

Э.Т. Ахмадуллина

ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ



Уфа 2016

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет»
Кафедра физического воспитания, спорта и туризма

Э.Т. АХМАДУЛЛИНА

ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Уфа Башкирский ГАУ 2016

УДК 796 (07)

ББК 75.7 (я7)

А 95

Рекомендовано к изданию

Методической комиссией кафедры Физического воспитания, спорта и туризма
ФГБОУ ВО «Башкирского ГАУ»

Рецензенты:

- доктор биологических наук, профессор кафедры частной зоотехнии и разведения животных ФГБОУ ВО «Башкирский ГАУ» Туктаров Варис Рафкатович;
- кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России Исаков Валерий Анатольевич.

Ахмадуллина Э.Т. Элективный курс по фитнес-аэробике: учебное пособие. - Уфа: Башкирский ГАУ, 2016. – 86 с.

Учебное пособие подготовлено в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта высшего образования 3 поколения и рабочей программой кафедры физического воспитания, спорта и туризма ФГБОУ ВО «Башкирский ГАУ». Предназначено для студентов 1-3 курсов (бакалавр, специалист) очной формы обучения высших учебных заведений не физкультурных факультетов.

© Ахмадуллина Э.Т.

© ФГБОУ ВО Башкирский ГАУ

ISBN

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РАЗДЕЛА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ»	5
2 ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА	6
3 ОБЪЕМ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	10
4 КВАЛИФИКАЦИЯ ПО СОДЕРЖАНИЮ ПРОГРАММ ФИТНЕС- АЭРОБИКИ	10
5 РАЗНОВИДНОСТИ ЗАНЯТИЙ УРОКА АЭРОБИКИ	12
6 ОБЩАЯ СТРУКТУРА УРОКА АЭРОБИКИ	14
7 МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В АЭРОБИКЕ	16
7.1 Методические рекомендации по составлению музыкального сопро- вождения	17
8 ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В УРОКАХ АЭРОБИКИ	19
8.1 Правила техники и безопасности выполнения упражнений	20
8.2 Методические приемы	22
9 ТЕРМИНЫ ОСНОВНЫХ ШАГОВ И ИХ РАЗНОВИДНОСТЕЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В АЭРОБИКЕ	23
9.1 Варианты терминов	26
10 ПРАКТИЧЕСКИЕ (ГРУППОВЫЕ) ЗАНЯТИЯ В I СЕМЕСТРЕ	28
11 ПРАКТИЧЕСКИЕ (ГРУППОВЫЕ) ЗАНЯТИЯ ВО II СЕМЕСТРЕ	38
12 ПРАКТИЧЕСКИЕ (ГРУППОВЫЕ) ЗАНЯТИЯ В III СЕМЕСТРЕ	39
13 ПРАКТИЧЕСКИЕ (ГРУППОВЫЕ) ЗАНЯТИЯ В IV СЕМЕСТРЕ	42
14 ПРАКТИЧЕСКИЕ (ГРУППОВЫЕ) ЗАНЯТИЯ В V СЕМЕСТРЕ	43
15 ПРАКТИЧЕСКИЕ (ГРУППОВЫЕ) ЗАНЯТИЯ В VI СЕМЕСТРЕ	44
16 КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ	45
16.1 Примерный комплекс упражнений для разминки	45
16.2 Примерный комплекс упражнений для мышц спины и брюшного пресса	47
16.3 Примерный комплекс упражнений для мышц плечевого пояса	48
16.4 Примерный комплекс упражнений для мышц ног, ягодиц, спины	50
16.5 Примерные комплексы системы упражнений Пилатес	53
16.5.1 Комплекс упражнений №1	54
16.5.2 Комплекс упражнений №2	59
16.5.3 Комплекс упражнений №3	66
16.6 Примерные комплексы системы упражнений Стретчинг	73
16.6.1 Стретчинг для начинающих	74
16.6.2 Стретчинг статических и динамических упражнений	78
16.6.3 Стретчинг для заключительной части урока	79
16.6.4 Стретчинг для отдельных мышечных групп	81
16.7 Примерный комплекс упражнений для заминки	84
БИБЛИОГРАФИЯ	86

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время по всему миру и в нашей стране всё большую популярность приобретают фитнес-программы.

Фитнес-аэробика - одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Характерной чертой фитнес-аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардиореспираторной системы.

В широком смысле к аэробике относятся ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипеде и другие виды двигательной активности. Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, также стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это дало основание использовать термин "аэробика" для разнообразных программ, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность. Данное направление оздоровительных занятий получило огромную популярность во всем мире.

В учебном пособии для студентов 1-3 курсов раскрываются организационные и методические формы проведения академических занятий фитнес-аэробикой в Башкирском ГАУ.

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ»

Целью освоения элективного курса по физической культуре ФИТНЕС-АЭРОБИКА является:

формирование общей физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства оздоровительной аэробики для обеспечения профессиональной физической, психофизической надежности и обладать универсальными и специализи-

рованными компетенциями, необходимыми для социальной мобильности и устойчивости в обществе, совершенствование общей физической подготовленности.

Задачами изучения дисциплины являются решения воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- формирование мотивационно–ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях системами физических упражнений фитнес-аэробики;

- обеспечение физической и психофизиологической составляющей при гармоническом развитии личности будущего специалиста;

- способствование естественному процессу физического развития организма молодежи студенческого возраста – достижение общефизической и функциональной подготовленности, соответствующей полу и возрасту студентов;

- сохранение и укрепление здоровья студентов в период напряженного умственного труда в высшем учебном заведении;

- формирование физической и психофизиологической надежности выпускников к будущей профессиональной деятельности посредством профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП);

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования полученных знаний в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2 ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Классическая аэробика уходит своими корнями в художественную гимнастику, из которой произошла ритмическая гимнастика, со временем преобразовавшись в структурированную фитнес-аэробику. Классическую аэробику еще называют американской, потому что именно американцы, благодаря своим пе-

редовым технологиям и основательности, превратили простые танцевальные движения в базовые элементы классической аэробики теперь понятные всему миру.

Кеннета Купера, известного американского врача, зовут "отцом" аэробики как таковой, поскольку именно он первый разработал систему оздоровительных упражнений, которую и назвал аэробикой, способствующей обогащению организма кислородом.

Термин происходит от слова "аэробный", то есть идущий с участием кислорода, что имеет под собой физиологическую основу. Этот термин используется при определении химических и энергетических процессов, обеспечивающих работу мышц.

В конце 60-х годов под руководством К. Купера проводилась исследовательская работа для военно-воздушных сил США по аэробной тренировке. Основы этой тренировки, ориентированные на широкий круг читателей, были изложены в книге "Аэробика", изданной в 1963 году. Вначале К. Купер в своей системе оздоровительных занятий предлагал только циклические виды спорта, но вскоре он расширил диапазон применяемых средств и включил в программу гимнастическую аэробику.

До момента создания нынешних аэробных фитнес-программ, обычный бег трусцой или как его ещё называют Jogging, считался самой, что ни на есть аэробикой. Позднее Джейн Фонда, суперзвезда Голливуда, разработала программу на основе танцевальных движений, по эффективности ничем не уступавшей бегу, но гораздо интереснее. Можно сказать, что в 80-е гг. мир пережил настоящий бум аэробики. Повсюду открывались аэростудии, где занимались все – от мала до велика.

Современная аэробика не является новым видом физической культуры. Это одна из разновидностей гимнастики, образовавшейся на фундаменте основной гимнастики и впитавшей в себя элементы европейских гимнастических школ, восточной культуры, а также танцевальной и хореографической подготовки.

Разнообразие и постоянное обновление программ для воспитания силы, выносливости, гибкости, координации движений, достижения высокого эмоционального фона занятий, благодаря музыкальному сопровождению, позволяют аэробике на протяжении нескольких десятилетий удерживать высокий рейтинг среди других видов оздоровительной физической культуры.

В 70-е годы основной целью занятий аэробикой было снижение веса тела.

В начале 80-х годов широко распространилась система Workout, популяризатором которой являлась Джейн Фонда. Затем возникли и другие системы (Funk, Step). Большая заслуга в разработке и обосновании программ для обучения специалистов принадлежит Национальной школе аэробики (США), а также основанному в 1993 году Университету Рибок (США).



В России подобную работу успешно ведут различные научные и учебные заведения - г. Москвы (Центральный Научно Исследовательский Институт и Российская Государственная Академия Физической Культуры) и Санкт-Петербурга (Национальный государственная университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербургский Государственный Университет), а также многие учебные заведения и спортивные клубы в разных регионах страны. Так с начала 90-х годов различные стили аэробики начали культивироваться и среди студенческой молодежи, некоторые, самые популярные вошли в программу учебного процесса школ, техникумов, лицеев, вузов.

«Федерация фитнес-аэробики России» (ФФАР) активно развивает фитнес-аэробику как массовый вид спорта. Изначально одной из основных задач Федерации являлась популяризация оздоровительной аэробики в России посредством проведения фестивалей, конкурсов и спортивных праздников. ФФАР

является официальным представителем Международной Федерации спорта, аэробики и фитнеса (FISAF international) в России.

Фитнес-аэробика официально признана одной из дисциплин спортивной аэробики.

Спортивная аэробика – вид спорта, в котором используются элементы художественной, спортивной гимнастик и акробатики. Спортивная аэробика как вид спорта зародилась в Америке в 1984 году. Инструкторы из различных фитнес-клубов устраивали между собой небольшие турниры, постепенно повышали уровень выполняемых упражнений. В 1995 году Международная федерация гимнастики признала спортивную аэробику новым видом спорта. В 1992 году была создана Федерация спортивной аэробики России, а в начале 2004 года этот вид спорта признал Госкомспорт РФ.

По сути, фитнес-аэробика — это вид спорта, зародившийся в фитнесе и впитавший в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ, хип-хоп т.д. Еще одним немаловажным моментом является и тот факт, что в отличие от профессионального спорта и от спортивной аэробики в том числе, в фитнес-аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека.

Совершенно очевидно, что фитнес-аэробика — это наиболее «здоровый» вид спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство.

Пожалуй, впервые за всю спортивную историю человечества физическая культура в лице фитнес-аэробики настолько близко приблизилась к искусству и философии, возведя на пьедестал человеческую индивидуальность и внутреннее равновесие.

3 ОБЪЕМ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Таблица 1 Распределение учебного материала

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры					
		I	II	III	IV	V	VI
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
Аудиторные занятия (всего)	328 (3 зач.един)	36	36	72	72	56	56
Практические занятия (ПЗ)	328	36	36	72	72	56	56
В том числе:							
Легкая атлетика				12	12	12	12
Плавание					12		12
Фитнес-аэробика		36	36	60	48	44	22
Общая физическая подготовка							10
Самостоятельная работа (СРС)	-	-	-	-	-	-	-
В том числе:							
индивидуальные задания для временно освобожденных студентов		+	+	+	+	+	+
Вид промежуточной аттестации	зачет	-	-	зачет	зачет	-	зачет
Общая трудоемкость (в часах)	328	36	36	72	72	56	56

4 КЛАССИФИКАЦИЯ ПО СОДЕРЖАНИЮ ПРОГРАММ

ФИТНЕС-АЭРОБИКИ

В оздоровительной аэробике можно выделить достаточное количество разновидностей программ, отличающихся содержанием и построением урока.

Существует также классификация оздоровительной аэробики для занимающихся разного возраста и уровня подготовленности:

1. Для дошкольников, школьников, юношеского возраста (тинэйджеров).
2. Для взрослых - молодежного, среднего и старшего возрастов.
3. По полу: для женщин (для беременных), для мужчин.
4. По уровню подготовленности: начинающие, 2-й, 3-й года обучения.



Популярные виды традиционной фитнес-аэробики:

- микс-аэробика – это занятия, составленные из композиций нескольких вариантов упражнений;
- кик-аэробика – аббревиатура означает: кардио, интенсив, кондиция. Значит, упражнения требуется выполнять в высоком темпе, что содействует увеличению выносливости;
- танцевальная аэробика, к примеру, латина – красивые ритмичные и страстные движения под жгучую латиноамериканскую музыку;
- фанк-аэробика – выполняется с танцевальными элементами, взятыми из клубных танцев. Способствует нормальной работе сердца и легких, улучшает координацию движений;
- хип-хоп-аэробика, или, как ее еще называют, стрит-денс, включает в себя комплекс упражнений аэробики вкупе с танцевальными элементами хип-хопа;
- распространенный вид: сити-джем – танец с элементами аэробики под музыку дискотек и джазовых ритмов;
- ретро-диско – состоит, в основном, из танцевальной импровизации под музыку 1970-80-х гг. Здесь присутствует стилизованная хореография - чечетка, танго, рок, испанские танцы, шейк в комплексе с усиленным физическим тренингом;

- боди-балет – это оригинальные аэробные упражнения, которые смешиваются с упражнениями необходимыми для развития гибкости, а также движениями из традиционных танцев;
- слайд-аэробика – на этих занятиях упражнения выполняются на особенной дорожке в специальной обуви. Здесь нужно имитировать скользящие движения лыжника или конькобежца. При этом нагрузка особенно дается на внутреннюю и внешнюю сторону ноги;
- на занятиях фитболом упражнения делают, сидя или лежа на специальных мячах. Этот вид аэробики помогает поправить осанку, скорректировать фигуру, улучшить координацию движений. Рекомендуется людям с любым уровнем подготовки, в том числе тем, кто перенес операцию и находится на реабилитации. Помимо этих, указанных видов аэробики, существует еще много других.

5 РАЗНОВИДНОСТИ ЗАНЯТИЙ УРОКА АЭРОБИКИ

В оздоровительной работе широко используются групповые (рекомендуется комплектовать группы с учетом уровня подготовленности занимающихся) и индивидуальные занятия аэробикой (персональный тренинг под руководством тренера или самостоятельные занятия). Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована фронтальным (все занимающихся одновременно выполняют упражнения), индивидуальным (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера) или, круговым способом (выполнение упражнений на "станциях" с различной целевой направленностью в составе небольшой группы). В последнее время широкое распространение получили разные авторские программы силовой круговой и танцевальной круговой аэробики.

При постоянных занятиях оздоровительной аэробикой и использовании заранее разработанных стандартных программ можно придерживаться следующих рекомендаций по продолжительности их изучения, базирующихся на

учете адаптации организма занимающихся к нагрузке:

1. Одну (две) недели выполнять стандартную нагрузку, разучивать танцевальные соединения и совершенствовать технику движений.

2. Одну (две) недели повышать нагрузку за счет увеличения продолжительности урока (на 10%). В стандартной программе увеличить количество повторений разных "блоков" упражнений.

3. Две (четыре) недели продолжить повышение нагрузки, увеличив длительность урока еще на 10% или интенсивность упражнений.

Для определения уровня подготовленности, разработки рекомендаций индивидуализации нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС) для занимающихся, часто используются различные модификации формулы Карвонена.

Таблица 2 Модификация формулы Карвонена

Расчетный показатель	Мужчины	Женщины
1. "Пиковая" ЧСС (максимальная).	$205 - 1/2 \text{ возраста}$	$220 - \text{возраст}$
2. Допустимый диапазон изменений ЧСС	"1"- ЧСС покоя	"1"- ЧСС покоя
3. "Плановый сдвиг" ЧСС	"2"х интенсивность (60-85)}: 100%	"2"х интенсивность (60-85)}: 100%
4. "Пик" тренировочной зоны	"3" + ЧСС покоя	"3" + ЧСС покоя

Например,

Возраст ЧСС покоя	Мужчина 18 лет 60 уд/мин	Женщина 18 лет 68 уд/мин
	1. $205-9=196$	1. $220-18=202$
2. $196-60=136$	2. $202-68=134$	
3. $(136 \times 70):100=95$	3. $(134 \times 60):100=80$	
4. $95+60=155$	4. $80+68=148$	

Полученные цифры необходимы для контроля соответствия нагрузки в уроке аэробики возможностям занимающихся (возрасту и уровню подготовленности). Индивидуальный диапазон тренировочной зоны по ЧСС должен соответствовать 12% от этой расчетной цифры, т.е. +/- 6% от "пика" тренировочной зоны (в приведенном примере для мужчин такая зона составит 146-164 уд/мин, а для женщин 139-157 уд/мин).

6 ОБЩАЯ СТРУКТУРА УРОКА АЭРОБИКИ

В каждой из частей урока аэробики можно выделить некоторые характерные для данного направления оздоровительных занятий фрагменты, позволяющие решать определенные частные задачи.

В подготовительной части урока (№1), используются упражнения, обеспечивающие:

1. Постепенное повышение ЧСС.
2. Увеличение температуры тела.
3. Подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усилению притока крови к мышцам.
4. Увеличение подвижности в суставах.

В основной части урока (№2), необходимо добиться:

1. Увеличения ЧСС до уровня "пиковой зоны" (220 уд/мин минус ваш возраст).
2. Повышения функциональных возможностей организма.
3. Повышения расходов калорий при выполнении специальных упражнений.

В заключительной части урока (№3), используются упражнения, позволяющие:

1. Постепенно замедлить обменные процессы в организме.
2. Понизить ЧСС до уровня близкого к норме.

Таблица 3 Структура стандартного урока аэробики

Часть урока	Направленность	Содержание раздела	Основные упражнения	Методические указания
№1	Разминка. Продолжительность 5-10 мин.	1 Локальные (изолированные) движения частями тела. 2 Совмещения движений для обширных мышечных групп. 3 Упражнения на гибкость.	Повороты головы, наклоны, круговые движения - плечами, выставление ноги на носок, движения стопой. Полуприседы, выпады. Варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками. Растягивание (стретч) мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Темп движений от низкого до среднего, небольшая амплитуда движений. Упражнения на координацию и усиления кровотока, выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды. Выполнять в медленном и среднем темпе в положение, стоя с опорой руками о бедра.
№2	Аэробная часть. Продолжение от 20 до 40 мин.	1 Аэробная разминка 3-10 мин. 2 "Аэробный пик" (рекомендуется не менее 15-20 мин). 3. Аэробная "заминка" (2-3 мин).	Базовые элементы и усложненные движения. Варианты ходьбы с выполнением движений руками. Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов. Бег, прыжки в сочетании с движениями рук. Базовые элементы, варианты ходьбы с уменьшающей амплитудой движений руками.	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и в передвижении. Выполнение "блоков" упражнений на месте и с перемещениями в различных направлениях. Увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений. Уменьшение амплитуды перемещений и темпа движений.

Часть урока	Направленность	Содержание раздела	Основные упражнения	Методические указания
№2	Снижение нагрузки "первая заминка". Продолжительность до 2-х мин.	1 Упражнения на все мышечные группы. 2 Упражнения на силу "калестеника (5-10 минут). 3 Упражнения для мышц туловища. 4 Упражнения для мышц бедра. 5 Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра. В положениях сидя и лежа упражнения на силу и силовую выносливость, мышц брюшного пресса и спины. В положениях сидя и лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра. Варианты сгибания и разгибания рук в различных и.п.	Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе. Сочетаются с дыханием, темп движений замедляется. Выполнять от одной до трех серий по 10-16 движений в каждой. Методы выполнения упражнений и длительности пауз между сериями зависит от подготовленности занимающихся. Упражнения можно выполнять с утяжелителями, амортизаторами, на тренажерах.
№3	Снижение нагрузки "вторая заминка". Продолжительность 2-5 мин.	1 Упражнения на гибкость ("глубокий стретчинг"), общая заминка.	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией положения с последующим расслаблением.

Представленная общая структура урока аэробики может иметь разные варианты в содержании и длительности, как отдельных фрагментов, так и всего занятия. В отдельных типах уроков может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиняться аэробная часть. Для начинающих рекомендуется удлинять калестенику, при этом уменьшая аэробную часть урока.

7 МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В АЭРОБИКЕ

Во время занятий фитнес-аэробикой используется музыкальное сопровождение. Это переопределяет необходимость соответствующей подготовки занимающихся. Это необходимо для проведения различных видов упражнений с музыкальным сопровождением, обогащения урока эстетическим содер-



жанием, привлечением внимания занимающихся к выразительным, точным и красивым движениям. В большей мере от грамотно составленной фонограммы зависит не только эффективность занятий, но и его эмоциональный фон.

Занятия с музыкальным сопровождением имеют и большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствуют повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху. Музыка может быть использована и как фактор обучения, т.к. движения легче запоминаются.

7.1 Методические рекомендации по составлению музыкального сопровождения

Для составления фонограммы, а также построения упражнений в соответствии с музыкой и распределения нагрузки в уроке необходимо учитывать взаимосвязь количества движений и количества музыкальных (ритмических) акцентов в одну минуту. Практический опыт проведения занятий с музыкальным сопровождением показывает, что наиболее удачными и обеспечивающими связь движений с темпом музыки являются следующие рекомендации:



1. В зависимости от содержания и направленности урока аэробики для музыкального сопровождения сначала подбираются отдельные музыкальные комбинации, имеющие четкий ритм.

2. Подобранные композиции выстраиваются в определенной последовательности.

3. Для того чтобы записать профессиональную фонограмму из разных музыкальных композиций, необходимо каждый фрагмент логично сочетать с последующим (по уровню звучания, темпу и завершению музыкальной мысли).

Придерживаясь данных рекомендаций, удастся избежать пауз в музыкальном сопровождении, остановок в движении за счет чего повышается плотность и эффективность занятия (используется так называемый «non–stop»).

Таблица 4 Темп музыки и движения

Темп музыки	Кол-во муз. акц/мин	Части урока	Возможные упражнения
Медленный	40–60	Заключительная часть урока – снижение нагрузки в конце урока.	Упражнения на дыхание, расслабление, равновесие.
Умеренный	60–90	Разминка, окончание аэробной части урока, упражнения на силу.	Упражнения на «растягивание» (стретчинг), варианты ходьбы, движения руками, наклоны туловища, силовые упражнения с удержанием положения.
Средний	90–120	Аэробная часть – низкая ударная нагрузка (L ₀), «калестеника» – упражнения на силу, «заминка» после высокой ударной нагрузки (H _i).	Базовые аэробные шаги, выпады, наклоны, махи, сгибания ног, силовые упражнения.
Выше среднего	120–130	Аэробная часть уроков танцевальной направленности. Степ-аэробика.	Хореографические соединения базовых шагов и танцевальных движений (твист, мамба, ча-ча-ча), комбинации на степах.
Высокий (быстрый)	130–160	Аэробная часть – высокая ударная нагрузка (H _i).	Ходьба, бег, прыжки, небольшие махи, хореографические соединения базовых шагов и танцевальных движений (хип-хоп, рок-н-ролл).
Очень быстрый	160–180	Аэробная часть – высокая ударная нагрузка (H _i).	Быстрые ходьба и бег, подскоки.

8 ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В УРОКАХ АЭРОБИКИ

В связи со спецификой аэробики, наиболее типичными для большинства уроков являются следующие средства:

1. Общеразвивающие упражнения в положении стоя:

- упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги);
- упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед);
- упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу).

2. Общеразвивающие упражнения сидя и лежа:

- упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);
- упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи);
- упражнения для мышц брюшного пресса в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног, согнутых или с разгибанием);
- упражнения для мышц брюшного пресса в положении лежа на груди и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднятия рук, ног или одновременных движений руками и ногами с «вытягиванием» в длину).

3. Упражнения на растягивание:

- в полуприседе — для задней и передней поверхностей бедра;
- в положении лежа — для задней, передней и внутренней поверхностей бедра;
- в полуприседе или в упоре на коленях — для мышц спины;
- стоя — для грудных мышц и плечевого пояса.

4. Ходьба:

- ходьба, размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.);
- сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными);
- ходьба с хлопками ладонями;
- ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу);
- основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.

5. Бег: во время бега возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.

6. Подскоки и прыжки:

- на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях;
- с переменной положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд);
- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

8.1 Правила техники и безопасности выполнения упражнений

В связи с тем, что в оздоровительной аэробике большая часть движений оказывает нагрузку на суставы и позвоночник, при выборе упражнений особое внимание следует уделить правильной технике и безопасности условий выполнения. Многие упражнения, дающие определенный тренировочный эффект, но подобранные без учета уровня подготовленности, при длительном, интенсивном повторении могут представлять определенный риск для здоровья и привести к травмам или повреждениям.

Рассмотрим наиболее важные положения, которые нужно учитывать при подборе упражнений. Во всех аэробных упражнениях запрещены баллистические «хлестообразные», «рывковые» движения. Рассмотрим наиболее типичные рекомендации, которые следует соблюдать при подборе упражнений (см. таблицу 5).

Таблица 5 Рекомендации при подборе упражнений

Запрещено	Разрешено
1. Движение головой	
Круг головой и перекаат («полукруг») головой по спине.	Перекаат («полукруг») головой по груди в медленном темпе, наклон вперед.
Наклон головы назад.	Наклон головы в сторону.
2. Движение туловищем	
Наклоны туловища в стороны и вперед (согнувшись или прогнувшись) без упора руками о бедра, колени.	Полунаклоны туловища в стороны и вперед (согнувшись или прогнувшись) с опорой руками о бедра, колени.
Наклоны туловища назад из любых положений.	Небольшое поднимание ног и рук назад с вытягиванием в длину из положения лежа на груди.
Круговые движения туловищем и наклоны с поворотами.	Дуга туловищем («полукруг» через наклон вперед) с опорой руками о бедра.
Поднимание туловища из положения лежа на спине в сед или упор сидя.	Из положения лежа на спине согнутыми ногами, стопы на полу; поднимание туловища (лопатки над полом), не сгибаясь, без наклона головы.
3. Движения ногами	
Махи прямыми ногами вперед выше 90°.	Махи прямыми ногами не выше 45°.
Махи прямыми ногами назад.	Махи голенью в любом направлении (Low Kick).
Мах прямой ногой в сторону из положения лежа на боку с опорой на предплечья.	Мах прямой ногой в сторону не выше 45° из положения лежа на боку, одна рука согнута под головой, другая в упоре спереди
Махи прямой ногой в сторону из упора на коленях.	Из упора на коленях и предплечьях поднимание в сторону согнутой ноги.
Махи ногой назад в упоре на коленях с прогибанием в пояснице.	Махи ногой назад не выше 45° в упоре на коленях и предплечьях.
Приседания и выпады со значительным сгибанием колен (угол в коленных суставах меньше 90°), колени выходят за линию стоп.	В приседаниях и выпадах угол в коленных суставах больше 90°, колени направлены в сторону носков, немного развернутых наружу, тяжесть тела перенесена на пятки.
Поднятие прямых ног из положения лежа на спине.	Поднятие ног из положения лежа на спине с согнутыми ногами (носки могут касаться пола).
Круговые движения коленями вперед («полукруг») в медленном темпе, колени не должны выходить за линию стоп.	Перемещение коленей по дуге в положении стоя или приседе.
4. Движения руками	
Активные поднимания, круги и сгибания-разгибания рук с максимальной амплитудой и скоростью.	Движения рук с постоянным мышечным контролем, с амплитудой в зоне визуального контроля.
Сгибания и разгибания рук в упоре сидя (лежа) сзади.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа с согнутыми ногами (колени на полу).

Запрещено	Разрешено
5. Позы и упражнения, заимствованные из других видов занятий	
Элементы акробатики (мост, стойка на лопатках), гимнастики (сед и упор углом). «Поза барьериста» - сед: одна нога вперед, другая согнута в сторону-назад. Позы, заимствованные из йоги («пflug» и др.)	Танцевальные элементы, выполняемые в аэробном стиле (чарльстон, ча-ча-ча, мамбо, и др.)

8.2 Методические приемы

Методы проведения упражнений характерны для любого занятия аэробикой - поточный (непрерывный) и серийно-поточный (с минимальными перерывами между различными упражнениями), также используют «интервальный» метод и метод «круговой» тренировки, суть которых заключается в чередовании упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп, и упражнений, развивающих аэробную выносливость. Применение их дает возможность обеспечить комплексное воздействие на организм занимающихся. Следует отметить, что необходимость осуществления обучения упражнениям без снижения интенсивности их выполнения предъявляет повышенные требования к подготовленности, как преподавателя, так и студента.

Для регулирования нагрузки в занятии могут быть использованы разные методические приемы, в том числе и так называемый «периодичный» и «продолжительный тренинг».

«Периодичный тренинг» в аэробной части урока рекомендуется для людей молодежного возраста с высоким уровнем подготовленности. Суть этого метода заключается в чередовании упражнений с высоким уровнем нагрузки (увеличивающей ЧСС до 80-100% от максимально допустимой). Такой режим нагрузки рекомендуется выполнять в течение коротких промежутков времени - от 10 сек до 5 мин. После этого включают в программу упражнения с небольшой нагрузкой и активным отдыхом. Соотношение времени для первого и вто-

рого типов нагрузки может быть различным - 1/2 или 1/3.

«Продолжительный тренинг» в аэробной части урока больше подходит для начинающих заниматься аэробикой, а также людей со средним и низким уровнем подготовленности. Занимающимся предлагается оптимальная нагрузка с постоянной интенсивностью выполнения упражнений на протяжении достаточно длительного времени - от 15 до 40 мин. Плановый сдвиг ЧСС должен поддерживаться на уровне от 60% до 75% от максимально допустимых возможностей организма. Для оценки уровня подготовленности и состояния сердечно-сосудистой системы занимающихся многими специалистами оцениваются по гарвардскому степ-тесту (ИГСТ), расчету показателей PWC-170 порога аэробного обмена (ПАО) и порога анаэробного обмена (ПАНО).

Расчет и трактовка полученных материалов требует определенных знаний в области спортивной физиологии и медицины, спортивной метрологии, которые раскрываются в беседах, при прохождении элективного курса.

9 ТЕРМИНЫ ОСНОВНЫХ ШАГОВ И ИХ РАЗНОВИДНОСТЕЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В АЭРОБИКЕ

При проведении оздоровительных программ используются специальные названия движений (термины). Поскольку многие из направлений современной аэробики заимствованы из зарубежных источников, то специалисты часто используют для названия движений термины на английском языке, что не отвечает принципу доступности, предъявляемому к терминологии. В связи с этим термин на английском языке сопровождается соответствующим ему русским термином.

Среди специалистов, работающих в области фитнес-аэробики, нет единства мнения по количеству основных (базовых) шагов, составляющих основу оздоровительных занятий. Одни насчитывают от 2 до 4, другие от 6 и более. Поэтому за основу возьмем выделенные в спортивной аэробике 7 базовых шагов, как наиболее часто используемые и специфичные для аэробики при обучении в вузе. К ним относятся:

1. Шаг (March) напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую, сгибая поднять точно вперед (колени ниже горизонтального положения), без сопутствующего движению поворота таза. Стопа поднимаемой ноги находится на уровне верхней трети голени, носок оттянут (т.е. голеностопный сустав согнут).

Marching – ходьба на месте.

Walking – ходьба в различных направлениях, вперед-назад, по кругу, по диагонали.

2. Бег (Jog) – переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. Отталкиваясь одной ногой и выполняя небольшой мах другой, перейти в безопорное положение. В безопорном положении маховая нога впереди-внизу прямая, а толчковую нужно согнуть назад. Приземляясь на маховую ногу, следует погасить баллистическое движение, опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено. Толчковая нога завершает сгибание (до положения - тазобедренный сустав разогнут, колено направлено вниз, пятка почти касается ягодицы). Затем цикл движений повторяется с другой ноги. В соревновательной композиции не рекомендуется использовать более двух беговых шагов подряд.

3. Скип (Skip, Flick, Kick) – подскок. Основное движение выполняется в ритме "И-РАЗ" или "РАЗ-ДВА". Первое движение выполняется небольшим шагом (прыжком), при этом тяжесть тела переносится на одну ногу, затем следует опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено, другую ногу согнуть назад (колени вниз, пятка у ягодицы). Второе движение включает следующие действия: выполнить подскок на опорной ноге и, разгибая колено, сделать небольшой мах другой ногой вперед-вниз (носок приподнят над полом). При приземлении обязательно опускаться на всю стопу.

4. Подъем колена (Knee Lift, Knee up). Из положения, стоя на одной ноге (прямой), другую, сгибая поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. Не допускается сопутствующий движению поднимаемой ноги поворот таза. При подъеме колена может быть использован любой

вариант движения (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, с поворотом, на шагах, беге, подскоках).

5. Мах (Kick) выполняется в положении стоя на одной ноге. Прямая маховая нога поднимается точно вперед, разрешено небольшое "выворотное" положение стопы, но без сопутствующего маху поворота таза. Амплитуда маха определяется уровнем подготовленности занимающегося, не допускается "хлестообразное" движение и не контролируемое опускание ноги после маха (падение). Минимальной амплитудой в аэробике можно считать мах выше уровня горизонтали. Для оздоровительного направления аэробики рекомендована амплитуда маха не выше 90°. Разрешается любой вариант выполнения маха (на месте, на шагах, беге, подскоках). Возможна также разная плоскость движения (мах вперед или вперед в сторону). Если мах сочетается с подскоком, то при приземлении следует обязательно опускаться на всю стопу, избегать баллистических приземлений и потери равновесия.

Low Kick – разновидность маха голенью. Выполняется на 2 счета.

1 – сгибая колено, поднять правую ногу вперед-вниз (в любом направлении - вперед, по диагонали, назад). В момент разгибания правой ноги сделать мах (кик) голенью, разогнуть тазобедренный сустав ("НОР").

2 – вернуться в исходное положение (и.п.).

6. Прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping Jack) - выполняется из и.п. ноги вместе (пятки вместе, ноги слегка врозь - на ширину стопы). Движение состоит из двух основных частей. Первая - отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть не высоко вверх и затем принять положение полуприсед ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении нужно опуститься на всю стопу. Расстояние между стопами равно ширине плеч, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, направление коленей и стоп должно совпадать. При этом движении проекция колен не должна выходить за пределы опоры стопами, угол в коленных суставах должен быть больше 90°. Вторая часть движения - небольшим подскоком соединить ноги и возвратиться в и.п. При выполнении этого движения не допускаются перемещения туловища

(наклоны, повороты).

7. Выпад (Lunge) – может быть выполнен любым способом (шагом, скачком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону, назад). Основным вариантом этого "аэробного шага" является положение выпада вперед. При этом положение тела смещается на согнутую ногу, выставленную вперед. Угол в коленном суставе должен быть больше 90° , голень опорной ноги располагается близко к вертикальному положению, а проекция колена не выходит за пределы опоры стопой (обязательно следует опуститься на пятку опорной ноги). Поворот таза не допускается, нога сзади должна быть прямой, касаться носком пола.

9.1 Варианты терминов

Basic Step – базовый шаг. Выполняется на 4 счета. 1 – шаг правой вперед (можно выполнять с другой ноги). 2 – приставить левую ногу. 3 - шаг правой назад. 4 - приставить левую.

Step-Touch - приставной шаг. Выполняется на 2 счета. 1- шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. 2 – приставить другую ногу на носок.

Touch – Step – выполняется на 2-счета в последовательности, обратной приставному шагу. 1- коснуться носком пола возле опорной ноги. 2- с той же ноги шаг в сторону в стойку ноги врозь.

Scoop – вариант приставного шага, выполняется со скачком. 1 - шаг на правую ногу (в любом направлении). 2 - прыжком приставить другую ногу.

Double Step-Touch – двойное движение в сторону приставными шагами.

Plie Touch – выполняется на 2 счета. 1 - одна нога без переноса веса тела выставляется в любом направлении, носок в пол ("теп"). 2 – и.п.

Open Step – разновидность ходьбы в стойке ноги врозь или перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (чуть шире плеч). Выполняется на 2 счета.

1 – перенос тяжести тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополни-

тельного приседания, пятка на полу;

2 – носок свободной ноги "давит" на пол, притопывает (Tippt).

Touch Heel – выставление ноги на пятку. Выполняется на 2 счета. В и.п. обе ноги полусогнуты. 1 – одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). 2 – вернуться в и.п.

Touch Toes – выставление ноги на носок. Выполняется на 2 счета. В и.п. обе ноги полусогнуты. 1 – одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на носок (разгибая колено). 2 – вернуться в и.п.

Mambo – вариация танцевального шага мамбо, выполняется на 4 счета. 1 – шаг одной (правой) ногой на месте; 2 – небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить); 3 – переносить тяжесть тела на правую ногу, встать на нее; 4 – вернуться в и.п. (стойка ноги врозь). Затем можно повторить движение, но с шагом назад. Используется и другая разновидность шага мамбо: 1 – шаг одной (правой) ногой на месте; 2 – небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не передавать). На 3-4 выполняются шаги, аналогичные счетам 1-2, но перемещаясь назад.

Pivot Turn – поворот вокруг опорной ноги (точки вращения). Выполняется на 4 счета. Одна нога все время остается на месте, другая движется вокруг нее. 1 – шаг правой ногой вперед (на всю стопу), тяжесть тела на обе ноги. Затем, передавая тяжесть тела на левую. 3 и 4 – повторить движение 1-2 и вернуться в основное направление. Этот шаг хорошо сочетается с движением мамбо.

Pendulum – прыжком смена положения ног ("маятник"). Прыжки выполняются на 4 счета. 1 – прыжок на одной ноге, другую поднять в сторону-вниз. 2 – прыжок на две ноги. 3-4 повторить движение в другую сторону. Более подготовленные занимающиеся могут выполнять прыжки без промежуточного перехода на две ноги (с ноги на ногу).

Chasse Gallop – разновидность приставного шага, выполняемого на скачках.

V- Step, A- Step – разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с передвижением вперед и назад на 4 счета. 1- с пятки шаг

вперед в сторону с одной ноги. 2 – продолжить аналогичное движение с другой ноги (в положение стойки ноги врозь, носки ног прямо или слегка повернуты наружу). 3-4 выполнить поочередно два шага назад и вернуться в и.п.

Polka – упрощенный вариант танцевального шага польки. Напоминает переменный шаг, выполняемый с подскоком. 1- шаг правой. "И" - приставить левую. 2- шаг правой. "И" подскок на правой, левую поднять вперед.

Slide – скольжение. Шаги, выполняемые со скольжением стопой по полу.

Pone – поочередные шаги вперед и назад - "пони". Счет - 1-и-2. 1- шаг правой вперед. "И" – оттолкнуться левой. 2 – шаг правой. Чаще всего это движение выполняется на прыжках. 1 – прыжок на правую ногу вперед, левую согнуть назад. "И" - прыжок на левую ногу назад, правую согнуть вперед. 2 – повторить счет 1.

Cha- Cha- Cha – часть основного танцевального шага "ча-ча-ча". Тройной шаг - вариант шагов с дополнительным движением между основными счетами музыки – на счет "И". 1- шаг правой. "И" - шаг левой. 3- шаг правой.

Twikt Jump – прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.

Grape Wine – «виноградная лоза», «скрестный» шаг в сторону. Выполняется на 4 счета.

1 – шаг правой в сторону; 2 – шаг левой вправо сзади (скрестно); 3 – шаг правой в сторону; 4 – приставить левую к правой.

Gross - "крест" – вариант скрестного шага с перемещением вперед. Выполняется из стойки на 4 счета. 1 – шаг правой вперед; 2 – скрестный шаг левой перед правой; 3 – шаг правой назад; 4 – шагом левой назад и.п.

10 ПРАКТИЧЕСКИЕ (ГРУППОВЫЕ) ЗАНЯТИЯ В I СЕМЕСТРЕ

Занятие 1. Вводное в элективный курс

Задачи:

1. Введение в элективный курс фитнес-аэробики.

Содержание учебного материала

А) Беседа на тему «Элективный курс по фитнес-аэробике».

Вопросы:

- цель и задачи дисциплины;
- история развития фитнеса;
- структура урока;
- музыкальное сопровождение;
- применяемая терминология, жесты;
- техника безопасности на занятиях фитнес-аэробикой.

Занятие 2. Тестирование

Задачи:

1. Определить уровень общей физической подготовленности.

Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'.

Разминка ОРУ (см. п. 16, пп. 16.1).

Б) Основная часть 60'.

Тестирование: шпагат, упражнения на координацию движений, сгибание и разгибание рук из упора лежа.

В) Заключительная часть 10'.

Заминка (см. п. 16, пп. 16.7).

Занятия 3-4. Обучение базовой аэробике

Задачи:

1. Обучение элементам базовой аэробики.
2. Обучение технике жестов, применяемых в аэробике.
3. Обучение комплексу упражнений в положение сидя и лежа (партер).
4. Воспитание двигательной памяти, умения ориентироваться в пространстве.

Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'.

Разминка ОРУ (см. п. 16, пп. 16.1).

Цель разминки – подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды, и составлять от 6 минут, при условии теплой погоды или хорошо отапливаемого помещения, до 10 минут.

Разминка состоит из трех частей: вводной, аэробной и prestretch (престретч).

Основная задача вводной части разминки – моральная подготовка занимающихся к предстоящей нагрузке, абстрагирование от бытовых проблем и сосредоточение на собственных мышечных ощущениях. Средством решения этой задачи вводной части занятия является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу "сверху вниз": наклоны головы в стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время вводной части разминки должна происходить фиксация - правильного положения корпуса и постановки ног.

После вводной, следует аэробная часть разминки, которая состоит из базовых и простейших основных "шагов" классической аэробики. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на технику выполнения. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Шаги Grapevine и Lunge в разминке не используются, так как при нерастянутых подколенных сухожилиях выполнение "шага" на прямую ногу может привести к травме. Во время аэробной части разминки необходимо дать возможность телу привыкнуть к движениям, аналогичные которым будут выполняться в основной части занятия. Поэтому, целесообразно включать в аэробную часть разминки движения, выполняемые по основ-

ным направлениям зала – из стороны в сторону, по диагоналям, вперед-назад, по квадрату и т.д.

В аэробной части происходят следующие процессы:

- повышается ЧСС;
- повышается частота дыхания;
- увеличивается систолический и минутный объем крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма.

Заключительной частью разминки является prestretch – предварительное растягивание мышц, которые будут задействованы в основной части.

Задачи prestretch:

- увеличить растяжимость мышц и эластичность синовиальных образований;
- увеличить подвижность в суставах;
- усилить кровенаполнение мышц.

Средствами решения этих задач являются упражнения динамической растяжки, преимущественно мышц ног и поясницы. Используются как полно амплитудные движения (например, поочередные сгибания ног в позиции стойка ноги шире плеч с наклоном и опорой руками о пол), так и пружинящие движения, выполняемые в различных суставах из различных исходных положений.

Б) Основная часть 60'.

Традиционно основная часть занятия аэробикой включает в себя и аэробный и силовой сегменты, однако, в зависимости от направленности занятия последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия сегментов может быть различной.

В отдельных типах занятий, имеющих, преимущественно, аэробную направленность, силовой сегмент основной части может либо полностью отсутствовать, либо состоять только из упражнений на укрепление мышц брюшного пресса. За счет этого увеличивается продолжительность аэробного сегмента.

В интервальных занятиях аэробные упражнения выполняются интервалами продолжительностью 3-10 минут между сериями силовых упражнений. Для начинающих, а также студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, рекомендуется увеличить долю силовых упражнений, прежде всего, упражнений, выполняемых в положении лежа на полу (в партере).

Продолжительность основной части стандартного часового занятия, включающего в себя аэробный сегмент, заминку и силовой, или, как его часто называют калистенический сегмент.

Аэробный сегмент основной части занятия

Продолжительность аэробного сегмента составляет около 10 минут.

В этой части занятия решаются следующие задачи:

- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
- изменяется состав тела в сторону снижения жирового компонента массы;
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Во время аэробного сегмента происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений – прогон. Необходимо регулировать нагрузку таким образом, чтобы показатели ЧСС колебались в пределах целевой зоны умеренной мощности: от 220 – возраст.

Визуальной оценкой оптимальности нагрузки является обильное потоотделение и умеренное покраснение кожных покровов занимающихся. Однако единственным точным критерием интенсивности нагрузки является пульс.

Аэробная заминка

Продолжительность аэробной заминки составляет около 10 минут.

После многочисленных повторений финальной комбинации следует аэробная заминка, состоящая из двух частей: cool down (кулдаун) и poststretch (постстретч).

Основная цель cool down – снизить ЧСС и восстановить дыхание. Cool down может состоять из тех же "шагов" и связок, что и аэробная разминка, с той лишь разницей, что амплитуда "шагов" от начала к окончанию cool down уменьшается. Затем следует переход на марш. На марше выполняются дыхательные упражнения, способствующие восстановлению дыхания, которые сопровождаются полноамплитудными движениями рук.

За cool down следует poststretch. Его цель – восстановить длину мышц до первоначальной. Poststretch базируется на статической растяжке, которая может проводиться в тех же исходных положениях, что и prestretch, но каждая поза фиксируется и удерживается около 6 секунд.

Силовой сегмент основной части (калистеника)

В стандартном часовом занятии калистеника занимает около 20 минут, начинается после постстретч в позиции стоя и включает в себя упражнения на большую часть мышечных групп.

Задачи калистеники:

- повысить уровень развития силовой выносливости;
- улучшить силовые кондиции;
- сформировать мышечный корсет;
- скорректировать фигуру путем целенаправленного воздействия на проблемные зоны.

Силовые упражнения в аэробике могут выполняться:

- со свободными отягощениями: гантелями от 1 до 3 кг, бодибаром (штанга в мягкой оболочке) от 5 до 12 кг, утяжелителями и т.д.;
- в преодолении сопротивления упругих предметов: резиновых амортизаторов, мячей, всевозможных эспандеров и т.д.;
- в преодолении веса собственного тела и его частей.

Чаще всего, проработку мышц в силовой части начинают с крупных мышц ног, ягодиц и спины, заканчивая более мелкими мышцами рук и пояса верхних конечностей.

Доля упражнений в партере, во избежание снижения интенсивности занятия, не должна превышать 20% от общего количества силовых упражнений.

В) Заключительная часть 10'.

Заминка (см. п. 16, пп. 16.7).

Заключительной частью урока является stretch (стретч), который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;
- умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки; психологический переход к обыденной жизни.

Занятия 5-6. Обучение базовой аэробике

Задачи:

1. Обучение элементам и вариациям базовой аэробики.
2. Обучение комплексу упражнений в положении сидя и лежа.
3. Воспитание физических качеств.

Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'.

Разминка ОРУ (см. п. 16, пп. 16.1).

Б) Основная часть 60'. Обучение технике выполнения базовых шагов в аэробике: марш, маршинг, степ-шаг, V-степ, А-степ, страдл, валкинг. Соединение 2-4-х изученных элементов в одно звено. Партер - выполнение упражнений в положении сидя и лежа (см. п. 16, пп. 16.2).

В) Заключительная часть 10'.

Заминка (см. п. 16, пп. 16.7).

Занятия 7-8. Обучение базовой аэробике

Задачи:

1. Обучение элементам и вариациям базовой аэробики.
2. Обучение комплексу упражнений в положении сидя и лежа.
3. Воспитание физических качеств.

Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'.

Разминка ОРУ (см. п. 16, пп. 16.1).

Б) Основная часть 60'. Обучение технике выполнения базовых шагов в аэробике: слайд, оупен-степ, грейп-вайн, тач-хил, тач-то, джек, кик, полька. Соединение 2-4-х изученных элементов в одно звено. Партер - выполнение упражнений в положении сидя и лежа (см. п. 16, пп. 16.2).

В) Заключительная часть 10'.

Заминка (см. п. 16, пп. 16.7).

Занятия 9-10. Обучение базовой аэробике. Танцевальная аэробика

Задачи:

1. Закрепление ранее изученного материала.
2. Обучение комплексу упражнений в положении сидя и лежа.
3. Воспитание физических качеств - координации движений, гибкости, силе мышц плечевого пояса.

Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'.

Разминка ОРУ (см. п. 16, пп. 16.1).

Б) Основная часть 60'. Выполнение танцевальных движений, используемых в уро-

ках аэробики. Соединение 4-х, 6-ти изученных элементов в блок, в связку.

Партер - выполнение упражнений в положении сидя и лежа (см. п. 16, пп. 16.3).

В) Заключительная часть 10'.

Заминка (см. п. 16, пп. 16.7).

Занятия 11-12. Обучение базовой аэробике. Танцевальная аэробика

Задачи:

1. Обучение элементам и вариациям базовой аэробики.
2. Обучение комплексу упражнений в положении сидя и лежа.
3. Воспитание физических качеств.

Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'.

Разминка ОРУ (см. п. 16, пп. 16.1).

Б) Основная часть 60'. Выполнение танцевальных движений, используемых в уроках аэробики: базис-степ, степ-тач, ландж, пи-вит, кел, скип, ни-ап, кик. Соединение 2-4-х изученных элементов в одно звено. Партер - выполнение упражнений в положении сидя и лежа (см. п. 16, пп. 16.3).

В) Заключительная часть 10'.

Заминка (см. п. 16, пп. 16.7).

Занятия 13-14. Обучение базовой аэробике. Танцевальная аэробика

Задачи:

1. Обучение элементам базовой аэробики.
2. Обучение комплексу упражнений в положении сидя и лежа (партер).
3. Воспитание физических качеств - координации движений, силы мышц ног, гибкости.

Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'.

Разминка ОРУ (см. п. 16, пп. 16.1).

Б) Основная часть 60'. Выполнение танцевальных движений, используемых в уроках аэробики: кросс, мамбо, ча-ча-ча, шассе, пендулум, твист-джапм. Соединение 2-4-х изученных элементов в одно звено. Партер - выполнение упражнений в положении сидя и лежа (см. п. 16, пп. 16.4).

В) Заключительная часть 10'.

Заминка (см. п. 16, пп. 16.7).

Занятия 15-17. Базовая аэробика. Танцевальная аэробика

Задачи:

1. Совершенствование ранее изученного материала.
2. Обучение комплексу упражнений в положении сидя и лежа.
3. Воспитание физических качеств.

Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'.

Разминка ОРУ (см. п. 16, пп. 16.1).

Б) Основная часть 60'. Соединение 4-х, 6-ти изученных элементов в блок, в связку. Выполнение танцевальных движений, используемых в уроках аэробики в соответствии с графиком прохождения учебного материала.

Партер - выполнение упражнений в положении сидя и лежа (см. п. 16, пп. 16.4).

В) Заключительная часть 10'.

Заминка (см. п. 16, пп. 16.7).

Занятие 18. Базовая аэробика. Танцевальная аэробика

Задачи:

1. Рубежный контроль.

Терминология. Выполнение элементов в стиле танцевальной аэробики.

Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'.

Разминка ОРУ (см. п. 16, пп. 16.1).

Б) Основная часть 60'.

Проверить и оценить уровень освоенного учебного материала.

Зачетное занятие:

- тестирование по применяемой терминологии в оздоровительной аэробике;
- выполнение связок по изученным стилям оздоровительной аэробики.

В) Заключительная часть 10'.

Заминка (см. п. 16, пп. 16.7).

11 ПРАКТИЧЕСКИЕ (ГРУППОВЫЕ) ЗАНЯТИЯ ВО II СЕМЕСТРЕ

Занятия 1-2. Танцевальная аэробика

Задачи:

1. Закрепление техники выполнения элементов базовой аэробики в стиле танцевальной аэробики. Разминка ОРУ (см. п. 16, пп. 16.1).
2. Совершенствование техники выполнений упражнений в положении сидя и лежа. Партер - выполнение упражнений в положении сидя и лежа (см. п. 16, пп. 16.2, 16.4). Заминка (см. п. 16, пп. 16.6.3).
3. Воспитание физических качеств.

Занятия 3-12. Обучение базовой аэробике. Латина-фанк

Задачи:

1. Обучение технике выполнения элементов базовой аэробики в стиле латина-фанк. Разминка ОРУ (см. п. 16, пп. 16.1).
2. Обучение технике выполнения элементов базовой аэробики в стиле латина-фанк с добавлением работы рук (4 элемента; 4+2; 6+2 элемента и т.д.).
3. Совершенствование комплексов упражнений в положении сидя и лежа. Пар-

тер - выполнение упражнений в положении сидя и лежа (см. п. 16, пп. 16.3, 16.4).
Заминка (см. п. 16, пп. 16.6.3).

4. Воспитание физических качеств.

Занятия 13-17. Базовая аэробика

Задачи:

1. Закрепление танцевальной программы в стилях танцевальной аэробики и латина-фанк. Разминка ОРУ (см. п. 16, пп. 16.1).
2. Совершенствование комплексов упражнений в положении сидя и лежа. Партер - выполнение упражнений в положении сидя и лежа (см. п. 16, пп. 16.2, 16.3, 16.4). Заминка (см. п. 16, пп. 16.6.3).
3. Воспитание физических качеств.

Занятие 18. Зачетное занятие

1. Подведение итогов учебной программы за учебный год.
2. Выполнение контрольно-зачетных требований.

12 ПРАКТИЧЕСКИЕ (ГРУППОВЫЕ) ЗАНЯТИЯ В III СЕМЕСТРЕ

Занятие 1

1. Беседа на тему «Музыкальное сопровождение как фон занятий».
2. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой, плаванием, фитнес-аэробикой.

Занятия 2-7 Общая и специальная физическая подготовка. Легкая атлетика

Задачи:

1. Повышение общей физической подготовленности.

2. Сдача контрольных нормативов для определения уровня общей физической подготовленности (см. Фонд оценочных средств элективного курса).

3. Сдача контрольных нормативов для определения уровня специальной физической подготовленности (см. таблицу 6).

Таблица 6 Комплекс нормативов для определения уровня специальной физической подготовленности

Упражнения	Оценка в баллах *			
	3	2	1	0,5
1. Сед наклон туловища вперед, ноги вместе. Положение удержать 3 сек.	Полная «складка», туловище касается прямых ног.	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками.	Касание грудью ног, с удержанием прямых ног руками.	Касание головой ног с удержанием руками слегка согнутых ног.
2. «Мост». Положение удержать 3 сек.	Ноги и руки прямые, плечи, перпендикулярно полу.	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярно полу.	Ноги слегка согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали.	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45°.
3. Шпагаты в 3-х положениях (правой, левой, прямой).	Голени и бедра плотно прилегают к полу.	Голени и бедра недостаточно прилегают к полу.	Голени и бедра прилегают к полу, ноги разведены на 170°.	Ноги разведены на 145° и касаются пола лодыжками.
4. Равновесие на одной, другая поднята вперед на 90°, руки вверх, глаза закрыты. Положение удержать (в сек.).	8	6	4	2
5. Равновесие на одной, другая нога поднята назад, руки в стороны, глаза закрыты. Положение удержать (в сек.).	20	18	16	14
6. Поднять ногу вперед, перевести в сторону, назад. Каждое положение удержать 2 сек.	Носок поднятой ноги выше головы.	Носок поднятой ноги на уровне подбородка.	Носок поднятой ноги на уровне груди.	Носок поднятой ноги на 90°.

* оценка в баллах может варьироваться от изменений модульно-рейтинговой системы обучения студента.

Занятия 8-17. Обучение базовой аэробике. Степ-аэробика

Задачи:

1. Обучение технике выполнения элементов базовых шагов аэробики в стиле степ-аэробики. Разминка ОРУ (см. п. 16, пп. 16.1).
2. Обучение комплексу упражнений в положении сидя и лежа. Стретчинг (см. п. 16, пп. 16.6.1, 16.6.2, 16.6.4). Заминка (см. п. 16, пп. 16.6.3).
3. Воспитание физических качеств.

Занятия 18-28. Обучение базовой аэробике. Ирландский стиль

Задачи:

1. Обучение (закрепление) технике (и) выполнения элементов базовых шагов аэробики в ирландском стиле. Разминка ОРУ (см. п. 16, пп. 16.1).
2. Обучение (совершенствование) комплексу (а) упражнений в положении сидя и лежа. Стретчинг (см. п.16, пп.16.6.2, 16.6.4). Заминка (см. п. 16, пп. 16.6.3).
3. Воспитание физических качеств.

Занятия 29-35. Ирландский стиль

Задачи:

1. Совершенствование изученных танцевальных программ с добавлением сложно-координированной работы рук (фристайл). Разминка ОРУ (см. п. 16, пп. 16.1).
2. Закрепление выполнения комплексов упражнений в положении сидя и лежа. Стретчинг (см. п. 16, пп. 16.6.2, 16.6.4). Заминка (см. п. 16, пп. 16.3).
3. Воспитание физических качеств.

Занятие 36. Зачетное занятие

1. Подведение итогов учебной программы за III семестр.
2. Выполнение контрольных нормативов.

13 ПРАКТИЧЕСКИЕ (ГРУППОВЫЕ) ЗАНЯТИЯ В IV СЕМЕСТРЕ

Занятия 1-16. Фанк стиль

Задачи:

1. Обучение танцевальной программе в стиле фанк. Разминка ОРУ (см. п. 16, пп. 16.1).
2. Обучение (совершенствование) комплексу (а) упражнений в положении сидя и лежа. Партер - выполнение упражнений в положении сидя и лежа (см. п. 16, пп. 16.2, 16.3, 16.4).
3. Совершенствование танцевальной программы в стиле фанк с добавлением работы рук. Заминка (см. п. 16, пп. 16.7).
4. Воспитание физических качеств.

Занятия 17-23. Система физических упражнений ПИЛАТЕС

Задачи:

1. Обучение (закрепление) выполнению (я) системы физических упражнений ПИЛАТЕС. Разминка ОРУ (см. п. 16, пп. 16.1). Пилатес: комплексы упражнений №№1-3 (см. п.16.5, пп.16.5.1, 16.5.2, 16.5.3).
2. Совершенствование танцевальных программ используя различные стили и направления фитнес-аэробики. Заминка (см. п. 16, пп. 16.7).
3. Воспитание физических качеств.

Занятия 24-29. Общая физическая подготовка. Легкая атлетика.

Задачи:

1. Повышение общей физической подготовленности.
2. Совершенствование техники выполнения общеразвивающих и специальных беговых упражнений.
3. Совершенствование техники бега на различные дистанции; прыжки с места, с разбега.
4. Воспитание физических качеств.

Занятия 30-35. Общая физическая подготовка. Плавание.

Задачи:

1. Повышение общей физической подготовленности.
2. Совершенствование техники выполнения упражнений для освоения технических элементов плавания.
3. Совершенствование техники плавания (спортивные стили).
4. Воспитание физических качеств.

Занятие 36. Итоговый контроль

1. Подведение итогов учебной программы за IV семестр.
2. Выполнение контрольно-зачетных требований.

14 ПРАКТИЧЕСКИЕ (ГРУППОВЫЕ) ЗАНЯТИЯ В V СЕМЕСТРЕ

Занятие 1

1. Беседа по теме «Профессионально-прикладная физическая подготовка с использованием средств фитнес-аэробики».
2. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой, плаванием, фитнес-аэробики.

Занятия 2-7. Общая физическая подготовка. Легкая атлетика

Задачи:

1. Повышение общей физической подготовленности.
2. Воспитание физических качеств.
3. Выполнение контрольно-зачетных требований.

Занятия 8-27. Фитнес-аэробика

Задачи:

1. Совершенствование выполнения танцевальных программ, используя различные

стили и направления фитнес-аэробики.

2. Совершенствование выполнения системы упражнений ПИЛАТЕС.
3. Воспитание физических качеств.

Занятие 28. Итоговый контроль

1. Подведение итогов учебной программы за V семестр.
2. Выполнение контрольно-зачетных требований.

15 ПРАКТИЧЕСКИЕ (ГРУППОВЫЕ) ЗАНЯТИЯ В VI СЕМЕСТРЕ

Занятия 1-10. Фитнес-аэробика

Задачи:

1. Совершенствование приобретенных навыков элективного курса, используя различные стили и направления с учетом будущей профессиональной деятельности.
2. Воспитание физических качеств.

Занятие 11. Зачетное занятие

1. Подведение итогов учебной программы элективного курса по фитнес-аэробике.
2. Выполнение контрольно-зачетных требований.

Занятия 12-27. Общая физическая подготовка. Легкая атлетика.

Плавание

Задачи:

1. Повышение общей физической подготовленности.
2. Подготовка к сдаче норм ГТО.
3. Воспитание физических качеств.

Занятие 28. Итоговый контроль

1. Подведение итогов учебной программы.
2. Выполнение контрольно-зачетных требований.

16 КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

16.1 Примерный комплекс упражнений для разминки

1. Ходьба на месте (марш).

2. И.п. - о.с.

1-2 - приставной шаг вправо, хлопок руками перед грудью;

3-4 - то же, влево. Повторить 8 раз.

3. И.п. - о.с.

1-4 два приставных шага вправо, хлопок руками перед грудью;

5-8 - то же, влево. Повторить 8 раз.

4. И.п. - о.с.

1-4 - два приставных шага вправо, хлопок руками перед грудью;

5-8 - то же влево.

1-2 - приставной шаг вправо;

3-4 - приставной шаг влево;

5-6 - повторить счет 1-4;

7-8 - повторить счет 5-8. Повторить 4 раза.

5. И.п. - о.с.

1-2 - приставной шаг вправо, руки в стороны;

3-4 - то же, влево. Повторить 8 раз.

6. То же, но поднимая руки вверх. Повторить 8 раз.

7. И.п. - о.с.

1-2 - приставной шаг вправо, руки в стороны;

3-4 - приставной шаг вправо, руки вверх;

5-8 - то же, в другую сторону. Повторить 4 раза.

8. И.п. - о.с.

1 - шаг правой в сторону, руки в стороны;

2 - левую скрестно за правой, руки вниз скрестно;

3-4 - то же, но в другую сторону, повторить 8 раз.

9. И.п. - о.с.

1-2 - выпад на правую, левую назад, круг правой рукой в лицевой плоскости;

3-4 - то же, влево. Повторить 8 раз.

10. Соединить упражнения 7, 8 повторив 2 раза с продвижением вперед.

11. И.п. - руки вперед.

1 - шаг правой в сторону, руки вперед;

2 - приставить левую, руки назад;

3 - как счет 1;

4 - мах согнутой левой вперед, «рывок» согнутыми руками назад;

5-8 - то же, в другую сторону. Повторить 2 раза.

12. То же, что и упражнение 11, но с продвижением вперед-назад. Повторить 2 раза.

13. Соединить упражнения 11 и 12. Повторить 2 раза.

14. И.п. – ноги врозь согнутые колени, руки согнуты в локтевых суставах, вдоль туловища.

1 - перенести тяжесть тела на правую, руки вверх-вправо, левая на носке, ноги прямые.

2. И.п.

3-4 то же, в другую сторону. Повторить 4 раза.

5 - перенести тяжесть тела на правую, левую согнуть назад. Руки вверх-вправо.

6 - И.п.

7-8 то же, влево. Повторить 4 раза. Повторить 2 раза.

15. Соединить часть 1 упражнения 17 с продвижением назад.

Повторить 4 раза.

16. И.п. – полуприсед, ноги врозь руки в стороны.

1 - перенести тяжесть тела на правую;

2 - И.п.

3-4 - то же, в другую сторону. Повторить 4 раза.

17. И.п. - ноги врозь.

1-2 – выпад на правую, левую руку вверх;

3-4 – то же, в другую сторону. Повторить 4 раза.

16.2 Примерный комплекс упражнений для мышц спины и брюшного пресса

Упражнение №1 (рисунок 1)

Поднимание корпуса с поднятыми руками. Упражнение укрепляет прямую и косые мышцы брюшного пресса.

И.п. - лежа на спине, пятки положить на возвышение (40-60 см). Колени согнуты под прямым углом. Руки вытянуты вверх, не опуская их, ладони соединить вместе.

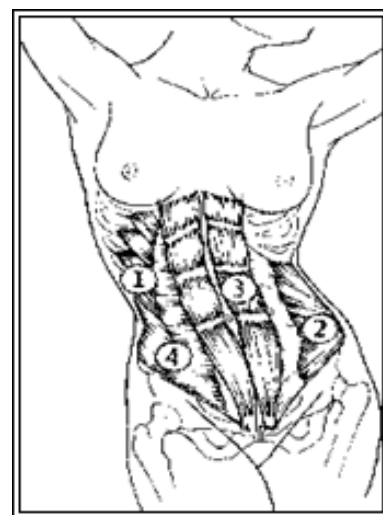


Рисунок 1. Мышцы брюшного пресса.

1 - внешние косые; 2 - внутренние косые; 3 - прямые; 4 – поперечные.

На выдохе, напрягая мышцы брюшного пресса, поднять корпус, одновременно пятками нажимая на возвышение. Зафиксировать положение на 8 счетов.

Вернуться в и.п., выполнять 1-3 подхода по 20-30 повторений.

Интервал отдыха, между подходами 1 минута.

Упражнение №2 (рисунок 1)

Подъем и скручивание.

Упражнение укрепляет прямую и косые мышцы брюшного пресса.

И.п. - лежа на спине, колени согнуты, руки вперед. На выдохе поднять корпус, правым плечом влево.

Зафиксировать положение на 8 счетов. Затем, то же, но в другую сторону. Медленно вернуться в и.п., выполнять 1-3 подхода по 10-20 повторений. Интервал отдыха, между подходами 1 минута.

Упражнение №3

Разгибание корпуса со скручиванием. Упражнение укрепляет мышцы спины и разгибатель позвоночника.

И.п. - лечь на грудь, подложив под живот (ниже пупка) валик из скрученного полотенца. Ноги на ширине плеч, мышцы брюшного пресса напряжены. Руки согнуть в локтях, кисти рук сжать в кулак и поднести на уровень ушей. Опустить левый локоть к полу, усилием мышц низа спины поднять плечевой пояс и правый локоть, развернуть правое плечо назад.

Вернуться в и.п., повторить упражнение, но в другую сторону.

Выполнять 1-3 подхода по 10-15 повторений. Интервал отдыха, между подходами 1 минута.

16.3 Примерный комплекс упражнений для мышц плечевого пояса

Упражнение №1 (рисунок 2)

Поднимание рук в стороны.

Упражнение укрепляет дельтовидные мышцы.

Работа с отягощениями - гантели или эспандер.

И.п. - стойка ноги врозь, колени слегка согнуты, руки вниз, локти согнуть до 45° ладонями внутрь.

Зафиксировать. Мышцы брюшного пресса напряжены.

Поднять руки в стороны ладонями вниз.

Вернуться в и.п., выполнять 12-15 раз.

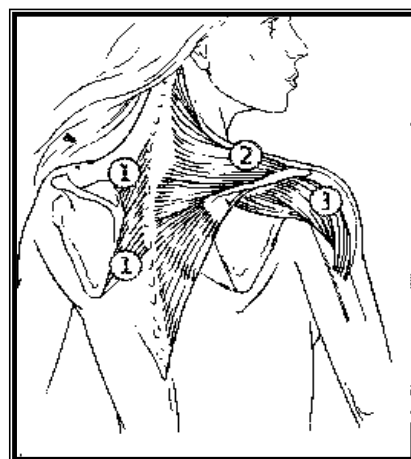


Рисунок 2. Мышцы среднего и верхнего отделов спины:

1 - ромбовидные; 2 - трапециевидные. Задней поверхности плеч:

1- лопаточная головка дельтовидной.

Упражнение №2 (рисунок 3)

Сгибание рук. Упражнение укрепляет бицепсы.

И.п. - стопа ноги врозь, колени слегка согнуты, мышцы брюшного пресса напряжены.

Спина прямая руки с гантелями вниз ладонями вперед. Не смещая локти вперед, согнуть руки к плечам, напрягая бицепсы.

Вернуться в и.п.

Выполнять по 3 подхода, количество повторений 12-15 раз.

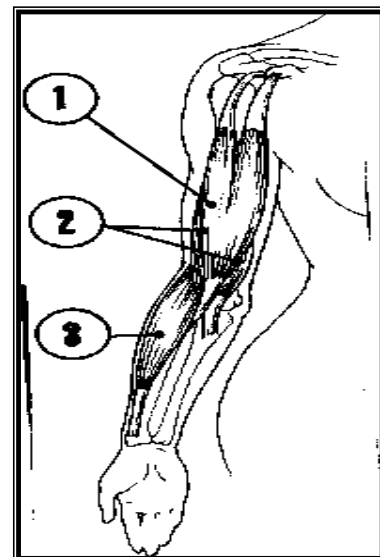


Рисунок 3. Мышцы рук: 1 - двуглавая мышца плеча (бицепс);

2 - плечевая; 3 – плечелучевая.

Методические указания: сильно прижать предплечье к бицепсу, как будто на сгибе локтя лежит орех, и вы пытаетесь его расколоть. Не прогибать спину и не выводить бедра вперед, чтобы не создавать избыточную нагрузку на мышцы рук, ног и низа спины. Рука выше локтя не должна смещаться относительно туловища, иначе часть нагрузки будет приходиться на мышцы плеча и не удастся проработать бицепсы.

Упражнение №3 (рисунок 4)

Разгибание рук назад. Упражнение укрепляет трицепсы.

И.п. - стойка ноги врозь, колени слегка согнуты, руки вниз.

Спина прямая наклон вперед.

Локти согнуть под прямым углом, при этом руки выше плеч, параллельно полу.



Рисунок 4. Мышцы рук – трицепс.

Мышцы брюшного пресса напряжены, усилием трицепса разогнуть локти и выпрямить руки назад, медленно согнуть руки.

Движения выполнять только предплечьями.

Вернуться в и.п.

Выполнять по 3 подхода, количество повторений 12-15 раз.

16.4 Примерный комплекс упражнений для мышц ног, ягодиц, спины

Эти упражнения прорабатывают мышцы ног, мышцы таза, передней и задней поверхностей бедер, приводящие мышцы бедра, связки и сухожилия голеностопа, сгибатели бедер.

Упражнение №1 (рисунок 5)

И.п. – упор лежа правым боком, левую руку на пояс.

1 – выпрямляя левую, отвести ее в сторону, касаясь пола внутренней стороной носка. Мышцы брюшного пресса напряжены, спина прямая.

2 – поднять левую, на уровень бедра. Обратить внимание, нога параллельно полу.

3 – опустить левую, не до конца, и снова поднять вверх.

4 – то же, но на правую.

Выполнять по 2-3 подхода, количество повторений 12-15 раз.

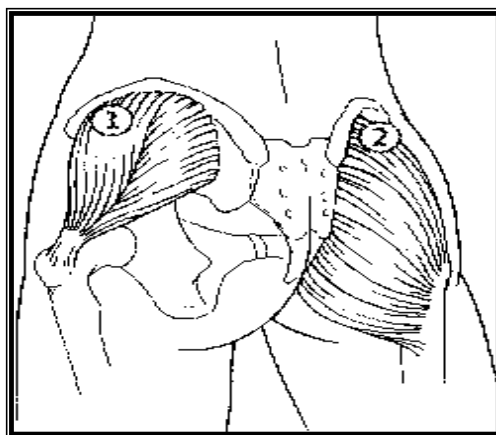


Рисунок 5. Мышцы ягодиц: 1 - средняя ягодичная; 2 - верхние волокна большой ягодичной.

Методические указания: мышцы брюшного пресса напряжены.

Зафиксировать положение - это позволит изолировать верхнюю часть

ягодицы для достижения максимального эффекта (рисунок 5).

Чтобы увеличить нагрузку, правую ногу держать прямо. Не поднимать ногу слишком высоко, иначе не сохранить необходимое положение корпуса. Не сутулится, чтобы не создавать дополнительную нагрузку на шейные позвонки.

Упражнение №2 (рисунок 6)

Выпад на месте.

И.п. - левая впереди правой, на расстоянии большого шага, ноги на ширине бедер, правая пятка приподнята. Мышцы брюшного пресса напряжены. Вес тела распределить равномерно на обе ноги.

1- сгибая колено, опуститься вниз: левое колено находится над лодыжкой. Правое бедро перпендикулярно полу.

2- вернуться в и.п. То же, но с другой.

Выполнять по 2-3 подхода, количество повторений 8-12 раз.

Методические указания: спину держать прямо, удерживать перпендикулярно полу. Колено сзади стоящей ноги не касается пола.

Упражнение №3 (рисунок 6)

Выпад вперед.

И.п. - стойка ноги врозь, мышцы брюшного пресса напряжены. Руки с гантелями вниз.

1- широкий шаг вперед левой, выпад. Левое колено над лодыжкой, правое бедро перпендикулярно полу, пятка приподнята;

2- оттолкнувшись левой вернуться в и.п. То же, но с другой.

Выполнять по 2-3 подхода, количество повторений 8-12 раз.

Методические указания: спину держать прямо, удерживать перпендикулярно полу.

Упражнение №4 (рисунок 6)

Выпад назад.

И.п. - то же, что и упражнение №3.

1 – широкий шаг назад правой, согнуть левое колено под прямым углом.

2 – оттолкнуться правой и вернуть в и.п.

То же, но с другой.

Выполнять по 2-3 подхода, количество повторений 8-12 раз.

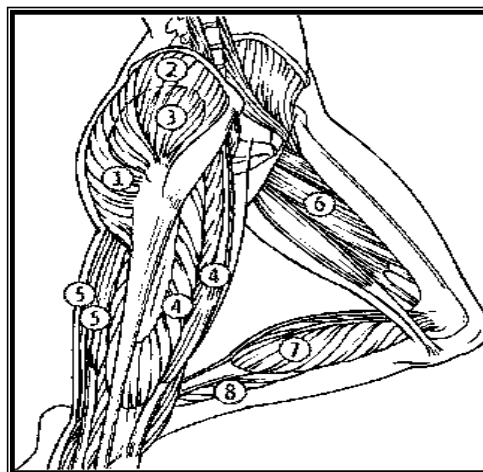


Рисунок 6. Мышцы ног: 1 - большая ягодичная; 2 - средняя ягодичная; 3 - малая ягодичная; 4 - четырехглавая бедра; 5 - двуглавая и полусухожильная бедра; 6 - приводящая; 7 - икроножная; 8 – камбаловидная.

Методические указания: правую держать прямой, пятка должна быть приподнята. Ноги на ширине бедер, чтобы не потерять равновесие.

Упражнение №5 (рисунок 6)

Диагональный выпад.

И.п. - то же, что и упражнение №3.

1 – правой широкий шаг вперед в сторону. Выпад. Правое колено не должно выходить за носок. Пятка левой приподнята. Вес тела равномерно распределен на обе ноги.

2 – оттолкнувшись правой, вернуться в и.п.

То же, но с другой. Выполнять по 2-3 подхода, количество повторений 8-12 раз.

Методические указания: это упражнение называют фехтовальным выпадом. Лучших результатов можно добиться, если основная нагрузка на пятку, а не на носок.

Упражнение №6 (рисунок 6)

Боковой выпад.

И.п. - то же, что и упражнение №3.

1 – правой широкий шаг в сторону, слегка развернув носок. Согнуть правое колено, левая остается прямой.

2 – оттолкнуться правой, вернуться в И.п. То же, но с другой.

Выполнять по 2-3 подхода, количество повторений 8-12 раз.

Методические указания: не делайте слишком широкий шаг, иначе вам будет трудно удержать равновесие и вернуться в и.п.

Упражнение №7 (рисунок 6)

Выпад в движении.

И.п. - то же, что и упражнение №3.

1 – правой широкий шаг вперед. Выпад, сгибая оба колена. Правая голень перпендикулярна полу, левое колено направлено в пол.

2 – оттолкнуться левой, выполнив шаг вперед. Выпад. То же, но с другой.

Выполнять по 2-3 подхода, количество повторений 8-12 раз.

Методические указания: выпад представляет собой движение по вертикали. Глубину выпада регулировать по мышечным ощущениям, т.е. до максимального напряжения мышц.

Во время выполнения любого варианта этих упражнений сгибатели и разгибатели бедра удерживают ногу в нужном положении и защищают коленный сустав (самая высокая нагрузка на колени создается при выполнении боковых и диагональных выпадов). Мышцы стопы фиксируют лодыжку, а мышцы брюшного пресса и спины обеспечивают корпусу вертикальное положение.

16.5 Примерные комплексы системы упражнений Пилатес

Цель системы физических упражнений Пилатес - укрепление мышечного корсета, развитие их эластичности.

Пилатес можно рассматривать как лечебную гимнастику, в частности,

при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Занятия по системе Пилатес: тонизируют мышцы; развивают равновесие; развивают дыхательную систему; укрепляют мышцы брюшного пресса и спины; улучшают гибкость и подвижность суставов; улучшают телосложение; помогают бороться с депрессией и противостоять стрессу; делают движения легкими и грациозными.

Предлагаемые упражнения отобраны из обширной системы упражнений Пилатес, оказывающие незамедлительный и результативный эффект.

16.5.1 Комплекс упражнений №1

Упражнение №1 «Качели» (рисунок 7)

Укрепляет мышцы брюшного пресса. Тонизирует мышцы бедер, ягодиц, плеч и предплечий.

И.п. – сед углом, согнув колени, поставив стопы на пол, ноги на ширине таза. Обхватить бедра руками. Спина прямая, потянуться вверх (рисунок 7 А). Почувствовать, как растягивается позвоночник.

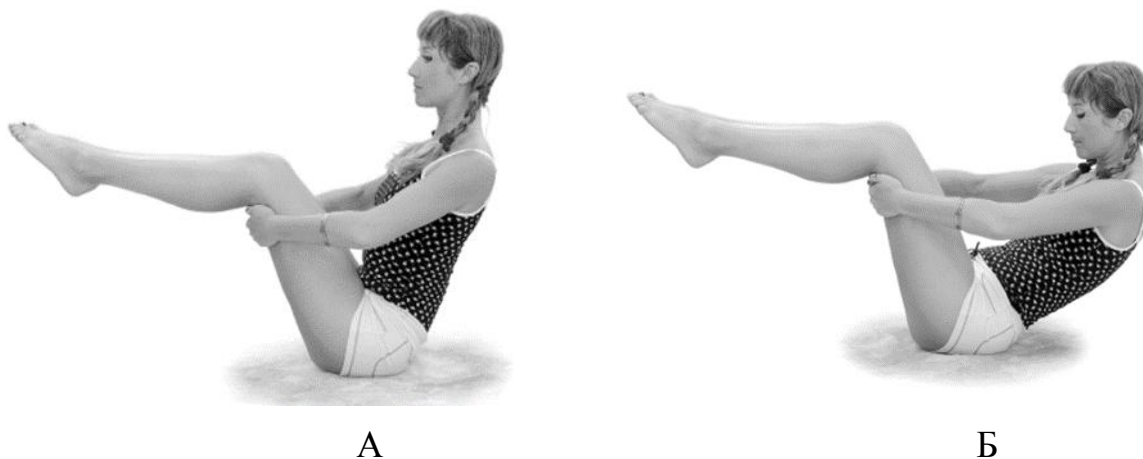


Рисунок 7. Упражнение «Качели».

Помогая себе руками, поднять ноги (рисунок 7 Б). Мышцы рук, ног, ягодиц должны быть напряжены. На вдохе спину выпрямить. Упражнение повторить 5-10 раз.

Упражнение №2 «Кабаре» (рисунок 8)

Укрепляет мышцы предплечий, тонизирует мышцы брюшного пресса и ног.

И.п. – упор лежа на предплечьях. Согнуть колени, вытянутые носки стоп при этом должны едва касаться пола, мышцы ног напряжены (рисунок 8 А). Контролировать дыхание (четкое, ритмичное).



А

Б

Рисунок 8. «Кабаре».

На вдохе, втянуть мышцы брюшного пресса, согнутые колени развернуть вправо. На выдохе, выпрямить ноги по диагонали к корпусу, тянуть носки стоп (рисунок 8 Б). Вдох, согнуть колени. Выдох. Вернуться в и.п.

Повторить тоже, но в другую сторону. Упражнение повторить 6-10 раз в каждую сторону.

Упражнение №3 «Ариэль» (рисунок 9)

Укрепляет мышцы шеи и пресса, повышает подвижность позвоночника, тонизирует мышцы предплечий и ног.

И.п. – лежа на спине, руки за головой (рисунок 9 А). Согнуть ноги в коленях, поднять их так, чтобы лодыжки были параллельно полу. Носки стоп тянуть.

Поднять голову, шею и лопатки от пола так, чтобы вам виден был пупок (рисунок 9 Б).



Рисунок 9. «Ариэль».

Вдох, втянуть мышцы брюшного пресса. На выдохе выпрямить левую ногу под углом 45° и, не прогибаясь в пояснице, потянуть верхнюю часть туловища вправо, локти не сводить (рисунок 9 Б). Вдох.

На выдохе вернуться в и.п. Повторить тоже, но в другую сторону. Упражнение повторить 2-10 раз в каждую сторону.

Упражнение №4 «Мост» (рисунок 10)

Тонизирует мышцы шеи, предплечий, ног. Укрепляет мышцы брюшного пресса и спины.

И.п. – упор лежа на предплечьях. Поочередно выпрямить и отвести назад обе ноги. Тело должно представлять собой своеобразный мост, чтобы от макушки до пяток образовалась прямая линия (рисунок 10 А). Вдох.



Рисунок 10. «Мост».

На медленном выдохе тело поднять – бедра при этом медленно двигаются вверх, голову опустить, но ни в коем случае (обратить на это внимание!) не касаться головой пола (рисунок 10 Б).

На выдохе вернуться в и.п. Упражнение повторить 2-10 раз

Упражнение №5 «Русалочка» (рисунок 11)

Укрепляет мышцы предплечий, брюшного пресса. Тонизирует мышцы шеи, ягодиц и предплечий. Уменьшает объем талии.

И.п. - сед на правое бедро, согнув колени, опора на правую руку (рука должна быть прямой). Левую руку положить на левое колено (рисунок 11 А).

Вдох.



Рисунок 11. «Русалочка».

На выдохе, оттолкнувшись правой рукой, поднять бедра и вытянуть левую руку вверх (рисунок 11 Б). В положение буквы «Г» сделать вдох.

На выдохе вернуться в и.п. Повторить тоже, но в другую сторону. Упражнение повторить 4-10 раз в каждую сторону.

Упражнение №6 «Ножницы» (рисунок 12)

Тонизирует мышцы шеи и предплечий. Укрепляет мышцы спины, ног и пресса.

И.п. – упор лежа. Контролировать положение тела: запястья на одной линии под плечами; колени на одной линии с бедрами. Выпрямить и отвести назад обе ноги поочередно. Ступни держите вместе (рисунок 12 А).



Рисунок 12. «Ножницы».

Во время выполнения контролировать положение тела, сохранять прямую наклонную линию от макушки до пяток.

На вдохе поднять правую до уровня бедра – мышцы при этом должны быть напряжены, носок стопы вытянут (рисунок 12 Б). На выдохе опустить в и.п.

Выполнить то же, но с другой ноги. Упражнение повторить по 5-10 раз каждой ногой.

Упражнение №7 «Флюгер» (рисунок 13)

Тонизирует мышцы брюшного пресса, предплечий, ягодиц. Уменьшает объем талии. Повышает подвижность позвоночника.

И.п. – о.с., ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладонями вниз. Кисти рук напряжены (рисунок 13 А).

На вдохе втянуть мышцы брюшного пресса.

На выдохе повернуть корпус вправо. Ступни ног неподвижны, колени не сгибать (рисунок 13 Б).



А



Б

Рисунок 13. «Флюгер».

Вдох, зафиксировать положение поворота. На выдохе вернуться в и.п.

Выполнить то же, но в другую сторону. Упражнение повторить по 10–20 раз в каждую сторону.

Методические рекомендации к комплексу №1

Прежде всего, изучить технику выполнения упражнений; соблюдать технику дыхания; контролировать напряжение мышц, положение частей тела.

16.5.2 Комплекс упражнений №2

Упражнение №1 «Альбатрос» (рисунок 14)

Тонизирует мышцы брюшного пресса, бедер и предплечий, мышцы шеи. Активизирует циркуляцию крови в организме.

И.п. – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях под прямым углом, поднять вверх (рисунок 14 А).



Рисунок 14. «Альбатрос».

Глубокий вдох, на медленном выдохе втянуть мышцы брюшного пресса.

На медленном вдохе «скручивать» корпус, начиная с макушки: сначала поднять голову, затем шею, затем плечи, затем лопатки. При этом спина и ягодицы должны быть плотно прижаты к полу.

Следующий этап: на выдохе потянуться руками вперед. Мышцы рук максимально напряжены, пальцы вытянуты. Потягивание идет от плеч (рисунок 14 Б).

На вдохе выполняем 5 ударных движений руками. В локтях и запястьях руки держать прямо, не касаемся пола. Движение должно походить на «вспенивание крыльями воды».

На выдохе также выполняем 5 ударных движений. Мышцы брюшного пресса напряжены.

На выдохе медленно-медленно, «раскрутить» корпус, опустить голову, ноги на пол. На выдохе вернуться в и.п. Упражнение повторить по 10–20 раз.

Упражнение №2 «Наутилус» (рисунок 15)

Повышает подвижность, растягивает и расслабляет мышцы позвоночника. Тонизирует мышцы шеи, пресса и спины.

И.п. – сед, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, стопы плотно прижаты к полу. Руками обхватить бедра с внешней стороны. На вдохе потянуться макушкой вверх, пресс максимально напряжен (рисунок 15 А).



А



Б

Рисунок 15. «Наutilus».

На выдохе «скручивать» позвоночник. «Скручивание» должно идти от копчика к лопаткам. Постепенно выпрямляя руки, коснуться поясницей пола (рисунок 15 Б). На выдохе вернуться в и.п. Упражнение повторить по 10–20 раз.

Упражнение №3 «Бутон» (рисунок 16)

Укрепляет и растягивает мышцы задней поверхности бедер. Повышает подвижность, растягивает и расслабляет мышцы позвоночника. Тонизирует мышцы шеи, пресса и спины.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуть в коленях, стопы плотно прижать к полу. Колени свести, ягодицы напряжены.

На вдохе втянуть пресс и выполнять «скручивание» позвоночника: от макушки до поясницы. Поднять от пола макушку, шею, взгляд устремлен на пупок, затем плечи, лопатки и поясницу.



А



Б

Рисунок 16. «Бутон».

При максимальном наклоне, выдох и вытягиваемся вперед как можно дальше. Максимально вытянуться вперед и сделать вдох (рисунок 16 А).

На выдохе выполняем упражнение в обратном порядке. Руки при этом напряжены и тянутся вдоль туловища вперед (рисунок 16 Б).

Упражнение №4 «Водоворот» (рисунок 17)

Развивает подвижность, силу и гибкость тазобедренного сустава. Тонизирует мышцы бедер. Укрепляет мышцы пресса и предплечий.

И.п. – лежа на спине. Спину и ягодицы плотно прижать к полу. Упор ладонями в пол – именно упор на руки поможет выполнить это упражнение.

Ноги, согнуть в коленях под прямым углом, поднять вверх (рисунок 17 А).

Вдох, мышцы брюшного пресса втянуть. На выдохе выпрямить правую вверх, тянуть носок. На медленном вдохе круг ногой в воздухе, начиная с внутренней стороны, двигаясь по часовой стрелке. На выдохе такой же круг, только в обратную сторону. Выполнить то же, но с другой. Упражнение повторить по 10–20 раз.



Рисунок 17. «Водоворот».

Упражнение №5 «Неваляшка» (рисунок 18)

Укрепляет прямые мышцы брюшного пресса. Повышает гибкость позвоночника.

И.п. – сед, слегка разведенные в стороны ноги согнуть в коленях. Вдох и втянуть мышцы брюшного пресса.

Обхватить руками бедра с внешней стороны, стопы поднять. Выдох (рисунок 18 А).

На вдохе перекат назад: от копчика до лопаток, область шеи не затрагивать (рисунок 18 Б). На выдохе возвращаемся в положение сидя. Движение начинаем также от копчика. Во время выполнения упражнения руки напряжены и носки вытянуты.



Рисунок 18. «Неваляшка».

Упражнение №6 «Росток» (рисунок 19)

Тонизирует мышцы шеи. Укрепляет мышцы брюшного пресса. Растягивает мышцы рук и ног.

И.п. – лежа на спине, ноги согнуть в коленях, обхватить их руками за внешнюю сторону бедер, подтянуть к груди.

Вдох, втягивая мышцы пресса. На выдохе постепенно поднять от пола голову и плечи. Голова должна располагаться так, чтобы вы могли видеть пупок (рисунок 19 А).

На вдохе выпрямить руки под углом 45° к полу, а ноги также под углом 45° вверх к потолку. Потянуться, постепенно усиливая растяжку рук и ног (рисунок 19 Б).



Рисунок 19. «Росток».

При выполнении «потягушек» руки и ноги максимально напряжены. На выдохе вернуться в и.п. Упражнение повторить по 10–20 раз.

Упражнение №7 «Бамбук» (рисунок 20)

Укрепляет мышцы брюшного пресса и спины. Тонизирует мышцы рук и ног. Улучшает подвижность, а также гибкость позвоночного столба.

И.п. – сед, ноги врозь, руки вперед, спина прямая. Ноги слегка согнуты в коленях, стопы потянуть на себя (рисунок 20 А).



Рисунок 20. «Бамбук».

Следующий этап: вдох, максимально втянув мышцы брюшного пресса, потянуться вверх. На медленном-медленном выдохе, постепенно, медленно «скрутить» позвоночник от головы до лопаток. При этом корпус максимально растягивается за счет втягивания мышц брюшного пресса (рисунок 20 Б).

На медленном вдохе вернуться в и.п., потянуться вверх. Упражнение повторить по 10–20 раз.

Упражнение №8 «Свечка» (рисунок 21)

Укрепляет мышцы брюшного пресса, ягодиц и бедер. Тонизирует мышцы ног, груди.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, носки вытянуть. На вдохе медленно поднять прямые от пола. Одновременно с подъемом ног мышцы пресса напряжены (рисунок 21 А).

Поднимать ноги следует до тех пор, пока они не окажутся перпендикулярны полу (рисунок 21 Б). Опуская ноги, выдох на три счета: «раз» – выдохнуть немного воздуха, ноги слегка опустить и зафиксировать это положение; «два» – выдохнуть еще немного воздуха, ноги опустить еще ниже и зафиксировать это положение; «три» – выдохнуть оставшийся воздух, ноги опустить на пол.

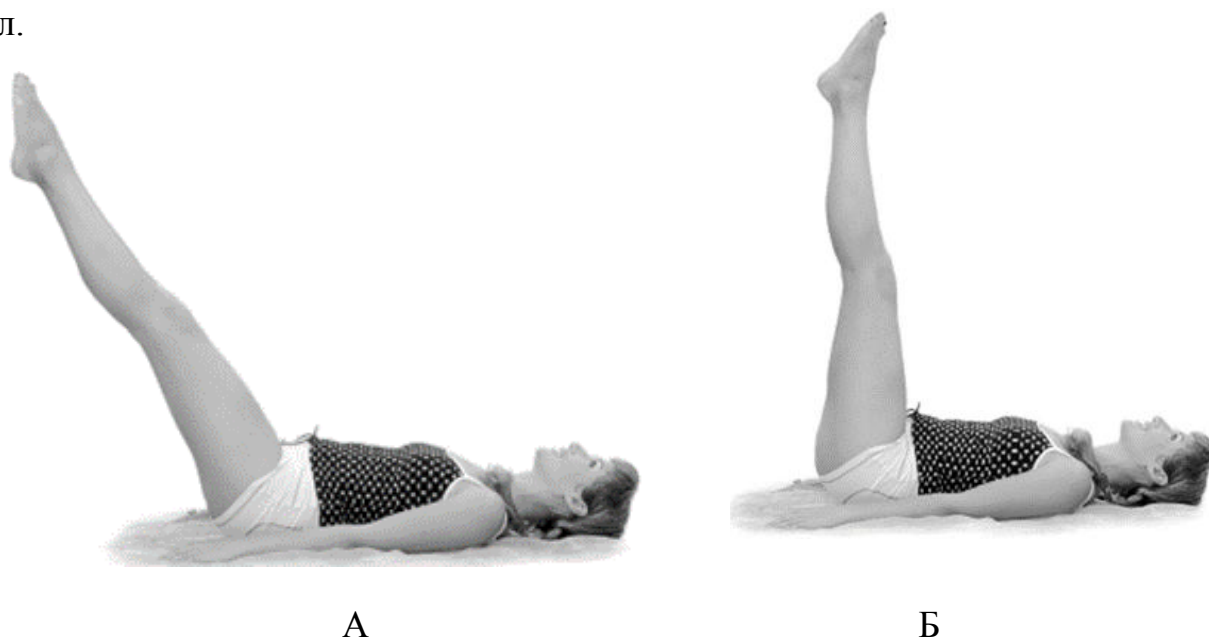


Рисунок 21. «Свечка».

Упражнение №9 «Маятник» (рисунок 22)

Укрепляет мышцы брюшного пресса. Тонизирует мышцы шеи, спины и предплечий.

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Руки за головой (рисунок 22 А). На вдохе втянуть мышцы брюшного пресса, медленно-медленно скручивать корпус по направлению от головы к лопаткам.

Макушкой максимально тянуться вверх, растягивая при этом позвоночник (рисунок 22 Б).

На выдохе вернуться в и.п. Для того чтобы укрепить все мышцы брюшного пресса, точно такие же движения можно выполнять, расположив согнутые в коленях ноги слева от корпуса, а затем справа. Упражнение повторить по 10–20 раз.



А



Б

Рисунок 22. «Маятник».

16.5.3 Комплекс упражнений №3

Упражнение №1 «Радуга» (рисунок 23)

Укрепляет мышцы брюшного пресса, спины. Тонизирует мышцы шеи и предплечий. Повышает подвижность позвоночника.

И.п. - лежа на спине, руки вверх, стопы напряжены и вытянуты «на себя».

На вдохе потянуть, растянуть позвоночник, максимально напрягая мышцы брюшного пресса. На выдохе слегка расслабиться. На вдохе, напрягая мышцы брюшного пресса, опустить руки вниз.

Когда руки будут на уровне груди, «скручивать» позвоночник – поднимая от пола голову, шею, лопатки, позвоночник (рисунок 23 А).

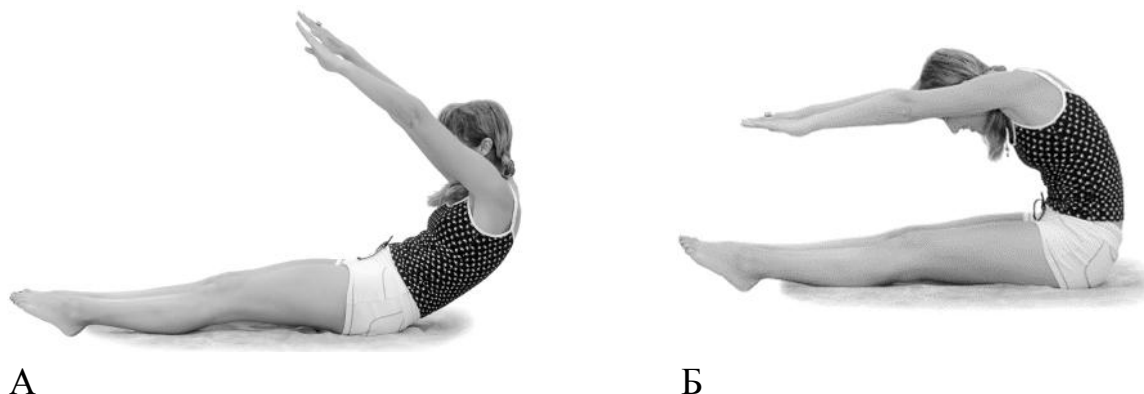


Рисунок 23. «Радуга».

Когда корпус будет находиться перпендикулярно полу, начать выдох, мышцы брюшного пресса напряжены. Максимально потянуться руками вперед (рисунок 23 Б). Носки сто вытянуть на себя! В скрученном положении вдох.

Все тоже, но в обратном порядке. Упражнение повторить по 10–20 раз.

Упражнение №2 «Кокон» (рисунок 24)

Укрепляет мышцы брюшного пресса. Массирует спину. Улучшает координацию и гибкость.

И.п. – сед, ноги врозь, колени к груди. Пятки свести, обхватить стопы ладонями, удержать равновесие, балансируя на копчике (рисунок 24 А).



Рисунок 24. «Кокон».

Вдох, напрягая мышцы брюшного пресса. Перекаты назад, перекал от копчика до плеч так, чтобы голова не коснулась пола (рисунок 24 Б).

На выдохе вернуться в и.п. Упражнение повторить по 10–20 раз.

Если этот перекал назад выполнять сложно, потянитесь вперед плечами, стопами, помогая себе при этом мышцами брюшного пресса.

Упражнение №3 «Кран» (рисунок 25)

Тонизирует, укрепляет мышцы спины, брюшного пресса, рук. Повышает подвижность. Уменьшает объем талии.

И.п. – сед, руки в стороны, спина прямая. Потянуться в стороны. Ноги на ширину плеч, носки стоп вытянуть на себя (рисунок 25 А).



Рисунок 25. «Кран».

Вдох, напрягая мышцы брюшного пресса.

На выдохе потянуть корпус слева направо: тянуться левой рукой к правой стопе. Скручивание корпуса начинать с поясницы (рисунок 25 Б).

Вдох, немного покачиваясь, в этом положении, назад-вперед.

На выдохе вернуться в и.п. Повторить упражнение в другую сторону.

Упражнение повторить по 10–20 раз.

Упражнение №4 «Канкан» (рисунок 26)

Укрепляет мышцы ягодиц и бедер. Тонизирует мышцы ног, рук и спины. Повышает координацию. Развивает силу, а также подвижность тазобедренных суставов.

И.п. – лежа на левом боку, вытянуться в одну линию.

Голову положить на согнутую в локте руку; если у вас при этом устают шея, вытянуть руку на полу и голову положить на руку. Согнуть в колене правую, поставив ее перед левой (рисунок 26 А).



Рисунок 26. «Канкан».

Вдох, напрягая мышцы брюшного пресса и медленно-медленно поднимать левую от бедра. Поднимать вверх, по возможности по максимальной амплитуде.

Выдох – опустить ногу (рисунок 26 Б).

Выполнить то же самое, лежа на другом боку. Упражнение повторить по 10–20 раз.

Упражнение №5 «Циркуль» (рисунок 27)

Тонизирует мышцы брюшного пресса. Укрепляет мышцы внутренней поверхности бедра. Улучшает координацию.

И.п. - лежа на левом боку, вытянуться в одну линию, а голову положить на согнутую в локте руку.

Следующий этап. На вдохе правую ногу поднять вверх под углом 45°, затем оттянуть носок стопы (рисунок 27 А).



Рисунок 27. «Циркуль».

На выдохе 2–4 пружинящих маха. Ногу ни в коем случае не сгибать в колене.

На вдохе выпрямить ногу на уровне таза, носок на себя, прямую ногу завести перед собой (рисунок 27 Б).

На выдохе вернуться в и.п. Упражнение повторить по 10–20 раз.

Упражнение №6 «Ножницы» (рисунок 28)

Тонизирует мышцы предплечий, пресса, шеи. Укрепляет мышцы бедер. Уменьшает объем талии. Повышает подвижность тазобедренного сустава.

И.п. – лежа на левом боку, вытянуться в одну линию, а голову при этом положить на согнутую в локте руку.



Рисунок 28. «Ножницы».

На вдохе, напрягая мышцы брюшного пресса, поднять правую вверх. Тянуть носок стопы, растягивая все мышцы от бедра. На выдохе вернуться в и.п.

Выполнить то же, но лежа на другом боку. Упражнение повторить по 10–20 раз.

При выполнении упражнения таз и ноги максимально напряжены.

Упражнение №7 «Кузнечик» (рисунок 29)

Укрепляет мышцы задней поверхности бедра. Тонизирует мышцы ног, пресса, предплечий и шеи. Улучшает координацию.

И.п. – лежа на левом боку, вытянуться в одну линию, голову положите на согнутую в локте руку.

Вдох, напрягая мышцы брюшного пресса. На выдохе согнуть правую в колене и максимально отвести назад. Носок стопы напряжен. Максимально растянуть ногу от бедра (рисунок 29 А).



Рисунок 29. «Кузнечик».

Следующий этап: на вдохе, постепенно выпрямить ногу и подтягивая носок стопы на себя, отвести ее перед собой (рисунок 29 Б).

На выдохе вернуться в и.п. Упражнение повторить по 10–20 раз.

Упражнение №8 «Золотая рыбка» (рисунок 30)

Укрепляет мышцы задней поверхности бедер, ягодиц и пресса. Тонизирует мышцы спины, предплечий и ног.

И.п. - лежа на груди. Положить ладонь на ладонь, голову положить на тыльную сторону ладони. При этом максимально вытянуться от шеи до кончиков пальцев ног. Ноги развести в стороны (рисунок 30 А).



Рисунок 30. «Золотая рыбка».

Следующий этап: на вдохе поднять ноги. Подъем осуществлять от кончиков пальцев к бедру. Колени не касаются пола (рисунок 30 Б).

На выдохе медленно опустить ноги, слегка ударяя пятками, друг о друга. Выполнить 5 ударов. Упражнение повторить по 10–20 раз.

Упражнение №9 «Плуг» (рисунок 31)

Повышает гибкость, подвижность позвоночного столба. Укрепляет мышцы брюшного пресса. Тонизирует мышцы ног. Осуществляет массаж позвоночника.

И.п. - лежа на спине, руки вдоль корпуса. Ягодицы плотно прижаты к полу (рисунок 31 А). Ноги разведены в стороны, носки стоп вытянуты.

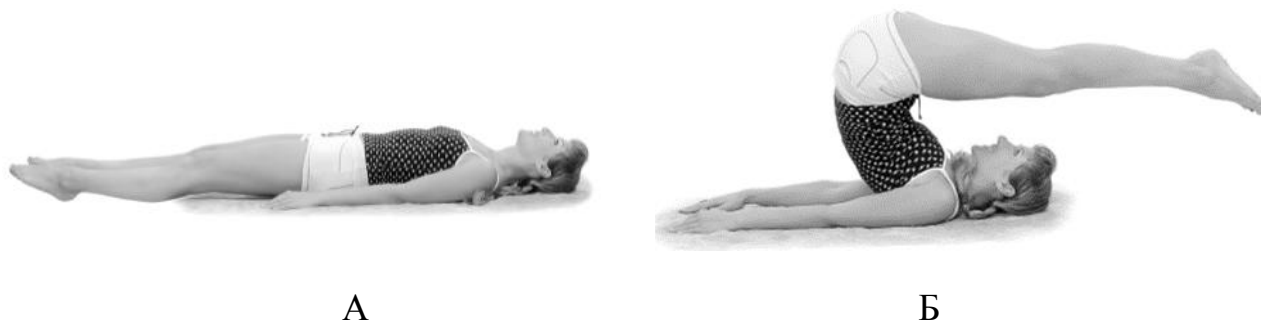


Рисунок 31. «Плуг».

На вдохе плавно и медленно поднимать ноги вверх, сохранять их максимально прямыми!

Опустить ноги за голову, чтобы они находились параллельно полу.

Следующий этап: можно немного покачаться на спине. На выдохе медленно-медленно вернуться в и.п. Упражнение повторить по 10–20 раз.

16.6 Примерные комплексы системы упражнений Стретчинг

Уже само название говорит, о характере упражнений: во время их выполнения мышцы отдельных частей тела подвергают вытягиванию, на несколько секунд фиксируются в таком состоянии.

Для усиленного кровообращения стретч не подходит, все движения слишком медленные, но у растягивания есть плюс: благодаря растягиванию мышц создаются отличные условия для поступления крови, они расслабляются и становятся эластичными; суставы приобретают большую подвижность, в результате увеличивается гибкость, что хорошо для любого вида спорта; сосредоточенное, глубокое дыхание благотворно влияет на головной мозг, особенно после напряженного дня; чередование нагрузки и расслабления делает стретчинг идеальным комплексом, которым можно начинать и завершать фитнес тренировки, как разминка он разогревает мышцы и мышечная ткань менее подвержена растяжениям. После тренировок растягивание помогает восстановить пульс, который увеличивается во время занятия.

Важное правило – лучше тянуться меньше, чем слишком сильно! В растягиваемых мышцах должно возникать лишь легкое напряжение. Если мышца перенапряжена, то может наступить обратный эффект, вместо того, чтобы расслабиться, она рефлекторно сократится. Каждую позу удерживать 10-30 секунд. Дышать медленно, глубоко и ровно, нельзя задерживать дыхание. Каждое новое растягивание начинается с вдоха. Лишь при наклонах вначале выдыхать. Во время растягивания сохранять устойчивое положение, не раскачиваясь, иначе мышцы напрягутся, а в таком состоянии они не эластичны. Если растягивание не достаточное, следует продолжить движение. Во время каждого упражнения, концентрируйте внимание на той части тела, которую растягиваете, так вы бы-

стрее почувствуете достаточно ли напряжены мышцы. Для этого можно самим варьировать упражнения, слегка изменить угол растягивания.

16.6.1 Стретчинг для начинающих

Эти упражнения необходимы для начинающих, которым пока противопоказано выполнять более сложные растягивающие упражнения.

Упражнение №1. Растягивание мышц шеи

И.п. – о.с.

- голову повернуть в сторону;
- зафиксировать положение на 5 секунд;
- вернуться в и.п., тоже, но в другую сторону;
- повторить в каждую сторону по 3 раза.

Повторить то же, но в двух, других вариантах:

- наклоны головы к левому и правому плечу попеременно;
- наклоны головы вниз к груди.

Упражнение №2. Растягивание мышц плеч, верхней области плеч

И.п. – о.с.

- правую кисть положить на левое плечо;
- пружинистые движения левой рукой, слегка надавливая на правый локоть по направлению к левому плечу;
- зафиксировать положение на 15 секунд;
- повторите то же, но с другой рукой.

Упражнение №3. Растягивание плеч, предплечий, кистей рук и срединной области спины

И.п. – о.с., руки вперед

- пальцы в «замок», кисти ладонями наружу;
- потянутся руками вперед;

- зафиксировать положение на 20 секунд;
- вернуться в и.п., расслабиться;
- повторить 2-3 раза.

Упражнение №4. Растягивание трицепсов, верхних участков плеча, кистей рук

И.п. – о.с., руки за головой, обхватить пальцами каждой руки локоть противоположной

- тянуть правой рукой локоть левой за головой, в правую сторону, как можно дальше;
- зафиксировать положение на 15 секунд;
- вернуться в и.п., расслабиться;
- повторить то же, но в другую сторону.

Упражнение №5. Растягивание мышц спины

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс

- поворот влево;
- зафиксировать положение на 15 секунд;
- вернуться в и.п.;
- повторить то же, но в другую сторону.

Упражнение №6. Растягивание голеностопного сустава

И.п. – стойка на левой, правая согнута вперед

- вращения в голеностопном суставе по часовой стрелке, затем против часовой стрелки 8-10 раз;
- повторить то же, но с левой ногой.

Если в момент выполнения этого упражнения нет устойчивости, придерживайтесь за опору. Можно выполнять сидя, однако в вертикальном положении упражнение более эффективно.

Упражнение №7. Растягивание икроножных мышц

И.п. – стоя у стены, предплечья на стену, голову – на предплечья

- выпад правой;
- левую отвести назад и полностью выпрямить;
- упор на правую, не поднимая левой (вы должны почувствовать, как растягиваются икроножные мышцы на левой ноге);
- зафиксировать положение на 20 секунд;
- смена положения, повторить.

При выполнении упражнения дыхание не задерживать.

Упражнение №8. Растягивание передней поверхности бедра

И.п. – стоя у стены, упор левой рукой

- левую назад, согнутую в колене;
- правой рукой обхватить левую стопу, тянуть к ягодице;
- зафиксировать положение на 20 секунд;
- смена положения, повторить.

Упражнение №9. Растягивание мышц бедра, икроножных мышц и лодыжек

И.п. – стойка руки на пояс

- полуприсед (примерно на 25°);
- зафиксировать положение на 30-40 секунд.

Упражнение №10. Растягивание внутренней поверхности бедер

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс

- слегка согнуть колено правой, перенесите на нее тяжесть тела;
- зафиксировать положение на 15 секунд;
- смена положения, повторить.

Упражнение №11. Растягивание боковых поверхностей бедер и подколенной области

И.п. – сед

- согнуть колено левой, стопу за колено правой;
- обхватите левое колено руками, потянуть его в правую сторону;
- зафиксировать положение на 15 секунд;
- смена положения, повторить.

Упражнение №12. Растягивание боковых поверхностей бедер, шеи, нижней области спины

И.п. – сед

- согнуть колено правой, стопу за колено левой;
- левый локоть за согнутое колено правой;
- правую руку отвести за спину, опереться в пол;
- повернуть голову вправо;
- зафиксировать положение на 15 секунд;
- медленно вернуться в и.п.;
- смена положения, повторить.

Упражнение №13. Растягивание задней поверхности ног и нижней области спины

И.п. – сед

- согнуть левую в колене, оперев левую стопу во внутреннюю область бедра правой;
- наклон вперед, дотянуться руками до пальцев правой;
- зафиксировать положение на 15 секунд;
- смена положения, повторить.

Поскольку это упражнение довольно сложное, у начинающих возможно не получается, то есть им не удастся достать до пальцев ног вытянутой ноги. В

этом случае рекомендуется использовать полотенце. Накинуть его на стопу вытянутой ноги и тянуться с его помощью.

Упражнение №14. Комплексное растягивание

И.п. – лежа на спине, руки вверх

- тянуться руками и ногами в противоположные стороны (пальцами ног «вниз», пальцами рук – «вверх»), вытянуться как «струна»;
- зафиксировать положение на 5 секунд;
- расслабиться.

16.6.2 Стретчинг статических и динамических упражнений

Для развития гибкости рекомендуются ежедневные тренировки. Память мозга на эту «растянутость» такова, что после нескольких дней перерыва, все приходится начинать снова с нуля. Поэтому необходимы ежедневные занятия, хотя бы минимум упражнений для гибкости.

Упражнение №1

И.п. – стойка ноги врозь. На вдохе вытягиваться руками вверх, на выдохе наклон вперед. Выполняя перекаты на ногах. Вытянуть руки в стороны, продолжать перекаты. Далее вытягивания руками вверх, на перекате вниз.

Упор лежа, левую согнуть, выставить вперед, пружинистыми движениями растягиваем правую.

Правую приставить к левой, руками вниз, лоб к коленям.

Выпад правой, ладони на пол. Руки вверх, зафиксировать положение.

Упражнение №2

И.п. – сед, левая вперед, стопу правой на бедро, руками упор на ноги, наклон вперед. Перекат на спину. Тоже, но на правую.

Полусогнутые ноги выставить перед собой, образуя ромб, стопы вместе. Наклон туловища вперед.

Упражнение №3

И.п. – широкая стойка ноги врозь, наклон, руками обхватить бедра. Спиной тянуться вверх. Зафиксировать положение на 5-8 секунд. Вернуться в и.п. медленно, контролируя дыхание.

Для выполнения более сложной программы стретчинга, необходимо максимально укрепить основные мышечные группы. Для начинающих очень важно подготовить основные группы мышц, так как возможно на 100% добиться успеха в оздоровительных начинаниях. Данный представленный комплекс упражнений отлично подходит для новичков независимо от пола и возраста.

16.6.3 Стретчинг для заключительной части урока

Упражнение №1

И.п. – ноги врозь, левая рука вверх.

1-8 – выпад на правую. Зафиксировать положение на 3-5 секунд.

Упражнение №2

И.п. – то же.

1-8 – выпад на правую, руки на бедрах, наклон туловища вперед. Зафиксировать положение на 3-5 секунд.

Упражнение №3

И.п. – то же.

1-8 – согнуть ноги, руки на бедрах, наклон туловища вперед, спина прямая. Зафиксировать положение на 3-5 секунд.

Упражнение №4

И.п. – то же, полуприсед.

1-8 – втягивание мышц брюшного пресса. Повторить 8 раз.

Упражнение №5

И.п. - то же.

1-8 – повороты туловища вправо, влево, руки на бедрах.

Упражнение №6

И.п. – то же. Повторить упражнение №1 с левой.

Упражнение №7

Повторить упражнение №2 с левой.

Упражнение №8

Повторить упражнение №3.

Упражнение №9

Повторить упражнение №5.

Упражнение №10

И.п. – стоя боком к основному направлению, ноги врозь, стопы параллельно друг другу.

1-8 – выпад на правую, упор руками на правое бедро, пятки на полу.

Упражнение №11

И.п. - то же.

1-8 - сгибание–разгибание–сгибание левой. Повторить 8 раз.

Упражнение №12

И.п. – полуприсед на левой, правая вперед, руки на левом колене.

1-8 – зафиксировать положение на 3-5 секунд.

Упражнение №13

И.п. – то же.

1-8 – сгибание - разгибание правой в голеностопном суставе. Повторить 8 раз.

Упражнение №14

И.п. – полуприсед, тяжесть тела между стопами.

1-8 – зафиксировать положение на 3-5 секунд.

Упражнение №15

И.п. – выполнить упражнение №14 с другой ноги.

Упражнение №16

И.п. – выпад на правую, левую назад, стопы на полу параллельно друг другу, руки в упоре на правом колене. Зафиксировать положение на 8-10 секунд.

Упражнение №17

И.п. – то же. Сгибание – разгибание левой. Повторить 8 раз.

Упражнение №18

И.п. – глубокий выпад на правую, стопы параллельны друг другу, голень правой перпендикулярна полу. Зафиксировать положение на 8-10 секунд.

Упражнение №19

И.п. – то же. Сгибание – разгибание левой. Повторить 8 раз.

Упражнение №20

И.п. – стоя в упоре на левом колене, правую вверх. Зафиксировать положение на 8-10 секунд.

Упражнение №21

И.п. – то же. Сгибание – разгибание правой стопы. Повторить 8 раз.

Упражнение №22

Выполнить упражнения №№16–21 с другой ноги.

Эта фаза занятия занимает 5 минут, в течение всего этого времени следует продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить ЧСС.

16.6.4 Стретчинг для отдельных мышечных групп

Упражнение №1. Растягивание задней поверхности бедра

И.п. - лежа на спине. Обхватить правое (левое) бедро руками и максимально притянуть к себе, покачивающими движениями в течение одной минуты. При этом таз не поднимать от пола. Изначально тянем несильно, затем увеличиваем амплитуду движений и силу растяжения ноги. Далее, смена положения проделываем то же, но с другой ногой. Выполнять в течение одной минуты.

Упражнение №2. Растягивание ягодичных мышц

И.п. - то же, что и упражнение №1. Согнуть правую в колене, положить на вторую, при этом колено отводим максимально в сторону. Обхватываем двумя руками левую и покачивающими движениями подтягиваем ее на себя. Далее, смена положения проделываем то же, но с другой ногой. Выполнять в течение одной минуты.

При выполнении упражнений №№1, 2 ноги в расслабленном состоянии.

Упражнение №3. Растягивание внутренних мышц бедер

И.п. – сидя, максимально развести ноги. Наклоны вперед, тянуться максимально вниз. Выполняем плавные наклоны в течение одной минуты. При каждом последующем наклоне увеличивать амплитуду. Затем тянемся поочередно к левому и правому бедру. Техника выполнения остается прежней.

По завершении поочередных потягиваний перейти наклонам вперед.

Методические рекомендации. При наклонах спину держать прямо, амплитуду движений контролировать, чтобы предупредить травмирование.

Упражнение №4. Растягивание внутренних мышц бедра

И.п. – сидя, ноги скрещены и максимально приближены к себе. Наклоны вперед, грудью тянемся как можно дальше.

Одним из вариантов такого является фиксация тела в одном положении и постоянно стремиться наклониться вперед. В таком варианте очень важно, чтобы на протяжении всей минуты тело удерживалось в напряжении. Спина ровная, а все мышцы максимально расслабленными.

Выполнять упражнение на протяжении одной минуты.

Упражнение №5. Растягивание внешних мышц бедра

И.п. – сидя, правую согнуть под себя. Левую согнуть в колене, положить на правую. Взяться рукой за колено левой ноги и пружинистыми движениями тянуть ее к правой груди (прижимать к себе).

Выполнять упражнение на протяжении одной минуты.

Методические рекомендации. Это упражнение максимально растягивает внешние мышцы левой ноги. При выполнении все мышцы должны быть расслаблены, предупредить перенапряжение мышц.

Упражнение №6. Растягивание передней части бедра

И.п. - лежа на боку, правой рукой взять за щиколотку правую, которую сгибаем полностью. После этого дотянуться правой пяткой к пояснице, отводя бедро немного назад. Тоже с левой. Время выполнения упражнения длится 2 минуты (по одной на каждую ногу).

Упражнение №7 Растягивание мышц верхней части туловища

И.п. – сидя, поднять и скрестить руки в замок над головой. Пружинистыми движениями выполнять максимальное натягивание одной руки в сторону.

Выполнять поочередно для каждой в течение сорока секунд.

Методические рекомендации. При выполнении упражнения руки держать прямо. Данное упражнение максимально растягивает боковые мышцы спины.

Упражнение №8. Растягивание мышц груди

И.п. – упор сидя, со скрещенными ногами. На каждом вдохе грудную клетку поднимать как можно выше, а при выдохе – опускать вниз.

Выполнять одну минуту.

Методические рекомендации. При выполнении упражнения сводить лопатки как можно ближе друг к другу.

Упражнение №9. Растягивание мышц плеч

Отвести одну из рук за голову, а второй надавливать на нее в течение 40 секунд. Таким способом растягиваются задние мышцы плеч.

Методические рекомендации. Упражнение можно выполнять как в положении сидя, так и стоя. Очень важно, чувствовать мышечное напряжение в задней части плеча.

Упражнение №10. Растягивание мышц шеи

В любом положении обхватить голову сзади и максимально наклонить ее вниз. Так же можно удерживать шею в статическом положении без наклонов. При этом нагрузка от рук должна увеличиваться с течением одной минуты. Затем наклоняем голову вправо и правой рукой пытаемся тянуть в правую сторону. То же упражнение с наклоненной головой влево.

16.7 Примерный комплекс упражнений для заминки

Этот комплекс упражнений рекомендуется в заключительной части урока, для восстановления ЧСС, понижения артериального давления после занятий физическими упражнениями.

1. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями наружу. Выпад на правой, левая влево. Плавный перенос центра тяжести (ЦТ) с правой на левую. Повторить 8 раз.

2. И.п. – то же, что упражнение №1, но ладонями внутрь. При переносе ЦТ вправо, левую ладонь привести к левой щеке затем к правой. Повторить 8 раз.

3. И.п. – то же, руки перед грудью ладонями наружу. "Описывая" круг перед грудью правой, левой руками. Выполняя выпады вправо, влево.

4. И.п. – то же, при переносе ЦТ с правой на левую, локтем "описывая" полукруг. Повторить 8 раз.

5. То же, что и упражнение №4, но руки проносить за спиной. Повторить 8 раз.

5. И.п. – то же, но ладони приблизить друг к другу, чтобы чувствовать тепло ладоней. На уровне таза "описывать" восьмерку" параллельно полу. Повто-

ритель 8 раз.

7. То же, но руками "описывать" восьмерку вправо вверх, затем влево-вверх. Повторить 8 раз.

8. И.п. – то же, но руками "описывать" круг вперед от себя, к себе. Тазом выполнять круговые движения с малой амплитудой движений – по 8 раз вправо, влево.

9. И.п. – то же, но руки через стороны вверх, ладонями наружу. Вдох. Ладони соединить над головой. Распределяя энергию по телу, выдох. Опустить руки вниз. Повторить 8 раз.

10. И.п. – стойка на правой, левую голень положить на правое бедро. Руки в стороны ладонями вверх, поднять до макушки (вдох), соединить ладони вместе, опустить их до уровня груди (задержать дыхание). Выдох. Руки в стороны ладонями вверх, поднять до макушки (вдох), соединить ладони вместе, руки в "замок" на выдохе наклон туловища вперед. Зафиксировать положение на 8 сек. Выпрямиться. Повторить 4 раза.

11. И.п. – то же, но стоя на левой.

12. Плие.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие / под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. — М.: ТВТ Дивизион, 2006. — 303 с. — Библиогр.: 301–303 .
2. «Аэробика. Теория и методика проведения занятий» Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова М: «СпортАкадемПресс», 2002. С 304.
3. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. – М: Советский спорт, 2003. – 96 с.
4. Горцев Г. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг / Г. Горцев. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. — 252 с.
5. Крючек Е.С. «Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий» М.: «Терра-Спор, Олимпия Пресс», 2001. – 64с.
6. Крючек Е.С., Кудашова Л.Т., Сомкин А.А., Малышева О.М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе // Учебное пособие. – С-Пб.:СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2005.– 76 с.
7. Крючек Е.С Аэробика (содержание и методика проведения оздоровительных занятий. ПИО СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2003. – 34 с.
8. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. –224 с. – (Наука – здоровью).
9. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. – М.: Просвещение – Владос, 1994. – 96 с.: ил. – ISBN 5-09-006007-X.
10. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. «Аэробика: в 2 т. Том 1. Теория и методика» М.: «Федерация аэробики», 2002. – 232с.
11. Шипилина И.А. Аэробика: учеб. пособие — Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. — 219 с.