
- 4 – шаг левой назад со степа в и.п.

### **МАМБО**

- 1 – шаг правой вперед на степ, левая сзади согнута в колене на полу
- 2 – шаг левой на полу, правая прямая вперед
- 3 – шаг правой назад, левая согнутая в колене вперед-вниз
- 4 – шаг левой на месте, правая прямая сзади

### **БОКС СТЕП**

- 1 – шаг правой скрестно влево-спереди на степ
- 2 – шаг левой назад
- 3 – шаг правой назад-вправо
- 4 – приставить левую в и.п.

## **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ**

1. Разновидности степ-аэробики
2. Сочетание аэробных упражнений и силового тренинга
3. Интервальные фитнес-тренировки
4. Фитнес-интервалы
5. Принципы интервального тренинга
6. Модели фитнес-интервалов
7. Интервалы и сжигание жиров

## **4. КОМАНДЫ И ЖЕСТЫ ИНСТРУКТОРА**

1. **Вербальные команды.** К данному виду команд относятся команды, произносимые инструктором: указание ведущей ноги (на сильную долю), направления движения, ритма шагов, обратный счет (4-3-2...), название шагов. Целесообразно использовать вербальные команды при численности группы до 10-15 человек, а также при работе в небольших помещениях.

2. **Невербальные команды** – жесты.

а) *Начало занятия* – жест готовности. Инструктор поднимает ладонь над головой (рис. 1)



Рис.1. Жест готовности

б) *Начало движения, или шаг на месте* – жест «Марш». Инструктор стоит спиной к группе, лицом к зеркалу. С шагом на месте выполняется движение кистями, напоминающее барабанную дробь. Кисти напряжены, руки подняты над головой вперед-вверх так, чтобы жест был виден каждому занимающемуся (рис.2).

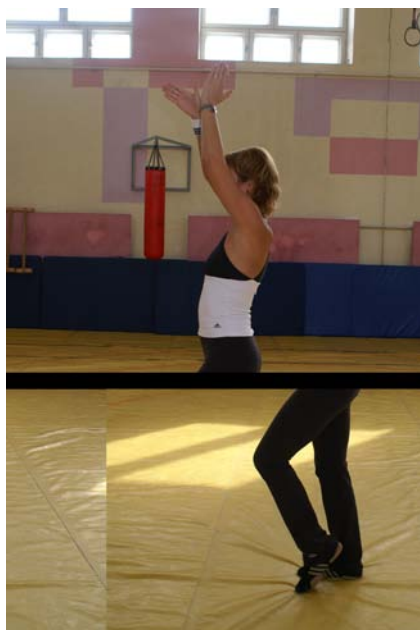


Рис. 2. Жест «Марш»

б) Указание направления движения: вперед, назад, вправо и влево (рис. 3).

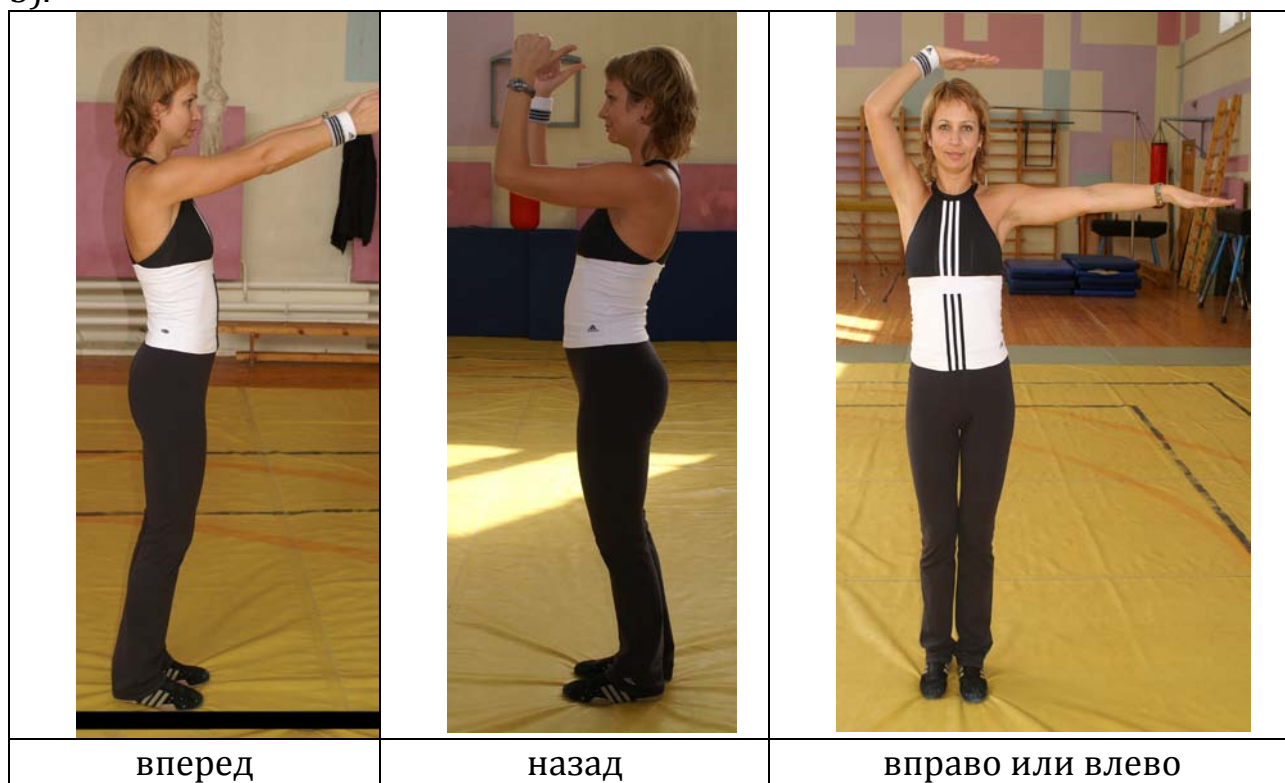


Рис. 3. Жесты, указывающие направление движения

\* при выполнении жеста «вперед» обе руки направлены вперед-вверх, кисти на уровне глаз, напряжены.

\* выполняя жест «назад» инструктор сгибает руки до угла 90°. Кисти сжаты в кулак, большой палец указывает направление движения.

\* указывая направление движения вправо (влево) инструктор отводит правую (левую) руку в сторону, левая (правая) – полусогнутая над головой. Кисти напряжены.

в) остановка движения – жест «Стоп». Инструктор поднимает руки вперед, ладони вперед.

### ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ

1. Совершенствование вербальных команд на занятиях классической аэробикой без музыкального сопровождения.

2. Совершенствование невербальных команд на занятиях классической аэробикой в различных частях аэробного класса.

3. Использование и совершенствование команд инструктора на групповых занятиях классической аэробикой.

## 5. ПИЛАТЕС

Пилатес - это уникальная система упражнений, основанная на слиянии восточных и западных форм тренировки, таких как йога, восточные боевые искусства, медитация, греко-римская борьба, бокс, позволяющая не только «быть в форме», но и восстанавливаться после травм. Данную систему разработал Джозеф Пилатес. Он родился в Германии в 1880 году. Пилатес страдал астмой, ревматической лихорадкой и другими болезнями, что побудило его разработать собственную систему упражнений. Благодаря своей методике спустя некоторое время Пилатес обладал телом атлета, крепким здоровьем и даже позировал в качестве модели. Он рассматривал тело человека как целостную систему, части которой должны оптимально взаимодействовать. Каждое упражнение его системы вызывает к действию большое количество мышц во всем теле без деления на отдельные мышечные группы. В 1912 году Джозеф переехал в Англию, где зарабатывал на жизнь, работая боксером, циркачом и тренером по самообороне детективов. Во время первой мировой войны его система реабилитационных тренировок помогала солдатам, получившим ранения и проходившим лечение в госпитале. Эта система позволяла заниматься даже лежащим больным, способствуя их быстрому выздоровлению. В 1926 году Джозеф иммигрировал в США. В Нью-Йорке его метод стал особенно популярен в балетных кругах, среди танцовщиков New York City Ballet (Марта Грэхем и Джордж Баланчин пригласят Пилатеса инструктировать юных балерин City Ballet). К началу 60-х годов XX в. практически все самые известные танцовщики Нью-Йорка стали клиентами Пилатеса, а его методика тренировок стала необычайно популярна в США. К 90-м годам минувшего столетия врачи-травматологи и сотрудники реабилитационных центров в разных странах мира использовали систему Пилатеса для восстановления больных после травм и ортопедических операций. Не все авторские упражнения дошли до нас в неизменном виде. Исходная программа с течением времени развивалась и изменялась в соответствии с актуальными запросами науки и медицины. Среди поклонников «пилатес» – Дженет Джексон, Мадонна, Кортни Лав и многие другие. В России одной из самых больших поклонниц методики «пилатес» является Илзе Лиепа.

### **Методические особенности «пилатес»**

Пилатес – один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают настолько мягкого воздействия на тело, одновременно укрепляя его. Тренировка используется для восстановительной терапии после травм позвоночника. Пилатес укрепляет мышцы-стабилизаторы, так называемый «мышечный корсет», фиксирующий нормальное положение тела (осанки, внутренних органов). Физиотерапевты, спортивные врачи рекомендуют данную систему не только в качестве реабилитационной программы, но и в том числе женщинам в дородовой и послеродовой период, поскольку упражнения позволяют значительно ук-

репить мышцы низа спины, пресса и таза. «Пилатес» развивает координацию, улучшает гибкость, учит двигаться красиво. Занятия полезны людям любого возраста и пола. За счет того, что упражнения «пилатес» многоплановы и включают в работу большое количество мышц одновременно, требуя правильной техники исполнения, количество повторений при этом может быть минимальным. Движения «пилатес» мягко растягивают мышцы, при этом в работу включаются глубокие мышечные группы, которые обычными упражнениями очень трудно проработать и которые играют немаловажную роль в формировании красивого тела.

Итак, главными особенностями «пилатес» можно назвать:

- развитие гибкости и силы определенных групп мышц;
- быстрое восстановление после травм, в частности травм позвоночника;
- использование при любом уровне подготовки, в любом возрасте;
- каждое движение исходит из сознания, т.е. каждое сокращение мышцы контролируется деятельностью мозга.

Существует несколько правил на занятиях по методике «пилатес»:

1. Необходимо сосредоточиться на тех мышцах, которые развиваешь.
2. Необходимо концентрировать внимание на выполняемых упражнениях.
3. Правильный тип дыхания – диафрагмальный, т.е. «животом». Дышать нужно как на занятиях йогой – через нос, направляя при вдохе струю воздуха к пояснице.
4. Выполнять упражнения необходимо технично.

### **Принципы метода «пилатес»**

Принципами методики пилатеса, несмотря на изменения, остались концентрация, центрирование, дыхание, контроль, точность, плавность движений, изоляция и регулярность. Следовательно, «пилатес» можно отнести к направлению Body & Mind (Разум и Тело).

1. Концентрация внимания. Интеграция. Интеграция в пилатесе – способность осознавать и ощущать тело как единое целое. В известных нам методиках сознание должно быть сосредоточено на части тела, находящейся в движении. Это называется изолированием группы мышц, когда можно не думать о других частях тела, не задействованных в данном движении. В таком случае возникает мышечный дисбаланс, что мешает развитию гибкости, координации и равновесия. В пилатесе каждое упражнение задействует все группы мышц: от кончиков пальцев рук до пальцев ног. Как известно, мозг управляет телом при движении. Мышцы могут сокращаться только при поступлении к ним нервных импульсов из центральной нервной системы (ЦНС). Движение определяется импульсами в мозг и обратно по афферентным и эфферентным путям нервных волокон. Этот обмен информацией существует постоянно. Мозг запоминает общий характер движений, а не сокращение отдельных мышц (Смирнов, Дубров-

ский, 2002). Сосредотачиваясь на выполняемых движениях, нужно научиться понимать, как именно мышцы осуществляют движение и какие ощущения возникают в части тела, выполняющей физическую работу. Чтобы достичь этой цели, рекомендуется концентрироваться на неподвижной части тела, не вовлечённой в движение, и на мышечных группах, непосредственно участвующих в работе.

Использование принципа концентрации внимания и интеграции позволяет занимающимся успокоиться и снять стресс.

2. Мышечный контроль без напряжения. Интуиция. Небрежность и хаотичность в движениях становится основной причиной травм. Чтобы достичь результата, занимающиеся зачастую прикладывают массу ненужных усилий, задерживая дыхание. Конечно, выполнение упражнений невозможно без приложения сил и концентрации внимания. В то же время их нужно выполнять в естественном режиме и ритме, необходимых для своевременного расслабления мышц. Занимаясь, необходимо дышать естественно, делая вдох в начале движения и выдох к его завершению. Все упражнения метода должны выполняться без болевых ощущений. При возникновении боли во время занятий необходимо научиться модифицировать упражнения. При возникновении чувства дискомфорта и напряжения мышц необходимо остановиться, проверить правильность выполнения и удостовериться, что в работу включены надлежащие мышцы, затем попытаться начать упражнение сначала. Также можно использовать упрощённые модификации упражнений.

3. Централизация с помощью переоценки понятия тела. Под принципом централизации понимается создание так называемого «центра силы» (ЦС): развитие силы мышц брюшного пресса нижней части спины, бёдер и ягодиц. Все упражнения начинаются напряжением и подъёмом области ЦС, так как, когда вы сидите или стоите, основная нагрузка приходится на мышцы поясницы. Это способствует нарушению осанки и появлению болей в области поясницы, что в свою очередь выпячивает живот, образуя излишки жира вокруг поясницы. С привлечением мышц ЦС к работе нагрузка с нижней части спины снимается, хорошо развивается мускулатура брюшного пресса, спины, мышц и связок тазобедренного сустава. Одна из особенностей пилатеса – полное исключение ударной нагрузки на позвоночник.

4. Воображение (визуализация). Применяя визуальные образы, можно на подсознательном уровне использовать мышцы, не разбираясь в их строении и функциях. По команде «вытянитесь так, словно хотите дотянуться макушкой до потолка» вы не только начнёте представлять это движение, но и станете использовать бесчисленное количество мышц, о существовании которых, вероятно, никогда не знали.

5. Плавное выполнение движений без пауз и остановок. В системе Дж. Пилатеса принципиально важен плавный, спокойный темп выполнения упражнений, переход от одного движения к другому без пауз и отдыха. Ис-

ключаются статические и изолированные движения и скоростной режим работы мышц, что гарантирует безопасность на занятиях по ФК.

6. Точность. Только технически правильное и точное выполнение движений положительно влияет на организм, улучшает состояние здоровья, позволяет избежать травм и перегрузок. Количество не компенсирует качество.

7. Правильное дыхание. Ритм дыхания при выполнении упражнения по методике «пилатес» практически совпадает с ритмом обычного дыхания человека. При выполнении упражнений дышать следует непрерывно: вдыхать через нос, выдыхать через рот. Спокойно и плавно, без рывков.

8. Регулярность тренировок. Система Дж. Пилатеса предполагает групповые и индивидуальные занятия в среднем 2-3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия колеблется от 45 до 60 мин и зависит от уровня подготовленности занимающихся. Только регулярно занимаясь можно добиться желаемого результата.

Итак, при занятиях пилатесом необходимо:

- сосредоточиться и думать о мышцах, над которыми работаешь;
- уметь концентрировать внимание на выполняемых упражнениях;
- правильно дышать – через нос, направляя струю воздуха при вдохе к пояснице. Тип дыхания – диафрагмальный, т.е. дыхание "животом".

### **Практические рекомендации к занятиям**

*Перед началом занятий пилатесом необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы:*

- определить цель занятий (укрепить здоровье, сбросить лишний вес);
- определить уровень своего физического состояния, так как от этого будет зависеть уровень физической нагрузки;
- определить индивидуальный план занятий, исходя из уровня подготовленности;
- контролировать свои результаты при помощи специальных тестов, чтобы принять решение о необходимом снижении или увеличении нагрузки.

Для занятий пилатесом следует знать все о состоянии спины и о проблемах здоровья занимающегося. Существуют показания и противопоказания к занятиям.

#### Показания

1. Заболевания ОДА
2. Остеохондроз, грыжа межпозвонковых дисков (МПД)
3. Деформирующий артроз
4. Хронические заболевания органов дыхания
5. Мышечная гипертрофия
6. Опущение внутренних органов
7. Недержание мочи
8. Вегето-сосудистая дистония (ВСД)
9. Астеноневротический синдром (после операций опорно-двигательного аппарата)

### Противопоказания

1. Злокачественные новообразования
2. Острые заболевания суставов
3. Свежие травмы
4. Анкилоз сустава (ограниченный угол сустава)
5. Секвестированные грыжи МПД
6. Острые инфекции
7. Артериальная гипертензия
8. Ранний послеоперационный период
9. Острая и подострая стадия болезни

Прежде чем выполнять комплекс упражнений пилатеса, следует научиться правильному дыханию и знать, что такое «нейтральное положение тела» (НПТ), ЦС. Все упражнения рассчитаны на то, что правильное дыхание стимулирует мобилизацию нужных мышц.

Для выполнения упражнений по методике «пилатес» важным является боковое дыхание, – при вдохе нижняя часть грудной клетки расширяется, а при выдохе сжимается. Такой тип дыхания способствует правильным движениям, помогая сохранять НПТ. Предлагаем несколько упражнений для освоения техники бокового дыхания (желательно выполнять перед зеркалом).

1. В положении сидя на полу со скрещенными ногами, ладони на рёбра (большие пальцы на нижних ребрах, мизинцы касаются таза). Сконцентрироваться на неподвижности живота, дышать, чувствуя движение рёбер в стороны под руками. Вдох и выдох выполнять на 2 счёта, повторить несколько раз. Далее замедлить вдох – выдох на 4 счёта, затем до 8 счётов. Стараться дышать так, чтобы ребра расходились на вдохе в стороны и сходились к центру на выдохе. Также во время выдоха пупок подтягивать к позвоночнику. Представлять, что у вас на талии завязан пояс, затягивающий её на треть.

2. Исходное положение (ИП) то же. Выполнять вдох и выдох на 8 счётов каждый, почувствовать, как увеличивается расстояние между мизинцем и большим пальцем. Грудная клетка должна двигаться вверх с одновременным расширением, а живот оставаться неподвижным.

3. Лежа на спине, согнув колени, руки на полу. Шея расслаблена, плечи опущены, лопатки сведены. Затылок, лопатки, копчик и стопы – на полу. В этом положении положить одну руку на живот, другую на грудь. Выполняя вдох, представить, что ребра и плечи растекаются в стороны. На вдохе подтянуть ребра и лопатки к центру спины и вниз к копчику, «выжимая» воздух из лёгких. На вдохе грудную клетку не поднимать, представлять тяжелую плиту на груди, из-за которой ребра могут двигаться только в стороны. Рука на груди должна двигаться к подбородку, но не подниматься к потолку, рука на животе – остаться неподвижной. Дышать следует непрерывно: вдох через нос, выдох через рот. Продолжительность вдоха и выдоха составляет 5 с.



Следующий шаг – выработать правильную осанку. Постоянно «напоминать» своему телу, какое положение в пространстве оно должно занимать (в положении стоя, сидя или лёжа). Правильное взаимное положение сегментов тела и выстраивание различных его частей является важнейшим фактором безопасности и восстановления мышечного баланса.

Правильное нейтральное положение таза и позвоночника можно найти следующим образом. Встать перед зеркалом боком. Стойка ноги врозь, стопы параллельны друг другу, равномерно распределить вес тела. Слегка согнуть ноги в коленях, каждое из которых должно находиться строго над центром стопы. Принять нейтральное положение таза. Голову приподнять и немного выдвинуть вперёд, шею и грудь расслабить, лопатки опустить. Вытягиваться вдоль позвоночника. Локти несколько развести. Научившись находить НПТ стоя, необходима практика в нахождении и поддержании его сидя и лежа на боку.

После того как научились правильно выполнять технику дыхания, следует научиться удерживать ЦС, что поможет правильно выполнять упражнения методики «пилатес». Поскольку центр тяжести тела человека расположен относительно высоко, а опорная площадь (стоп и расстояния между ними) незначительная, устойчивость тела очень невелика, и для удержания равновесия требуется хорошо развитая мускулатура брюшного пресса, спины, ягодиц, мышц и связок тазобедренного сустава. Поэтому группу мышц, окружающую тело ниже линии талии, далее станем называть ЦС. Мышцы, о которых идёт речь – это поперечная мышца живота, мышцы тазового дна и расположенные в глубине спины многораздельные мышцы. Они стабилизируют позвоночник, не давая позвонкам слишком сильно смещаться. Мобилизуясь, эти мышцы формируют натуральный корсет, силовой пояс. Во время выполнения упражнений по методу «пилатес» следует все время держать ЦС в тонусе, что возможно, если применять еще один термин «застегнись и подтянись». Это значит, выдыхая, вы подтягиваете низ живота к спине «пупок к позвоночнику», словно застёгиваете некую внутреннюю молнию. Но при этом необходимо помнить, что верхняя часть туловища расслаблена, а нижняя часть напряжена. Дыхание не задерживать. Создавать ЦС необходимо до начала движения.

Для реализации данных принципов предлагается примерный комплекс упражнений по системе «пилатес» (Приложение).

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ**

1. Совершенствование техники дыхания при занятиях «пилатес»
2. Тренировка мышц брюшного пресса на занятиях «пилатес»
3. Тренировка мышц ног на занятиях «пилатес»
4. Тренировка мышц рук на занятиях «пилатес»
5. Тренировка мышц спины на занятиях «пилатес»

## 5. АКВААЭРОБИКА

Со времен своего появления на Земле человек всегда был связан с водой. Именно в долинах больших рек – Нила, Тигра и Евфрата, Инда и Ганга – зарождались древние человеческие цивилизации. Культ воды существовал практически у всех народов с самых древних времен. Люди знали о целебных свойствах воды. «Римляне от всех болезней лечились водой, и в течение 6 веков у них совсем не было врачей», – так утверждал писатель того времени Плиний. Купаться ежедневно было обычаем. Огромное значение воды в жизни людей требовало приспособления к этой необычной среде. Умение держаться на воде, плавать – жизненно необходимый навык.

Плавание с хороводами в воде под музыку входило в программу грандиозных водных феерий, ежегодно проходивших в Древнем Риме. Кроме того, широко известен русский обычай купания в проруби. Древние славяне были наиболее способны переправляться через реки, потому что лучше остальных народностей умели держаться на воде.

Впервые идея аквааэробики прослеживается в манускриптах Древнего Китая. При обучении восточным единоборствам ученики отрабатывали резкость и точность ударов в воде. А в России в 1829 г. в соответствии с «Инструкцией, предписанной от Его Императорского Высочества Великого князя Константина Павловича», проводились соревнования на реке Березине с целью формирования отрядов для выполнения специальных заданий в воде. Их программа включала 2 упражнения: «ходьбу» в вертикальном положении, не касаясь ногами дна, на дистанцию 5 сажень и плавание на спине на дистанцию 100 сажень. Соревнования впоследствии стали традиционными и в 1832 г. были дополнены стрельбой из ружья в цель на берегу из положения «плавая стоя». Данное упражнение в дальнейшем получило широкое применение в боевой подготовке русских войск. Надо отметить, что в настоящее время ходьба в воде в вертикальном положении является одним из основных элементов аквааэробики.

Ещё одним из источников упражнений в воде является водолечение. Первые сведения о нем содержатся в индусской книге Риг-Веда (1500 лет до н.э.). Велико гигиеническое значение водных занятий – вода очищает кожные покровы, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует работу внутренних органов.

В начале XX века стали проводить хороводное плавание или фигурную маршировку в воде под сопровождение духового оркестра с целью популяризации плавания, но пока эти мероприятия не имели никакой спортивной направленности. Можно сказать, что аквааэробика начала свое развитие примерно 50 лет назад на волне бума развития фитнеса в Европе. Затем ее очень быстро переняла Америка, любящая выдавать подобные новинки за собственные изобретения. Но программы уроков физкультуры в воде уже были известны в Советском Союзе. Их разрабатывали учителя, но практиковалась такая гимнастика в воде, как правило, в детских груп-

пах обучения плаванию. Некоторые комплексы упражнений использовались в подготовке спортсменов различных видов спорта, и только около 10 лет назад аквааэробика (или гидроаэробика, как ее еще называли) сформировалась как отдельный вид фитнеса. Её развитие стремительно: появляются все новые направления. Аквааэробика – это щадящая нагрузка для реабилитации людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

### **Методические особенности проведения аквааэробики**

Аквааэробика – это эффективная тренировка в воде на укрепление всех групп мышц и особенно мышц брюшного пресса и спины. Меньшая, чем на суше, сила тяжести позволяет получать нагрузку, не травмируя при этом суставы. Эти занятия полезны будущим мамам, людям, страдающим избыточным весом, варикозным расширением вен. Занятия могут проводиться с использованием специального инвентаря – поясов, жилетов, гантелей, надувных манжетов, лопаток, ласт, степ-платформ.

Давно известно, что занятия в воде приносят большее удовольствие, чем занятия на суше. Положительное влияние оказывают не только физические упражнения, но и сама водная среда. Она усиливает эффект упражнений. За время своего развития аквааэробика как составная часть оздоровительных занятий претерпела качественные изменения в технике, методике обучения, тренировке. Занятия предназначены для различного контингента, не ограниченного по возрасту и уровню физической и функциональной подготовленности, направлены на улучшение двигательных качеств занимающихся с использованием упражнений, выполняемых в аэробном режиме под музыкальное сопровождение.

Чем отличаются занятия аквааэробики от занятий аэробикой? Прежде всего, степенью нагрузки на организм. При занятиях в воде действие гравитации ослабевает, ей начинают противостоять силы выталкивания. При выполнении прыжков удары, которым подвергаются суставы, смягчаются. Сила выталкивания облегчает выполнение многих упражнений, это важно для людей с ограниченной подвижностью суставов, т.к. благодаря такому действию воды увеличивается их гибкость и подвижность.

С другой стороны, на определенной глубине (если тело погружено в воду частично) необходимо преодолевать силу выталкивания. Это позволяет увеличить мышечную силу, повышает выносливость и общий тонус мышц. Кроме того, при определенной глубине погружения вода оказывает сопротивление движениям человека в 12 раз большее, чем воздух. Упражнения в воде стимулируют кровообращение за счет массажного эффекта (достигается воздействием гидростатического давления и турбулентности), приводит к расслаблению, снимает стресс.

Для занятий подходят любые бассейны, а для большей эффективности необходима глубина между уровнем груди и талией. Если бассейн не очень глубокий, то не стоит включать в занятие прыжки, беговые элементы, упражнения с резкими движениями. В мелких бассейнах сила притяжения

гораздо выше и приближается к той, что на суше. Такие бассейны подойдут для чередования упражнений под водой для рук с плавными движениями ногами. Для включения в работу мышц спины и груди необходимо встать на колени и в таком положении выполнять комплекс. Наиболее распространенными и эффективными видами водных упражнений в глубоких бассейнах можно назвать те, которые требуют перемещения центра тяжести тела. К их разряду относятся выпрыгивания из воды и ходьба в воде. Большую пользу приносят подводные упражнения руками и ногами, нагружающие одновременно несколько групп мышц.

Упражнения на гибкость входят в состав любых тренировочных методик. В воде снижен риск растяжения связок и других травм при растягивании, т.к. ее сопротивление сдерживает скорость движений и не позволяет перейти предел гибкости мышцы. Выталкивающая сила облегчает растягивание мышц. Так, например, при растягивании мышц задней поверхности бедра нога, находящаяся на плаву, в воде поднимается гораздо выше, чем на суше.

Продолжительность занятий должна зависеть от общего физического состояния человека. Занятие с лицами со слабой подготовленностью или заболеваниями не должно быть дольше 35-45 минут. При среднем уровне подготовки и нормальном самочувствии тренировка длится 45-60 минут.

Температура воды должна быть не ниже 18° С. Если после выполнения комплекса чувствуется озноб, значит, температура воды для занятия должна быть выше.

### **Аквааэробика для детей**

Занятия для маленьких любителей фитнеса (3-5 лет) носят развивающий характер. Под руководством инструктора по фитнесу малыши знакомятся со свойствами воды, учатся правильно дышать и держаться на воде. Занятия полезны для формирования осанки, развития таких навыков и физических качеств, как быстрота реакции и координация. Продолжительность занятия для малышей должна составлять в среднем 30 минут. Существует разновидность программы аквааэробики для детей 6-9 лет, содержащая элементы спортивного плавания. В ходе занятия дети в игровой форме (эстафеты, подвижные игры в воде) изучают спортивные способы плавания.

### **Аквааэробика для беременных женщин**

Особое значение аквааэробика приобретает для беременных женщин. В первом триместре беременности женщинам рекомендуется выполнять упражнения, которые входят в комплекс аквааэробики до беременности, но впоследствии вносятся коррективы в программу тренировок, в интенсивность выполнения упражнений и количество проводимого в воде времени. Эти занятия позволяют расслабиться, снять напряжение с мышц, испытывающих дополнительную нагрузку во время беременности – мышцы

тазовой области и позвоночника. Главная цель занятий во время беременности не улучшение физической формы, а поддержание ее на должном уровне. В занятиях необходимо сделать акцент на увеличение объема упражнений на развитие гибкости суставов и улучшения владения своим телом. Снижается количество некоторых упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений, с целью исключения скачков артериального давления, которые могут быть при резко нарастающей интенсивности. Со всем исключаются на период беременности упражнения для мышц живота, сокращается количество поворотов. Используются чаще упражнения у стенки бассейна. Периоды отдыха и их длительность увеличиваются.

### **Аквааэробика для пожилых людей**

На занятии необходимо учитывать возраст занимающихся. С лицами старше 50 лет наибольшее внимание уделяется упражнениям на осанку, т.к. в этот период жизни развивается искривление позвоночника. Тренировка четырехглавой мышцы бедра, подколенных сухожилий, мышц живота, прямых мышц спины, трапециевидных мышц способствует сохранению правильной осанки. Пожилым рекомендуется выполнять больше движений, способствующих развитию подвижности суставов конечностей для профилактики таких заболеваний, как артрит, артроз и т.п. Необходимо исключать из занятий упражнения, связанные с риском падения, т.к. у людей в возрасте повышена ломкость костей (остеопороз), избегать упражнений, вызывающих резкое повышение ЧСС. Больше времени уделяется разминке и упражнениям на восстановление. Движения руками должны выполняться под водой, т.к. махи руками над водой способны вызвать резкое повышение давления. Важно избегать переохлаждений.

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ**

1. Гидромассаж на занятиях аквааэробикой.
2. Использование инвентаря на занятиях аквааэробикой.
3. Виды аэробных упражнений, выполняемых с сопротивлением воды.
4. Фитнес-программы аквааэробики для тренировки мышц ног.
5. Фитнес-программы аквааэробики для тренировки мышц плечевого пояса.
6. Фитнес-программы для тренировки мышц брюшного пресса.

## 6. БРЕЙК ДАНС

Брейк данс – это одно из направлений хип-хоп культуры и один из самых зрелищных танцев в мире, включающий в себя и гимнастику, и акробатику и собственные элементы.

В конце 60-х начале 70-х годов XX в. зародился танец, получивший название «Good Foot» благодаря одноименной пластинке легендарного Джеймса Брауна. Этот танец был единственным, в котором люди стали сочетать падение на землю с элементами вращения. В-boying зародился в Бронксе, одном из районов Нью-Йорка. Сам термин «В-boy», или «В-boying», придумал ди-джей Kool Herc, который часто крутил пластинки на разных уличных тусовках. Слово В-boys означает Break boys - парни, танцующие под ломаные ритмы музыки (отсюда также пошло название Breakbeat). Молодые танцоры выходили на танцпол и «ломали» обыкновенные движения в такт ломаным битам пластинок. В первое время своего существования би-боинг состоял из Toprocks, Floorrocks и Freezes – вращения на тот момент еще не были введены в танец. Когда «танцевальные битвы» упрочили свое положение и брейкинг стал частью хип-хоп культуры («боритесь с помощью творчества, а не с помощью оружия»), он все больше заставлял танцоров использовать свое воображение, чтобы выполнять всевозможные трюки на баттлах. Главной целью трюков на баттлах было побить противника большей изобретательностью всевозможных «фризов» и движений и выполнить быстрые и четкие забежки. Это обстоятельство объясняет так же и то, что те люди, которые объединялись в команды и вообще танцевали вместе, разрабатывали свой собственный стиль, чтобы противостоять другим командам.

Первой би-бой командой была «The Nigga Twins», они были пионерами движения. А первым, кто смог выделиться из толпы и продемонстрировать свою индивидуальность, был коллектив Rock Steady Crew (RSC), который объединил между собой все направления и сумел придать каждому танцевальному элементу свою отличительную черту. Благодаря новому поколению би-боев брейкинг обретает новую жизнь. И в первую очередь это заслуга пуэрториканцев, которые смогли изменить танцевальную хип-хоп культуру и выдвинуть брейкинг на более высокий уровень. В 80-х годах появились такие команды, как NYC Breakers, Dynamic Rockers, United States Breakers – основные соперники RSC. В 1981 году танцевальное шоу RSC в Линкольн Центре было показано телекомпанией ABC, а в 1982 году баттл между RSC и Dynamic Rockers был записан на пленку для создания документального фильма «Style Wars». В 1983 году вышел фильм «Wild Style», и в поддержку этого фильма состоялось турне, которое было первым интернациональным туром хип-хоп культуры – MC, DJ, райтеры и би-бои поехали в Париж и Лондон – и это был первый раз, когда брейкинг увидели в Европе.

В танце стали использовать больше акробатических элементов, трюков, активно изобретались всё новые танцевальные элементы. Очень сильно повлияли на процесс обновления би-бой культуры фильмы с участие звезд восточных единоборств. Некоторые танцоры пытались использовать в своих движениях элементы кунг-фу. Кстати, такой танцевальный элемент, как «windmills», который придумал и внедрил в танец известный В-boy по кличке Crazy Legs, появился как раз благодаря стилю кунг-фу и позволял человеку резко в прыжке отрывать туловище от пола. Так как танец развивался в Нью-Йорке, то в него внесли изменения люди различных национальностей. Африканцы привнесли в брейкинг ритм и «танец в кругу».

## **7. ФИТБОЛ - ТРЕНИНГ**

В практике реабилитации больных мячи большого диаметра стали использоваться с середины 50-х годов. В 1955 г. в одном из реабилитационных центров г. Базеля (Швейцария) врач-физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах начала применять мячи на занятиях с больными церебральным параличом. Позднее, в 1970 году, она выступила с докладом о данной методике на Международном Конгрессе по реабилитации в Амстердаме. Её работа «Гимнастика с мячами для функциональной кинетики» была опубликована в 1980 году. Одной из наиболее активных учениц и последовательниц Фогельбах стала американская врач-физиотерапевт Джоан Познер-Майер, применяющая с 1989 года и до настоящего времени мячи для восстановления больных после травм опорно-двигательного аппарата.

Именно в Америке мячи впервые были использованы как оборудование для занятий в оздоровительных группах.

В различных странах оздоровительные программы с использованием гимнастических мячей большого диаметра отличаются друг от друга не только названиями (Swiss-Ball, Resist-a-Ball, Bodyball, Fit-ball), но и методикой. Fit-ball является наиболее полной программой для оздоровительных тренировок, охватывающей все возможные аспекты использования мячей, находящейся в полном соответствии с принятой во всем мире системой оздоровительных тренировок.

Первый Международный семинар по фитбол-тренировкам состоялся в Италии в 1996 году. На нем были представлены 9 стран, в том числе и Россия. Летом 1996 года состоялась 1-я Международная Конвенция по фитбол-тренировкам, в ней участвовали 13 стран Европы и Азии.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Когда в начале 90-х годов XX века фитнес в России делал свои первые шаги, приходилось убеждать людей в целесообразности занятий спортом. На сегодняшний день идея улучшить свою жизнь с его помощью пришла по душе многим россиянам. Фитнес-тренинг стал неотъемлемой частью полноценной жизни активных, готовых к свершениям на самых разных поприщах людей. В настоящее время фитнесом в нашей стране регулярно занимаются около 2 млн человек, и в этой сфере занято более 25 тыс. специалистов. Фитнес-клубы взяли на себя функции некогда существовавшего в СССР спортивно-оздоровительного комплекса, основной заботой которого было сохранение здоровья нации.

Профессиональный подход к тренировкам подразумевает доскональное знание всех тонкостей физиологических процессов, методов развития или поддержания на должном уровне физических качеств, принципов спортивной подготовки. Вдумчивое отношение к фитнесу приводит нас к выводу, что для «построения» мышц и сжигания жиров важен правильный выбор тренировочного режима. Для того чтобы оптимально определить свой спортивный режим, необходимо пройти фитнес-тестирование.

Только на основе полученных данных может быть составлена правильная фитнес-программа.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аквааэробика [Электронный ресурс - www документ]. URL: <http://www.fitn.ru>.
2. Аквааэробика: боремся за идеальную фигуру [Электронный ресурс - www документ]. URL: <http://homefamily.rin.ru>.
3. Аквапрограммы [Электронный ресурс - www документ]. URL: <http://www.olimpiaperm.ru/main/index.htmlid>.
4. Аэробика [Электронный ресурс - www документ]. URL: <http://www.goldsgym-abakan.ru/about/history>.
5. Аэробика. Групповые программы [Электронный ресурс - www документ]. URL: <http://www.junasport.ru>.
6. Базовые упражнения пилатес [Электронный ресурс - www документ]. URL: <http://www.pilateslegko.ru>.
7. **Волкова Р.А.** Пилатес как новая форма проведения занятий со студентами специальной медицинской группы // Материалы региональной научно-практич. конф. Архангельск: Поморский государственный университет, 2008. С. 8-9.
8. Групповые программы [Электронный ресурс - www документ]. URL: <http://www.fitness.ru>.
9. **Волкова Р.А., Дудникова Е.А.** Пилатес в специальной медицинской группе : учебно-метод. Рекомендации для преподавателей и студетов специальной медецинской группы. Сыктывкар: СыктГУ, 2012. 39 с.
10. **Дубровский В.И.** Биомеханика : учеб. для сред. и высш. учеб. заведений. 2-е изд. М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 672 с.
11. **Зайцева Г.А., Медведева О.А.** Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях. М. : Физкультура и спорт, 2007. 104 с.
12. Здоровье и уход [Электронный ресурс - www документ]. URL: <http://www.happywoman.com.ua>.
13. Здоровье и уход [Электронный ресурс - www документ]. URL: <http://www.forfit.ru>.
14. История аэробики. [Электронный ресурс - www документ]. URL: <http://clubmango.ru/articles/124-istoriya aerobiki.phtml>.
15. **Остин Д.** Пилатес для вас. Попурри, 2004. 320 с.
16. **Робинсон Л.** Управление телом по методу Пилатеса. Попурри, 2003. 128 с.
17. **Смирнов В.М.** Физиология физического воспитания и спорта. М. : «ВЛАДОС - ПРЕСС», 2002. 608 с.
18. Степ-аэробика – возможность сжечь калории [Электронный ресурс - www документ]. URL: <http://womenhealthnet.ru/fitness/412.html>.
19. Упражнения на шаре // Интернет-журнал «Woman Street» [Электронный ресурс - www документ]. URL: <http://www.womanstreet.ru/fitness/artikle/182>.
20. Фитнес направление [Электронный ресурс - www документ]. URL: <http://www.fokmotor.tu1.ru/index.php?d=fitness>.
21. Фитнес программы [Электронный ресурс - www документ]. URL: [http://www.plazma-gym.ck.ua/articles/fitnes\\_programs/pump/pump.html](http://www.plazma-gym.ck.ua/articles/fitnes_programs/pump/pump.html).
22. **Хедман А.** Система Пилатеса. Простые упражнения для дома, работы и отдыха. София, 2004. 144 с.
23. **Холодов Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Академия, 2007. 480 с.
24. **Хоули Э.Т.** Оздоровительный фитнес. Киев: Олимпийская литература, 2000. 368 с.
25. **Шлозберг С.О.** О здоровом образе жизни. М. : Вильямс, 2000. 256 с.
26. Энциклопедия «Кругосвет» [Электронный ресурс - www документ]. URL: <http://slovari.yandex.ru>.

### Примерный комплекс упражнений «Пилатес» для начинающих

Предлагаем примерный комплекс упражнений для самостоятельных занятий по системе «пилатес» (табл.).  
Необходимый инвентарь: небольшая подушка или полотенце (упражнение № 1-5), коврик, стул (упражнение № 8 и № 12). Желательно включить приятную, медленную музыку.

№	Упражнения	Цель	ИП	Выполнение	ОМУ
1	Позиция релаксации	Подготовить к упражнениям разум и тело. Позиция может использоваться как исходное и конечное положение многих упражнений, а также завершать комплекс упражнений в целом, позволяя избавиться от нежелательного напряжения в разных частях тела, «расширить» корпус и «вытянуть» позвоночник.	Лёжа на мате, шея параллельна полу, расслаблена. Стопы на ширине бёдер или на ширине плеч. Стопы параллельны друг другу. Руки на животе. Если необходимо, под голову можно положить плоскую подушку.	1. Визуализировать положение – всё тело стало широким и вытянутым в длину. 2. Все участки напряжения растворяются в полу. 3. Представьте, что у вас в задних карманах песок. Позвольте этому песку медленно высыпаться из карманов на пол. 4. Расслабить бедра и мышцы вокруг тазобедренных суставов.	Расслабить шею
2	«Морская звезда»	Научиться правильно выполнять движения тела. Упражнение способствует налаживанию взаимодействия между левым и правым полушариями мозга.	Позиция релаксации	1. Широкий и глубокий подготовительный вдох. 2. Выдох, «застегнуться и подтянуться» и выпрямить левую ногу, скользя ею по полу, - правая рука за голову. Таз неподвижен, сохранено НПТ, мышцы живота подтянуты. 3. Вдох, «застегнутые и	Сохранять ощущение широты и открытости в груди, стараться удерживать лопатки опущенными, а ребра – неподвижными. Упражнение требует значительной концентрации и трени-

				<p>подтянутые», вернуться ИП.</p> <p>4. Повторить 5 раз, чередуя разноименные руки и ноги.</p>	<p>ровки. Очень важно не пропустить этот этап освоения базовых навыков, без которых не обойтись при выполнении более сложных упражнений.</p>
3	Подъем плеча	<p>Обучать расслаблению в верхней части спины. Упражнение позволяет избавиться от напряжения в области шеи и плеч.</p>	Позиция релаксации.	<p>1. Поднять руки вперед-вверх, ладони друг к другу.</p> <p>2. Широкий и глубокий вдох и вытянуть одну руку. Выдох - опустить лопатку на пол.</p> <p>3. Повторить 10 раз каждой рукой.</p>	<p>Тянется вся рука до кончиков пальцев. Лопатка отрывается от пола.</p> <p>Ощутить движение в верхней части спины и представить, как напряжение уходит из плеч в пол.</p>
4	Повороты головы и опускание подбородка	<p>Обучать расслаблению в области шеи. Прорабатывать глубокие стабилизаторы шеи (передние подъязычные мышцы).</p>	<p>Позиция релаксации, согнув ноги в коленях, кисти рук на нижней части живота. Шея расслаблена. Расслабить нижнюю челюсть, позволив языку расшириться в основании. Задняя сторона шеи вытянута, но не напряжена. Расслабить грудную клетку и представить</p>	<p>Голова - в сторону. Вернуться в ИП, затем повернуть в другую сторону. Повторить 8 раз.</p>	<p>Вращая головой, не прилагать усилий; пусть голова медленно поворачивается в сторону естественным образом. При опускании подбородка не отрывать голову от пола. Если при опускании подбородка нижняя челюсть напрягается, то, вытяги-</p>

			как лопатки «вливаются» в пол.		вая заднюю сторону шеи, упереться кончиком языка в небо за передними зубами.
5	Плечевой «мост»	Научиться управлять сегментами позвоночника на уровне отдельных позвонков. Сам Дж. Пилатес определял цель этого упражнения как «уподобить позвоночник колесу».	Позиция релаксации. Стопы на ширине бедер, параллельны друг другу, на расстоянии 20 см от ягодиц, плотно прижаты к полу. Руки за головой, на полу, расслаблены, верхняя часть спины при этом без прогибов.	Подготовительный вдох. Выдох, «застегнуться и подтянуться», двигаясь медленно, поднять копчик вверх. Нейтральное положение таза при этом, конечно, теряется. Вдох, затем, выдыхая, «застегнуться и подтянуться» и медленно вернуться на пол, вытягивая позвоночник. На каждый подъём отрывать от пола все большее число позвонков. Повторить 5 раз.	Если положение рук неудобно, сменить его на «руки вдоль тела». Спину не прогибать. «Подбирать» копчик, как поджимает хвост испуганное животное. Опускаясь, раскручивать позвоночник, выкладывая его на пол позвонок за позвонком и удлиняя при этом, стараясь максимально увеличить расстояние между позвонками. Сегменты позвоночника опускаются на пол в такой последовательности: грудной, поясничный, крестцовый отдел и, наконец, копчик. Не поднимать спину

					слишком высоко - только до уровня лопаток. Движения позвоночника должны быть медленными и плавными, без рывков. Вес тела равномерно распределён на обе ноги.
6	Скручивание из положения лёжа	Укреплять мышцы живота, мобилизуя их в надлежащем порядке и выравнивая тело. <b>Внимание! При наличии проблем с шеей выполнять упражнение не рекомендовано.</b>	Позиция релаксации. Одна рука за головой, другая на животе. Таз в нейтральном положении.	Широкий и глубокий подготовительный вдох. Выдох, «застегнуться и подтянуться», опустить подбородок, словно пытаетесь удержать спелый персик, и скручиваться вверх, наклоня шею в нижней части, на уровне грудины. Вдох - медленно раскрутиться. Повторить 5 раз и поменять положение рук.	Не напрягать мышцы вокруг тазобедренных суставов. Таз в нейтральном положении, копчик прижат к полу и вытянут, передняя сторона туловища вытянута во всю длину. Представлять, что на переднюю сторону туловища приклеен скотч, который не должен смяться, когда вы поднимаетесь. При скручивании живот не должен выпячиваться. Передняя сторона таза

					сохраняет полную длину и ширину, копчик, прижатый к полу, тянется от вас. Не подбирать таз и не давить рукой на затылок.
7	Диагональное скручивание	Проработать косые мышцы живота. <b>Внимание! Это упражнение не рекомендовано при наличии проблем с шеей.</b>	Как в предыдущем упражнении, только обе руки за головой, локти разведены.	Широкий и глубокий подготовительный вдох. Выдох, «застегнуться и подтянуться», подтянуть левое плечо к правому колену. Живот подтянут, таз стабилен. Вдох - опуститься. Повторить по 5 раз в каждую сторону.	Следить за стабильностью таза. Грудь «раскрыта». Шея расслаблена. При подъёме плеча движется именно плечо, а не локоть, который остается сзади.
8	Наклоны в стороны сидя и стоя	Растянуть боковые части поясницы, особенно квадратную поясничную мышцу, достигая при этом ощущения вытянутости и стабильности. Научиться стабилизировать лопатки.	<b>Сидя</b> на стуле задом наперед. По возможности сядьте на самый краешек стула, держась за спинку. Обе седалищные кости плотно упираются в сиденье, ступни плотно стоят на полу. <b>Стоя:</b> широкая стойка, ноги слегка согнуть в коленях. Руки вдоль тела.	Глубокий подготовительный вдох и на выдохе, вытягиваясь вдоль всего позвоночника, поднять одну руку над головой ладонью вниз. Лопатка опущена. Вдох - вытягиваться вдоль всего позвоночника. Выдох, «застегнуться и подтянуться», медленно тянуться вверх и в сторону. При этом устойчиво сидеть на стуле, ощущая,	Обязательно тянуться вверх — не просто наклоняться в сторону, давя на поясницу. Сидя и стоя при выполнении упражнения наклоняться строго в сторону — не подавать корпус ни вперёд ни назад, словно вы находитесь между двумя стенами.

				<p>как корпус выдвигается из тазобедренных суставов. Не прогибаться в спине. Шея и голова продолжают линию позвоночника.</p> <p>Вдох - ИП.</p> <p>Повторить 5 раз в каждую сторону.</p> <p><b>Выполнение стоя</b></p> <p>Вдох, вытягиваясь вдоль позвоночника, поднять руку вверх. Удерживать лопатки внизу так долго, как только возможно, шею и плечи расслабить.</p> <p>Выдох, «застегнуться и подтянуться», - тянуться рукой вверх и в сторону. Другая рука скользит по внешней стороне бедра. Почувствовать, как увеличивается расстояние между грудной клеткой и тазом.</p> <p>Вдох, тянуться вверх.</p> <p>Выдох, всё ещё «застегнутые и подтянутые», медленно выпрямиться, а затем опустить руку.</p> <p>Повторить 5 раз в каждую сторону.</p>	<p>Не отрывать вторую руку от бедра; когда вы наклоняетесь, пусть она скользит вниз по ноге.</p> <p>Следить за углом наклона головы. Она должна быть продолжением позвоночника, взгляд направлен вперед.</p> <p>Сохранять нейтральное положение таза.</p>
--	--	--	--	--	---

9	Ромбовидный пресс	Улучшать осознанное управление движением лопаток. Проработать мышцы, стабилизирующие лопатки, особенно нижнюю половину трапецевидной. Укреплять глубокие мышцы - сгибатели шеи. Упражнение помогает устранить последствия ежедневного сидения за столом. Когда включатся в работу стабилизирующие мышцы, вы сразу же почувствуете, как исчезает напряжение в шее.	Лёжа на животе, стопы на ширине бедер. Сложить пальцы под лбом, создав руками форму ромба. Локти разведены, лопатки расслаблены.	Вдох - вытянуться вдоль позвоночника. Выдох, «застегнуться и подтянуться» и подтянуть лопатки к пояснице. Тянуть туловище и шею вперед через макушку и приподнять голову на несколько сантиметров над полом. Взгляд направлен в пол, задняя поверхность шеи вытянута. Представлять, что вас тянут за веревку, прикрепленную к макушке головы, с поясницей. Вдох - удерживать это положение. Низ живота приподнят, но ребра прижаты к полу. Выдох, всё еще «застегнутые и подтянутые», медленно опуститься в ИП. Вытягиваться во всю длину. 5. Повторить 5 раз.	Мышцы нижней части живота постоянно подтянуты к спине. Не отрывайте взгляд от пола. Продолжайте тянуться всем телом, от макушки до носков. Когда научитесь выполнять это упражнение, попробуйте удерживать это положение несколько дольше - делая дополнительный вдох-выдох.
10	Вращение стопы	Раскрепостить голеностопные суставы, повысить их подвижность. Разработать мышцы, связки и сухожилия вокруг голеностопных сус-	Позиция релаксации. Поднять ногу и обхватить руками под коленом.	Начинайте медленно вращать стопой, насколько сможете. Нога при этом остается совершенно неподвижной: всё движение сосредоточено в голено-	Лопатки опущены, грудь расслаблена, локти разведены, дыхание боковое, таз в нейтральном положении. Это уп-



		тавов. Проработать икроножные мышцы.		<p>стопном суставе. Сделать 5 вращений в каждую сторону.</p>	<p>ражнение не требует оставаться «застегнутым и подтянутым», так что на какое-то время можно отдохнуть от стабилизации.</p>
11	Повороты коленей	Проработать косые мышцы живота (поясницу).	<p>Позиция релаксации. Стопы на ширине бедер, параллельны друг другу. Развести руки в стороны на уровне плеч. Позволить туловищу «расплыться» в длину и ширину.</p>	<p>Широкий и глубокий подготовительный вдох. Выдох, «застегнуться и подтянуться», повернуть голову в одну сторону, а колени - в другую. Сначала угол наклона может быть небольшим, но если вы чувствуете себя комфортно, увеличивайте его с каждым повторением. Противоположное стороне наклона плечо прижать к полу. Вдох, оставаясь «застегнутыми и подтянутыми». Выдох - ИП. Повторить 8 раз в каждую сторону. Попробуйте выполнить то же упражнение, зажав между коленями теннисный мяч. Все выполняется точно так же, но мяч между</p>	<p>Сохранять нейтральное положение таза, не прогибаться в спине. Мышцы живота постоянно работают. Вытягивайте поясницу с обеих сторон. Думать о том, что каждый сегмент позвоночника разворачивается последовательно: от пола сначала отрывается копчик, потом крестец, поясничный и грудной отделы. Возвращаясь в ИП, соблюдать обратную последовательность.</p>

				<p>коленями позволяет удерживать таз в правильном положении. Однако при этом требуется более интенсивная работа поясничных мышц.</p>	
12	«Казак» и повороты корпуса стоя	<p>Научиться безопасно поворачивать позвоночник.</p> <p><b>При травме межпозвоночных дисков необходима предварительная консультация врача.</b></p>	<p>Сидя на стуле. Стопы на полу на ширине бёдер.</p> <p>Сложить руки перед собой на уровне груди или чуть ниже (как удобнее).</p> <p>Плечи опущены, шея расслаблена.</p>	<p>Вдох вытянуться вдоль позвоночника.</p> <p>Выдох, «застегнуться и подтянуться» и, сохраняя неподвижность таза, поворот вправо настолько далеко, насколько возможно, сохраняя неподвижность таза. Смотреть прямо перед собой.</p> <p>Вдох - вытянуть позвоночник и, оставаясь «застегнутыми и подтянутыми», вернуться в ИП.</p> <p>Повторить 5 раз в каждую сторону.</p>	<p>Лопатки постоянно опущены. Равномерно распределить вес на обе стопы.</p> <p>Не поворачивать голову в сторону слишком сильно. Она должна двигаться естественно, сохраняя равновесие на вершухе позвоночника. Тянуться всем туловищем вверх.</p> <p>Не наклонять плечи, сохранять их симметрию.</p>

# **НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ (ФИТНЕС)**

Учебное пособие  
Часть 1

Составители: Н.Л. Сатосова, Е.А. Дудникова, С.В. Иванова

Редактор Л.В. Гудырева  
Корректор Е.М. Насирова  
Компьютерный макет Е.Б. Кокшаровой

ИПО СыктГУ  
167023. г. Сыктывкар, Морозова, 25