

В.Г. ВИТУН, Е.В. ВИТУН, С.В. ПАХОМОВА

# **СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ В МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Оренбург  
2012

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

В.Г. Витун, Е.В. Витун, С.В. Пахомова

## **СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ В МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет» в качестве методических указаний для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем направлениям подготовки

Оренбург  
2012

УДК 796.41(07)  
ББК75.687  
В54

Рецензент – кандидат педагогических наук, доцент М.И. Кабышева

**Витун, В.Г.**

В54 Современные виды гимнастики в массовой физической культуре: методические указания / В.Г. Витун, Е.В. Витун, С.В. Пахомова; Оренбургский гос. ун-т.- Оренбург: ОГУ, 2012. – 44с.

Материал методических указаний изложен в соответствии с основными требованиями учебной программы дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений по теме: «Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений».

Методические указания включают информацию, позволяющую студентам расширить свои знания, овладеть упражнениями современных видов гимнастики, способствующих укреплению здоровья и развитию физических качеств.

Методические указания предназначены для студентов всех специальностей, а также для желающих овладеть комплексами специальных упражнений, направленных на коррекцию телосложения.

УДК 796.41(07)  
ББК 75.687  
©Витун В.  
Витун Е.  
Пахомова С., 2012  
© ОГУ, 2012

## Содержание

Введение .....	4
1    Значение современных видов гимнастики для организма человека .....	5
2    Виды гимнастики, их характеристика.....	8
2.1  Фит-бо .....	8
2.2  Фитбол .....	13
2.3  Пилатес .....	23
2.4  Аквааэробика.....	29
2.5  Бодифлекс .....	32
Заключение .....	43
Список использованных источников .....	44

## Введение

Процесс физического воспитания обладает достаточным арсеналом средств, дающих возможность не только укрепить здоровье и осуществлять профилактику различных заболеваний, но и возможность корректировать отдельные показатели физического развития и особенности телосложения.

Студенческий возраст является наиболее подходящим для этого, и кроме того студенты (особенно девушки) обладают достаточной мотивацией в области изменения своей фигуры к лучшему.

В отличие от роста, масса тела и отдельные антропометрические показатели, в том числе: окружность грудной клетки, талии, бедер и др., значительно легче поддаются коррекции.

С учетом реальных интересов студентов в процесс физического воспитания могут включаться различные современные виды гимнастики, которые затем могут использоваться в повседневной жизни в любом возрасте.

В настоящее время известно несколько новых видов гимнастики, являющихся эффективной формой оздоровительных занятий для всех возрастных групп. Данные упражнения можно выполнять под музыкальное сопровождение, положительное влияние которого выражается в формировании чувства ритма, темпа и координации движений, кроме того, музыка помогает справиться с эмоциональными стрессами, повышает жизненный тонус и работоспособность организма.

Цель данных методических указаний раскрыть основы методики проведения занятий по таким видам гимнастики как: фит-бо, фитбол, пилатес, бодифлекс, а также ознакомить студентов с упражнениями перечисленных видов гимнастики и рекомендациями при их выполнении.

# **1 Значение современных видов гимнастики для организма человека**

В настоящее время мы являемся свидетелями триумфа различных видов гимнастики, популярность которых в течение многих лет основана на таких отличительных чертах как: эффективность, доступность, эмоциональная окрашенность и внешняя привлекательность.

В общей сложности специалисты насчитывают около 20 различных видов оздоровительной гимнастики. Возможности их применения широки, диапазон упражнений огромен, и под умелым руководством педагога они являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном и образовательном, так и в воспитательном направлении развития личности человека.

В последнее время возросла роль физических упражнений в укреплении здоровья, профилактике различных заболеваний, организации досуга, продлении жизни и творческой активности. В этой связи и появились новые виды оздоровительной гимнастики, которые пользуются популярностью среди людей различных возрастных групп.

Всестороннее развитие физических способностей у студентов, формирование психических качеств являются необходимыми условиями эффективной трудовой деятельности, их творческого участия в общественном производстве. В связи с этим необходимо совершенствовать традиционные и внедрять новые формы и методы проведения оздоровительной, физкультурно-спортивной деятельности. Необходимость двигательной активности для здоровья студентов ни у кого не вызывает сомнений. Задача педагога решить какими средствами компенсировать гиподинамию, корректировать особенности телосложения, с какой нагрузкой заниматься.

Достичь определенных результатов в работе над своим телом, физическим развитием можно с помощью различных средств, в том числе и за счет средств современных видов гимнастики.

В результате занятий различными видами гимнастики возможно:

- развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма студентов, укрепление здоровья;
- развитие психофизиологических и личностных качеств;
- формирование мотивации и потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специальными физическими упражнениями, направленными на коррекцию телосложения;
- формирование системы знаний о роли и значении различных видов гимнастики для организма человека;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

В данных методических указаниях рассматриваются те виды гимнастики, которые на наш взгляд, способствуют коррекции особенностей телосложения. К таким видам можно отнести: фит-бо, фитбол, пилатес, аквааэробика, бодифлекс.

Фит-бо – занятия, основанные на элементах танцевальной аэробики, бокса и восточных единоборств.

Фитбол – безопасный вид аэробики с использованием разноцветных надувных шаров.

Пилатес – занятия, основанные на синтезе йоги и гимнастики.

Аквааэробика – это одна из разновидностей аэробики, тренировки которой проходят в бассейне.

Бодифлекс – это система специального диафрагмального дыхания, которое насыщает наши клетки кислородом.

Для поддержания интереса к занятиям этими видами преподавателю необходимо соблюдать определенную стратегию обучения и усложнения предлагаемых упражнений в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом занимающихся.



## **2 Виды гимнастики, их характеристика**

### **2.1 Фит-бо**

Фит-бо – авторская программа инструктора Алексея Василенко, в основе которой лежит всемирно известная тренировка американца Билли Блэнкса – тай-бо.

Фит-бо – занятия, основанные на элементах танцевальной аэробики, бокса и восточных единоборств. Фит-бо активизирует работу сердечно-сосудистой системы, укрепляет мышцы, повышает выносливость и гарантирует прекрасное настроение.

Причина, по которой Алексей Василенко решил усовершенствовать тай-бо, довольно проста. «Это превосходная тренировка», – говорит он. – «В свое время я ее изучил основательно. Затем, правда, захотелось добавить к ней что-то свое, а именно, изменить режим выполнения упражнений, сделав их более энергичными» [3].

В итоге всем известные джебы, кроссы и свинги (основные удары в боксе и по совместительству базовые упражнения в тай-бо) выполнять стало еще интересней: установленные Билли Блэнксом пятиминутные сеты Василенко решил сделать вдвое длиннее.

#### **Схема построения занятия по фит-бо:**

Пример построения занятия, рассчитанного на 1 час.

Разминка (8-10 мин).

Выполнение простых танцевальных движений, постепенно добавляя элементы ударной техники. Цель разминки – подготовить опорно-двигательный аппарат и мышцы к предстоящей работе.

Стретчинг (8-10 мин).

Упражнения на растяжку. Особое внимание уделяется стретчингу на ноги, чтобы подготовиться к амплитудной работе.

Основная часть (20-25 мин)

Два варианта проведения основной части занятия:

1. Отработка базовой техники.

При отработке базовой техники берется несколько ударов руками и ногами. Выполняются вначале одиночные элементы, затем постепенно соединяются в простые комбинации. Техника отрабатывается в боевой стойке. В фит-бо при ударе руку или ногу нельзя выпрямлять полностью. При ударе рукой – локоть остается слегка согнутым, при ударе ногой – колено не выпрямляется до конца. За счет этого нюанса выполнять удары не очень сложно. Но главное уменьшается риск повреждения локтевого и коленного суставов.

2. Сочетание базовой техники с танцевальными шагами, так называемая «блоковая хореография».

Во втором варианте добавляются танцевальные шаги и разучивается блок, то есть четыре восьмерки (по две восьмерки в каждую сторону).

Пиковая часть (3-5 мин).

В пиковой части выполняется выполнение разученного блока без остановки под зажигательную музыку.

Силовая часть (10-15 мин).

В силовой части занятия выполняются упражнения на укрепление различных групп мышц. Это могут быть как классические силовые упражнения, так и различные элементы фит-бо, например, удары руками с гантелями или удары ногами из низких стоек в различном темпе.

Заключительная часть (10-12 мин)

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

### **Комбинации в фит-бо**

Комбинации в фит-бо могут быть различными – от простейших сочетаний ударов до блоковой хореографии. Все комбинации выполняются на 8 счетов. Комбинация на 32 счета составляет один танцевальный блок.

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

### **Техника рук в фит-бо.**



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

Рисунок 1 – Прямой передний удар рукой



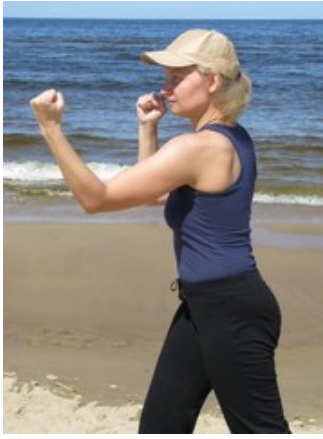
Прямой удар дальней рукой – кросс. Удар наносится дальней рукой, плечо ударной руки не поднимается, локоть до конца не разгибается (рисунок 2).

Рисунок 2 – Прямой удар дальней рукой



Боковой удар рукой в голову – хук (рисунок 3).

Рисунок 3 – Боковой удар рукой в голову



Удар рукой снизу вверх в подбородок – апперкот (рисунок 4).

Рисунок 4 – Удар рукой снизу вверх в подбородок



Удар локтем - хиджи-атэ (Elbow Strike) (рисунок 5).

Рисунок 5 – Удар локтем

**Техника ног в фит-бо.**



Удар коленом - хиза-гэри (knee up) (рисунок 6).

Рисунок 6 – Удар коленом



Прямой удар ногой - маэ-гэри (Front Kick). Наносится подушечкой стопы, пальцы стопы подняты вверх, колено до конца не разгибается (рисунок 7).

Рисунок 7 – Прямой удар ногой



Удар ногой - ёко-гэри (Side kick). Наносится ребром стопы (рисунок 8).

Рисунок 8 – Удар ногой



Удар ногой - маваши-гэри (Roundhouse kick). Наносится сбоку стопой, носок оттянут (рисунок 9).

Рисунок 9 – Удар ногой



Удар - мах прямой ногой - маэ-гэри-кеагэ (Axe kick) (рисунок 10).

Рисунок 10 – Удар - мах прямой ногой



Удар прямой ногой изнутри наружу - маваши-учи-гэри (Inside Crescent Kick) (рисунок 11).

Рисунок 11 – Удар прямой ногой изнутри наружу



Удар прямой ногой снаружи внутрь - (Outside Crescent Kick) (рисунок 12).

Рисунок 12 – Удар прямой ногой снаружи внутрь

## 2.2 Фитбол

Фитбол – безопасный вид аэробики с использованием разноцветных надувных шаров. Как правило, упражнения выполняют, сидя или лежа на специальных мячах. Фитбол помогает исправить осанку, корректировать фигуру, развить гибкость, улучшить координацию движений.

Фитбол – это программа, которая включает в себя самые обычные упражнения, которые выполняются сидя или лежа на специальном гимнастическом мяче. Такая разновидность фитнеса считается наиболее щадящей для позвоночника и особенно для поясницы. Ведь именно поясница больше всего страдает от нагрузок, которые возникают при работе над брюшным прессом [1]. К тому же выполнение упражнений на фитнес-мяче имеет еще один положительный аспект: помимо того, что вы корректируете талию и живот, вы также заставляете работать свои ягодицы и бедра, поэтому модельный вид всего, что ниже пояса, гарантирован.

### **Схема построения занятия по фитболу:**

#### **Упражнение 1 – «Скручивание на фитнес-мяче».**

Упражнение эффективно развивает верхнюю часть брюшного пресса.

Примите исходное положение – сядьте на фитбол, переступая ногами, перекатите мяч под спину и ягодицы. Руки расположены на затылке, кисти между собой не сцеплены. Ноги согнуты в коленях, расстояние между стопами чуть шире плеч. Из этого положения выполните подъем верхней части туловища вверх, то есть скрутите корпус вперед, приподняв голову, шею и плечи (рисунок 13). Задержитесь в этом положении на 2-3 секунды, затем медленно вернитесь в исходное положение. Чем ниже вы опустите корпус в исходное положение, тем эффективнее почувствуете растяжение пресса.

Рекомендуем выполнять упражнение по 3 серии из 15-20 повторений.

Методические указания: чтобы тренировка была более эффективной, старайтесь в начале каждого повторения напрягать мышцы тазового дна, то есть те мышцы, с помощью которых мы производим мочеиспускание; старайтесь на протяжении всего выполнения упражнения сохранять постоянным напряжение пресса; на начальном этапе развития мышц пресса, если вам тяжело выполнять заданное количество повторений, выполните 3 серии по 5 повторений, но каждую новую неделю добавляйте по два повторения к каждой серии; отдых между сериями не должен превышать 30

секунд, по мере укрепления мышц сокращайте периоды отдыха или вовсе откажитесь от него.

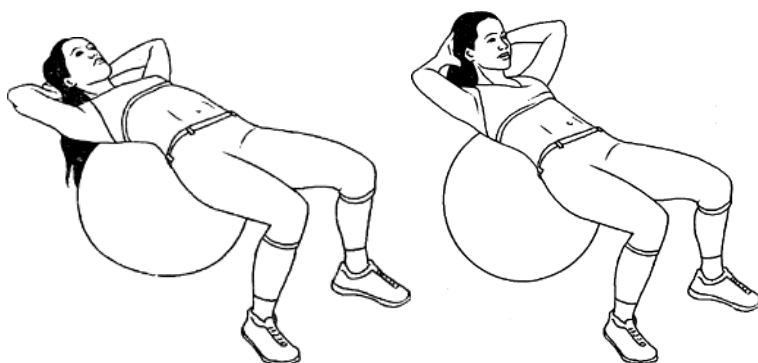


Рисунок 13 – Скручивание на фитнес-мяче

### **Упражнение 2 – «Мостик на фитнес-мяче».**

Упражнение эффективно укрепляет все мышцы брюшного пресса, а также нижнего и среднего отделов спины, ягодицы, внутреннюю и внешнюю поверхность бедра.

Поставьте фитнес-мяч вплотную к стене. Сядьте на него и, переступая, опуститесь вниз, чтобы занять следующую исходную позицию: прямые ноги опираются на пятки, спина и ягодицы – на мяч.

Из этого положения поднимите бедра так, чтобы тело образовало прямую линию от плеч до пяток, и напрягите пресс. Сведите и опустите лопатки. Задержитесь в этом положении на три медленных счета. Затем медленно вернитесь в исходное положение, прогибаясь в пояснице. Также задержитесь на три счета. Рекомендуем выполнять упражнение по 3 серии из 15-20 повторений.

Методические указания: следите за тем, чтобы грудная клетка была расправлена, мышцы пресса напряжены, ягодицы сжаты, ноги прямые, а тело сгибалось только в тазобедренных суставах; на начальном этапе развития мышц, особенно если вам тяжело выполнить заданное количество повторений, выполните 3 серии по 5 повторений, но с каждой новой неделей увеличивайте количество повторений на 2 в каждой серии; отдых между сериями не должен превышать 30 секунд, по мере укрепления мышц сокращайте периоды отдыха или вовсе откажитесь от него.



### Упражнение 3 – «Боковые скручивания на мяче».

Упражнение эффективно укрепляет косые мышцы брюшного пресса.

Примите исходное положение — сядьте на фитнес-мяч, стопы ровно стоят на поверхности, колени согнуты. Переступая ногами вперед, лягте спиной на мяч, левую руку расположите на затылке (рисунок 14). Напрягая мышцы ягодиц, подайте таз вверх. Втяните живот и поднимите верхнюю часть корпуса. Затем поверните левое плечо вправо. Медленно вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение сначала в правую сторону, затем в левую. Рекомендуем делать по 3 серии из 15 повторений на каждую сторону.

Методические указания: все движения необходимо выполнять плавно и медленно; во время выполнения все время держите пресс в напряжении; когда вы сокращаете мышцы, втягивайте в себя живот, опуская ребра к тазовым костям; следите за дыханием – сначала сделайте глубокий вдох, затем на выдохе выполняйте боковые скручивания; на начальном этапе развития мышц выполните 3 серии по 5 повторений в каждую сторону, но с каждой новой неделей добавляйте к каждой серии по 2 повторения. Отдых между сериями не должен превышать 30 секунд.



Рисунок 14 – Боковые скручивания на мяче

#### **Упражнение 4 – «Обратный мостик на фитнес-мяче».**

Упражнение эффективно укрепляет все мышцы брюшного пресса, а также ягодицы и мышцы ног.

Примите исходное положение – лежа на поверхности, руки выпрямлены в стороны, ладони направлены вниз и прижаты к полу. Ноги прямые и расположены на фитнес-мяче, стопы натянуты на себя (рисунок 15). Из этого положения, напрягая мышцы брюшного пресса, выполните подъем ягодиц вверх. Задержитесь в этом положении на 2-3 секунды и медленно вернитесь в исходное положение. Выполните 3 серии из 15 повторений.

Методические указания: при подъеме ягодиц вверх следите, чтобы тело образовало прямую линию; во время выполнения сохраняйте постоянным напряжение пресса; сжимайте ягодицы и сохраняйте прямое положение ног; на начальном этапе развития мышц выполните 3 серии по 5 повторений, каждую новую неделю добавляйте по 2 повторения к каждой серии. По мере укрепления мышц выполняйте упражнение, расположив на мяче только одну ногу, вторую можно согнуть в колене и опустить на поверхность; отдых между сериями не должен превышать 30 секунд; по мере укрепления мышц сокращайте периоды отдыха или вовсе откажитесь от них.

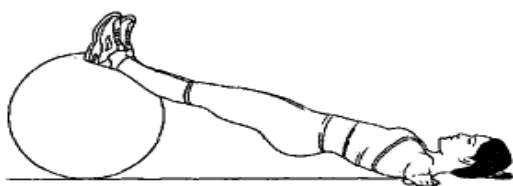
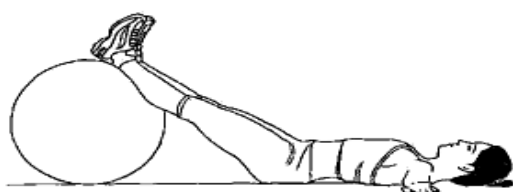


Рисунок 15 – Обратный мостик на фитнес-мяче

### Упражнение 5 – «Сгибание ног на фитнес-мяче».

Упражнение эффективно укрепляет все мышцы брюшного пресса, а также ягодицы и мышцы ног.

Примите исходное положение, аналогичное исходному положению, описанному в четвертом упражнении. Из этого положения поднимите таз и, сгибая колени, подкатите мяч к себе (рисунок 16). Не опуская таз на поверхность, откатите мяч обратно. Это и будет одним повтором. Подкатывайте мяч, опираясь на него только пятками. Рекомендуем выполнять упражнение по 3 серии из 15 повторений.

Методические указания: сохраняйте постоянным напряжение мышц пресса; сжимайте ягодицы и не опускайте их на поверхность; во время откатывания мяча от себя до конца выпрямляйте ноги в коленях; на начальном этапе развития мышц выполните 3 серии по 5 повторений, но с каждой новой неделей добавляйте по 2 повторения к каждой серии; по мере укрепления мышц выполняйте упражнение, расположив на мяче только одну ногу, вторую можно согнуть в колене и опустить на поверхность; отдых между сериями не должен превышать 30 секунд, по мере развития мышц сокращайте периоды отдыха или вовсе откажитесь от них.

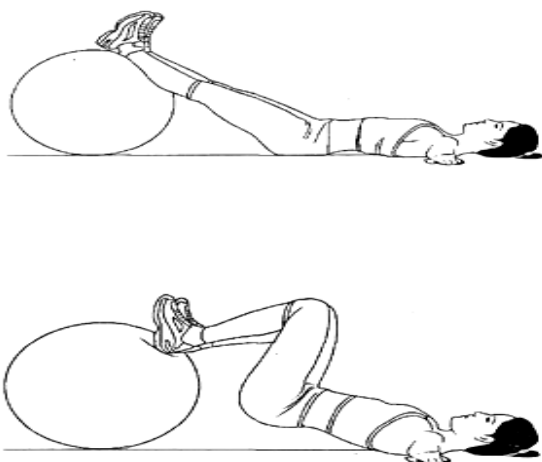


Рисунок 16 – Сгибание ног на фитнес-мяче

## Упражнение 6 – «Подъем бедер на фитнес-мяче».

Упражнение эффективно укрепляет все мышцы брюшного пресса, а также ягодицы и мышцы ног.

Примите исходное положение, аналогичное исходному положению, описанному в четвертом упражнении. Из этого положения поднимите таз и подкатите мяч к себе (рисунок 17). В данном упражнении опирайтесь об мяч носками стоп. Поднимите таз как можно выше и опустите, удерживая на весу и не допуская касания поверхности. Это и будет одним повтором.

Рекомендуем выполнить 3 серии по 15 повторений.

Методические указания: сохраняйте постоянным напряжение мышц пресса; сжимайте ягодицы и не опускайте их на поверхность; на начальном этапе развития мышц выполните 3 серии по 5 повторений, но с каждой новой неделей добавляйте по 2 повторения к каждой серии; по мере укрепления мышц выполняйте упражнение, расположив на мяче только одну ногу, вторую можно согнуть в колене и опустить на поверхность; отдых между сериями не должен превышать 30 секунд, по мере развития мышц сокращайте периоды отдыха или вовсе откажитесь от него.

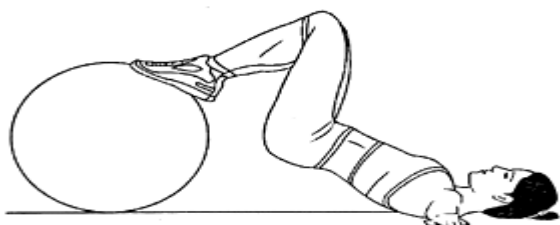
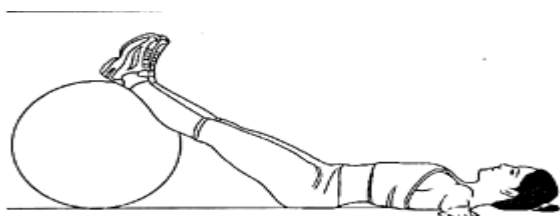


Рисунок 17 – Подъем бедер на фитнес-мяче

### **Упражнение 7 – «Обратное скручивание на фитнес-мяче».**

Упражнение эффективно укрепляет нижнюю часть брюшного пресса.

Примите исходное положение – лежа на поверхности, руки расположены вдоль туловища, ноги согнуты в коленях, стопы и икры расположены на мяче, бедра и ягодицы соприкасаются с ним (рисунок 18). Из исходного положения, напрягая пресс и прижимая поясницу к поверхности, подтяните колени к груди, приподнимая таз и удерживая мяч ногами. Вернитесь в исходное положение. Рекомендуем выполнить 3 серии по 15-20 повторений.

Методические указания: сохраняйте постоянным напряжение мышц пресса; не помогайте себе руками, старайтесь только за счет работы мышц нижней части живота приподнимать таз над поверхностью; на начальном этапе укрепления мышц выполните 3 серии по 5 повторений, но с каждой новой неделей увеличивайте количество повторений на 2 в каждой серии; отдых между сериями не должен превышать 30 секунд, по мере развития мышц сокращайте периоды отдыха или вовсе откажитесь от них; для удобного выполнения упражнения выбирайте фитнес-мяч малого размера: чем меньше размер фитнес-мяча, тем больше нагрузка на мышцы пресса (это касается всех упражнений, выполняемых на фитнес-мяче).

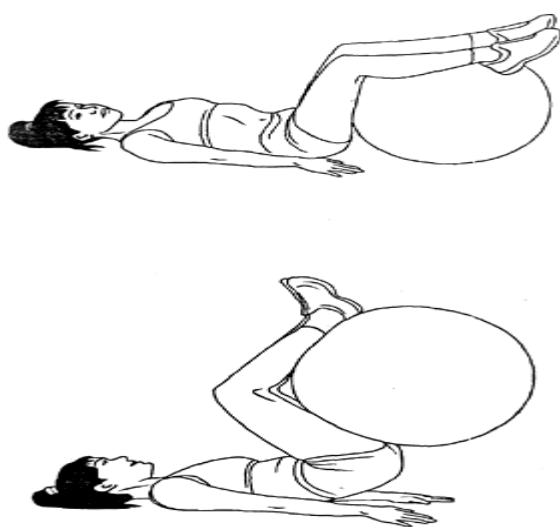


Рисунок 18 – Обратное скручивание на фитнес-мяче

## Упражнение 8 – «Подтягивание коленей на фитнес-мяче».

Упражнение эффективно укрепляет мышцы нижней части брюшного пресса.

Примите исходное положение такое же, как при отжиманиях от пола, стопы опираются на мяч (рисунок 19).

Из исходного положения, удерживая спину идеально прямой, подтяните колени к груди, мяч должен перекатиться вперед. Задержитесь в этом положении на несколько секунд и дополнительно статически напрягите мышцы живота. Затем выпрямите ноги и вернитесь в исходное положение. Мяч должен откатиться в исходную точку. Рекомендуем выполнить 3 серии по 15-20 повторений.

Методические указания: сохраняйте постоянным напряжение мышц брюшного пресса; не старайтесь слишком сильно подтягивать колени к груди; на протяжении всего выполнения следите за правильным положением спины; на начальном этапе укрепления мышц выполните 3 серии по 5 повторений, но с каждой новой неделей добавляйте по 2 повторения к каждой серии; отдых между сериями не должен превышать 30 секунд, по мере развития мышц сокращайте периоды отдыха или вовсе откажитесь от них.

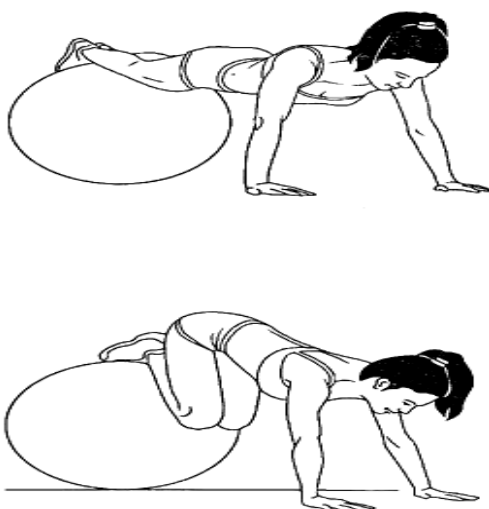


Рисунок 19 – Подтягивание коленей на фитнес-мяче

### Упражнение 9 – «Скручивание на фитнес-мяче с отягощением».

Упражнение эффективно укрепляет верхнюю часть брюшного пресса и косые мышцы живота.

Если вы без труда можете выполнить больше 15 повторений в каждой серии, а по мере укрепления мышц для вас настанет такой момент, значит, пришло время использовать дополнительное отягощение. Вам понадобится утяжеленный мяч или гантель весом 1-2 кг или больше. Примите исходное положение – сядьте на фитнес-мяч. Переступая ногами, перекатите его под спину и ягодицы. Поднимите отягощение над головой так, чтобы руки были рядом с ушами (рисунок 20). Из исходного положения, напрягая мышцы пресса и не меняя положение рук, скрутите корпус вперед, приподняв голову, шею и плечи. Задержитесь в этом положении 2-3 секунды и медленно вернитесь в исходное положение. Выполните 3 серии по 15-20 повторений.

Методические указания: постоянно держите руки возле ушей, а мяч над головой, тогда нагрузка на пресс будет максимальной.

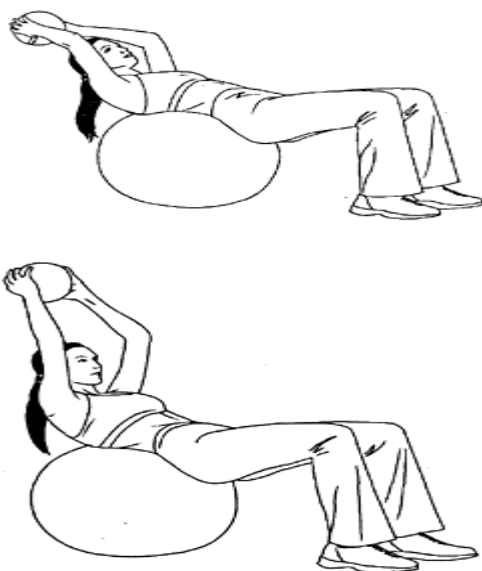


Рисунок 20 – Скручивание на фитнес-мяче с отягощением

## 2.3 Пилатес

Пилатес – самое популярное направление, изобретенное Джозефом Пилатесом в начале прошлого века для реабилитации искалеченных на войне солдат. Главная ценность методики в нагрузке на мышцы, которые не задействуются во время работы на обычных тренажерах.

Пилатес (pilates) основан на синтезе йоги и гимнастики. Базовое его отличие от большинства видов фитнеса в том, что во время занятий задействуется мелкая мускулатура, то есть глубоко лежащие «мышцы-интеллигенты» (поперечная мышца брюшного пресса, мышцы тазового дна и многораздельные мышцы позвоночника), которые формируют мышечный каркас [4]. Как растолковывал ученикам сам Пилатес, самое важное — это работа с «пауэрхаусом», то есть с центральной осью тела, которая пролегает между тазом и грудной клеткой. Со слов «отцентрируй себя» он начинал каждую тренировку. Сам изобретатель метода называл это контрологией.

В действительности, Пилатес является автором всего 34 упражнений. Он подробно описал их в книге *Return to Life Through Contrology* («Возвращение к жизни через контрологию»), которая вышла в США в 1945 году. Сегодня таких упражнений не менее пяти сотен плюс всевозможные перверсии вроде дэнс-пилатеса, аквапилатеса и пил-йоги.

Официально в мире существуют несколько школ пилатеса. Классикой жанра считаются упражнения на большом оборудовании. Внешне это очень громоздкие тренажеры (кадиллак, реформер, стул), напоминающие инквизиторскую атрибутику – наручники, цепи, зажимы. Основное отличие этого оборудования от обычных тренажеров в том, что опора, на которой находится человек, выполняя упражнение, нестабильна. Приходится прикладывать дополнительные усилия, чтобы удержать равновесие, в результате чего к работе подключается та самая мелкая мускулатура, которая формирует «корсет».



Другой вид пилатеса – упражнения с малым оборудованием (фитболом, эспандером, бодибаром, нудлом, изотоническим кольцом. Несмотря на то, что Pilates Matwork (или пилатес без какого-либо оборудования) стоит в конце списка, это именно та система упражнений, с которой желательно начинать знакомство с методом Пилатеса. Из подручных средств здесь только нескользящий коврик.

Пилатес бывает силовым (то есть динамичным) и терапевтическим. Но и в том и другом случае это в первую очередь восстановительная гимнастика, которая идеально подходит людям, мечтающим иметь правильную осанку.

### **Схема проведения занятия по пилатесу.**

#### **Упражнение 1 – «Лодка».**

Сядьте, согнув колени и поставив стопы на пол, ноги на ширине таза. Обхватите руками бедра. Выпрямите спину, потянитесь макушкой наверх. Поднимите ноги так, чтобы лодыжки были параллельны полу (рисунок 21). Задержитесь немного в этом положении. Сделайте вдох, с выдохом втяните живот и, слегка скруглив позвоночник, отклонитесь на несколько сантиметров назад. На вдохе выпрямите спину. Повторите упражнение несколько раз.

Упрощенный вариант. Стопы стоят на полу.

Усложненный вариант. Выполняйте упражнение на неустойчивой поверхности – на кор-платформе или диванной подушке.



Рисунок 21 – Упражнение «Лодка»

## **Упражнение 2 – «Канкан».**

Обопритесь на предплечья, локти под плечами, колени согнуты, носки слегка касаются пола, ноги сжаты (рисунок 22). Втянув живот, сделайте вдох и разверните колени вправо. На выдохе выпрямите ноги по диагонали к корпусу. Вдохните и согните колени, принимая исходное положение. Выдохните и выполните упражнение в другую сторону. Сделайте несколько повторов.

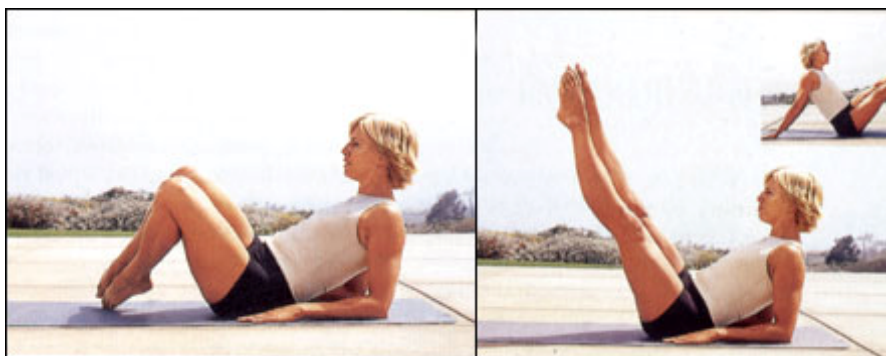


Рисунок 22 – Упражнение «Канкан»

Усложненный вариант. Опирайтесь на прямые руки, пальцы вместе, смотрят назад.

## **Упражнение 3 – «Крест-накрест».**

Лягте на спину, согнув и подняв ноги, колени над бедрами, лодыжки параллельно полу, руки за головой, локти разведены (рисунок 23). Втяните живот, плотно прижимая спину к полу. Оторвите голову, шею и лопатки от пола. Сделайте вдох. На выдохе выпрямите левую ногу под углом 45 градусов (или ниже) к полу. Не прогибаясь в пояснице, разверните верхнюю часть туловища вправо, локти не сводите. Вдохните и верните корпус назад, не опуская лопаток. Поменяйте ноги и сделайте движения в другую сторону. Повторите несколько раз.

Усложненный вариант. Выполняйте упражнение на неустойчивой поверхности.

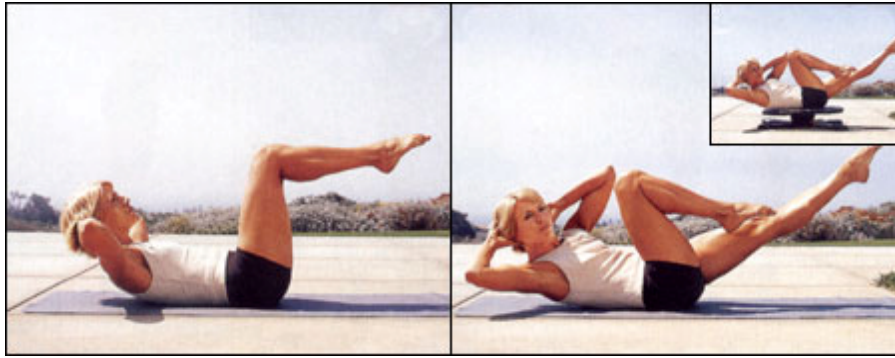


Рисунок 23 – Упражнение «Крест-накрест»

**Упражнение 4 – «Поза Планки».** Встаньте на четвереньки, опираясь на предплечья, локти под плечами, колени на одной линии с бедрами. Выпрямите, отведите назад и поставьте на носок сначала одну, потом другую ногу, ступни держите вместе. Примите позу Планки: тело от макушки до пяток должно образовывать прямую линию (рисунок 24). Сделайте вдох. На выдохе поднимите бедра, переходя в позу дельфина. Голова опущена, но не касается пола. На вдохе вернитесь в позу Планки.

Усложненный вариант. Приняв позу дельфина, поднимайте сначала одну, затем другую ногу.

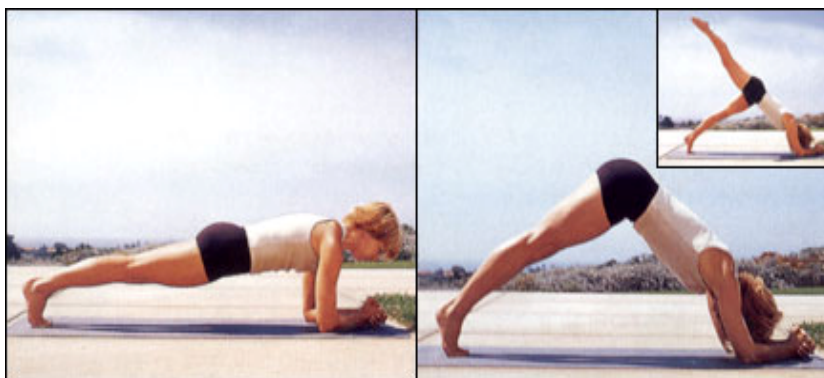


Рисунок 24 – Упражнение «Поза планки»

### **Упражнение 5 – «Русалка».**

Сядьте на правое бедро, согнув колени. Обопритесь правой рукой о пол на расстоянии 15 см от корпуса, локоть не сгибайте. Левая рука свободно лежит на левом колене ладонью вверх (рисунок 25). Сделайте вдох и, оттолкнувшись правой рукой, поднимите бедра, плечо точно над запястьем. Одновременно вытяните левую руку вверх. Ваше тело должно напоминать букву "Т". Сделайте вдох, опуститесь в исходное положение, согнув колени. Выполните несколько подходов сначала в одну, затем в другую сторону.

Усложненный вариант. Из положения "Т" разверните корпус вниз, опустите левую руку, как бы зачерпывая воду под собой. Сделайте вдох и вернитесь в позу русалки.

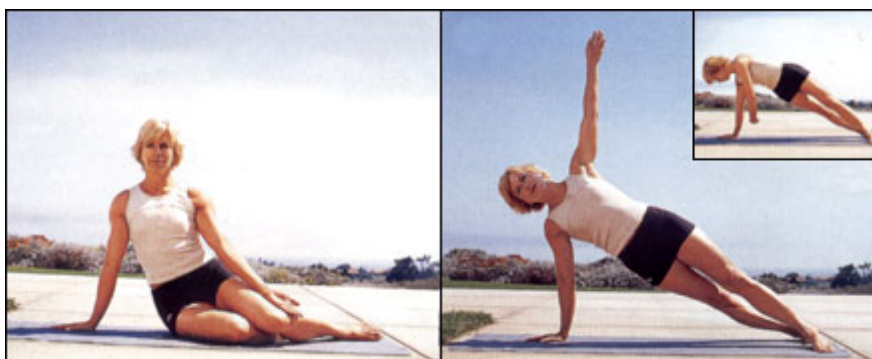


Рисунок 25 – Упражнение «Русалка»

### **Упражнение 6 – «Мах ногой».**

Встаньте на четвереньки, руки прямые, запястья под плечами, колени на одной линии с бедрами. Выпрямите, отведите назад и поставьте на носок сначала одну, потом другую ногу, ступни держите вместе. Отведите назад левую ногу, удерживая равновесие на носках. Опустите бедра так, чтобы все тело образовало прямую линию от головы до пяток (рисунок 26). Сделайте вдох и поднимите правую ногу на высоту бедра, на выдохе опустите. Снова вдохните и поднимите теперь уже другую ногу. Выполните несколько подъемов каждой ногой.

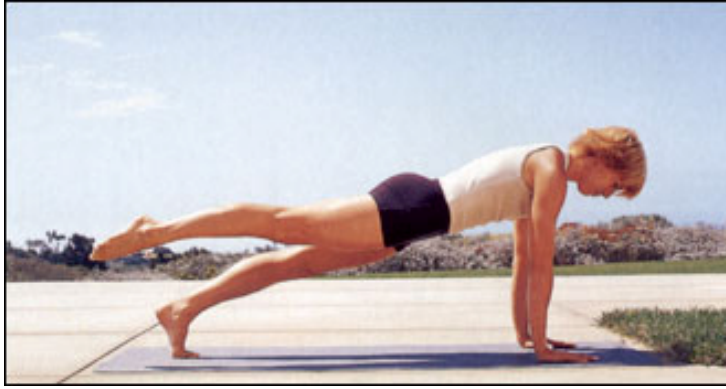


Рисунок 26 – Упражнение «Мах ногой»

**Упражнение 7 – «Поворот корпуса».** Стоя прямо, разведите руки в стороны, подняв их на высоту плеч, ладони смотрят вниз (рисунок 27). Сделайте вдох, втяните живот и на выдохе поверните корпус вправо, держа бедра и таз неподвижными. Вдохните, вернитесь назад и выполните поворот влево. Повторите несколько раз в каждую сторону.



Рисунок 27 – Упражнение «Поворот корпуса»

## 2.4 Аквааэробика

Аквааэробика – это одна из разновидностей аэробики, тренировки которой проходят в бассейне. На сегодняшний момент это самое эффективное средство для тех, кто хочет восстановить здоровье, откорректировать свою фигуру и поддерживать себя в тонусе.

Аквааэробика рекомендуется людям всех возрастов и комплекций, благодаря отсутствию больших нагрузок и профилактике некоторых заболеваний.

Главная составляющая этих тренировок – вода – создает благоприятные условия, при которых эффективность занятий повышается в несколько раз. При этом отсутствует такой высокий уровень нагрузки на человеческий организм как при занятиях на суше. Именно поэтому занятия аквааэробикой показаны даже пожилым людям, беременным женщинам, людям, имеющим проблемы с позвоночником, венами и суставами.

Занятия в воде помогают расслабиться, снимают мышечное и нервное напряжение, укрепляют нервную систему. Во время тренировок присутствует и своеобразный массаж, который оказывает окружающая тело вода. Благодаря этому массажу кожа становится прекрасно увлажненной, упругой и эластичной. Водный массаж не дает накапливаться в тренируемых мышцах молочной кислоте, поэтому даже после самых интенсивных тренировок вы не почувствуете болевых ощущений. И это несмотря на то, что во время занятий аквааэробикой прорабатываются практически все группы мышц. Кроме того, занятия в воде позволяют разгрузить позвоночник и, добавив специальные упражнения, вы сможете исправить осанку. Является важным и то, что аквааэробика – это самый малотравматичный вид фитнеса.

Людям, которые имеют такое заболевание как варикозное расширение вен, занятия аквааэробикой позволят разгрузить больные сосуды, улучшить циркуляцию крови в организме, наладить отток венозной крови.

Но особенно популярны занятия аквааэробикой у беременных и людей, страдающих лишним весом.

Представительницам первой группы, такие занятия позволяют разгрузить позвоночник, который испытывает огромную нагрузку, особенно в последний триместр беременности. Кроме того, они оказывают благоприятное влияние на чрезвычайно уязвимую в таком состоянии нервную систему. Также аквааэробика оказывает мягкий закаливающий эффект, что позволит будущим мамам не болеть простудными заболеваниями, а это особенно важно во время вынашивания ребенка.

Наконец, те, кто хочет похудеть, выбирают занятия в воде по причине их высокой эффективности. Происходит это за счет преодоления сопротивления воды. Также дополнительное количество калорий сжигается благодаря температуре воды, которая намного ниже температуры тела. Важную роль играет и присутствие в этих занятиях психологического момента. Благодаря тому, что большая часть тела скрыта водой, полные люди чувствуют себя увереннее и комфортнее. Они занимаются с удовольствием и в полную силу, не стесняясь своих больших габаритов. Гидромассаж, о котором говорилось выше, еще и прекрасное средство для борьбы с целлюлитом. В сочетании с упражнениями, аквааэробика реально может помочь избавиться от него.

Перед началом занятия рекомендуется немного поплавать, чтобы разогреться, привыкнуть к водной среде и температуре воды. Затем идет разминка, упражнения основного комплекса и серия восстановительных упражнений. Как вариант, в основной комплекс могут быть включены упражнения, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему, вырабатывают выносливость и мышечную силу, развивают гибкость тела.

Время и интенсивность занятий зависят от состава группы и подготовленности занимающихся. Как правило, на начальном этапе, а также людям, с ослабленным здоровьем, предлагается заниматься 30 минут в умеренном темпе. При переходе на средний уровень подготовки,

продолжительность тренировки увеличивается до 45 минут. Профессиональным же спортсменам и людям с хорошей физической подготовкой, рекомендуется заниматься 60 минут, в быстром темпе, с использованием дополнительного снаряжения: утяжелителей для ног и рук, различных гантель, мячей и т.д.

Выбирая аквааэробику, вы делаете шаг к хорошему здоровью, прекрасной фигуре и молодости тела. Занятия в воде помимо коррекции телосложения застрахуют вас от таких болезней, как заболевания сердечно-сосудистой системы, варикозного расширения вен, артритов и многих других.



## 2.5 Бодифлекс

Бодифлекс – методика сжигания лишних жировых отложений, которая позволяет добиться желаемых форм тела и похудеть в целом. Исследования показали, что люди, которые занимаются по системе Бодифлекс, реже болеют раком, легко избавляются от вредных привычек (курение, алкоголизм и т.д.), меньше подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям.

Бодифлекс – это система специального диафрагмального дыхания, которое насыщает наши клетки кислородом. С помощью кислорода происходит сжигание жиров, выводятся шлаки. Даже после первого занятия бодифлексом, отмечается подъем жизненной энергии и улучшается настроение.

Диафрагмальное дыхание, для усиления эффекта сжигания жира, сопровождается комплексом простых упражнений, которые возвращают упругость мышцам и коже.

Занятие Бодифлексом не занимает много времени, как правило, достаточно 15-20 минут в день, для того, что бы добиться первых результатов. Многочисленные исследования показали – объем талии может уменьшиться на 4-7 см. Главное условие, для достижения таких результатов по системе Бодифлекс – регулярные занятия и обязательно через 2-3 часа после еды.

Занятия Бодифлексом благотворно влияют на сокращение мышц желудка. Желудок уменьшается в размерах, и человек довольствуется меньшим количеством пищи. Для усиления эффекта Грир Чайлдерс, основательница методики Бодифлекс, советует не употреблять пищу перед сном, и отдавать предпочтение не жирной пище [6].

Бодифлекс – универсальный метод, который отлично подходит детям, молодым людям и пожилым. Заниматься бодифлексом может каждый – не зависимо от социального положения и состояния здоровья. Если по причине

болезни вы не можете выполнять полный комплекс упражнений, делайте то, что возможно. К занятиям по системе Бодифлекс нельзя приступать только в случае недавно перенесенной операции.

Система Бодифлекс – уникальна, ее воздействие можно направить на определенные проблемные зоны – бедра, грудь, ягодицы и т.д. В наше время работают много бодифлекс-инструкторов, которые набирают группы для занятий. Но заниматься бодифлексом можно как в домашних условиях, так и на рабочем месте. Информацию о комплексах упражнений и методике диафрагмального дыхания можно подчеркнуть из книг Грир Чайлдерс.

Основной комплекс упражнений:

### **Упражнение 1 – "Алмаз".**

Начинаем занятие из той самой позы, которую вы освоили на подготовительном этапе: ноги расставлены, колени полусогнуты. Делаем дыхательное упражнение, задерживаем дыхание, втягиваем живот. Из этой позы выпрямились и поставили ноги на ширине плеч. Руки поставили перед собой, округлили и замкнули. Соприкасаются только пальцы. Руки параллельны полу (рисунок 28). Выполняете дыхание и на его задержке переходите к упражнению.

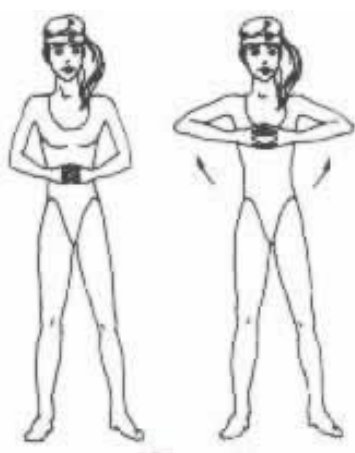


Рисунок 28 – Упражнение «Алмаз»

Начинайте давить пальцами друг на друга. Как можно сильнее давление! Руки не сдвигать! Давление только кончиками пальцев! Сохраняете давление на восемь счетов. Потом расслабились. Вернулись в исходное положение. Повторите задание 3 раза. Упражнение великолепно подкачивает мышцы рук, особенно с внутренней стороны предплечий. К мышцам направляется поток кислорода, который начинает сжигать избыточный жир. Для многих женщин бывает проблемой убрать жир и сделать руки красивыми и изящными. Нездоровая припухлость, отечность, плохая кожа – расплата за ожирение.

Если выполнять упражнение для рук, то постепенно вернется правильная форма, мышцы перестанут быть дряблыми, кожа станет эластичной и подтянутой. Часто женщины думают, что это упражнение запросто можно заменить ручной стиркой. Но это не так. Стирка, конечно, поддерживает силу в руках, но в основном идет наращивание мышц другой группы.

А если уж брать заменитель этому упражнению, то прямой аналог - занятие гребным спортом. Гребля формирует очень красивые и сильные руки. Причем она развивает как мышцы предплечья, так и мышцы плечевого пояса. Но в домашних условиях только упражнение "Алмаз" дает быстрый эффект сжигания жира по внутренней стороне руки.

### **Упражнение 2 – «Лодочка».**

Лягте на спину, руки плотно прижмите к туловищу так, чтобы они не касались локтями пола. Руки прямые! Ноги сведены вместе, пятки и носки прижаты друг к другу. Взгляд прямо перед собой. Начините диафрагмальное дыхание: выдох, шумный вдох, шумный выдох, задержали дыхание.

Из этого положения на задержке дыхания приподнимаем обе ноги так, чтобы пятки были не выше 30-40 см от пола, не сгибать. На такую же высоту поднимаем голову, приподняв туловище и плечи. Опираемся только на

ягодицы и крестец! Старайтесь, чтобы голова была на одной линии с туловищем (рисунок 29).



Рисунок 29 – Упражнение «Лодочка»

Смотрим на пальцы ног! Считаем до восьми. На счет «восемь» опускаем ноги и голову, расслабляемся. Повторяем упражнение 3 раза.

Упражнение превосходно подкачивает мышцы брюшного пресса, укрепляет район солнечного сплетения, восстанавливает правильное положение пупочного кольца.

У пациентов не только сходит жирок с живота, но значительно улучшается кровообращение, сердечная деятельность, пищеварение, проходят проблемы с дыханием.

Эти прекрасные изменения происходят потому, что любые нарушения в области пупочного кольца приводят к искажению нервно-рефлекторных связей с внутренними органами. А это вызывает много болезней. Например, заболевания сердца, запор, понос, повышение кислотности, диспепсия, вялость, боли в кишечнике, бессонница, нарушения в работе тазовых органов у мужчин и женщин, вплоть до развития бесплодия.

Само смещение пупочного кольца наблюдается у множества людей, которые об этом даже не догадываются. Часто ожирение бывает лишь следствием такого нарушения. А причин, которые вызвали неправильное положение пупочного кольца, очень много. Это и подъем чрезмерной тяжести, и падение с высоты, и резкие движения туловищем.

«Лодочка» помогает вернуть пупочное кольцо на место. Восстанавливается связь между ним и внутренними органами. Если на первых порах трудно выполнять подряд 3 упражнения, ограничьтесь одним.

### Упражнение 3 – «Кренделек».

Приняли новое исходное положение: сели на пол, колени согнуты, ноги скрещены (левое колено над правым). Правая нога опущена как можно ниже к полу. Левая рука поставлена в упор за спину. Весь ваш вес сосредоточен на левой руке. Правая рука на левом колене. Делаем дыхательное упражнение, задерживаем дыхание, втягиваем живот (рисунок 30).



Рисунок 30 – Упражнение «Кренделек»

Подтяните левое колено правой рукой вверх и к себе, Старайтесь подтянуть его как можно ближе к груди. Начинайте медленный разворот всем корпусом влево, пока не сможете оглянуться. Старайтесь как можно больше повернуться в талии. Посмотрите-ка, что находится сзади вас? Оставайтесь в этом положении на восемь счетов. Досчитав до восьми, вернитесь в начальную позу. Смените ногу. Теперь правая рука в упоре за спиной, сверху находится правая нога. Выполните упражнение в правую сторону. Повторите упражнение по 3 раза для каждой ноги.

Упражнение превосходно подтягивает мышцы внутренней части бедра. Именно в этой области у женщин скапливается очень много жировых отложений. Обычные движения данные мышцы совершенно не тренируют. Даже бег, который часто называют панацеей от ожирения, не помогает выправить дефекты фигуры.

А это упражнение довольно быстро расправляется с жировой кладовой вашего тела. Причем исчезают отложения не только с внутренней поверхности бедер. Исчезает жирок и с талии. Медленные повороты

заставляют кровь лучше поступать к мышцам корпуса, а это тоже формирует стройную талию. Благоприятно сказывается упражнение и на общем самочувствии.

Для многих это окажется не самым легким заданием. Кажется невозможным опустить нижнюю ногу до пола и хоть как-то повернуться назад. Опыт придет со временем. Первые дни вы будете делать упражнение некрасиво. У вас может заболеть поясница или шея. У вас появится болезненность в промежности, мышцы внутренней части бедра будут болеть, точно вы выполняли очень тяжелую физическую работу (копали огород). Вам будет не давать совершать правильные повороты ваш объем. Все так, упражнение гораздо легче дается худеньким женщинам. Но именно потому, что мышцы у них тренированные, позвоночник подвижный, а шея не заплывала жиром. После регулярных занятий все войдет в колею. Ваше тело сбросит жирок, а суставы и позвоночник станут более эластичными. Тогда упражнение перестанет казаться вам таким страшным!

#### **Упражнение 4 – «Поза лука».**

Исходная поза: легли на живот, свели ноги вместе, ступни касаются друг друга. Опираемся только на носки, руки лежат вдоль туловища, кисти касаются пола тылом, подбородок упирается в пол (подложите чистую простынку под голову).

Начинаем дыхание: выдох, шумный вдох, развели ноги, согнули в коленях и постарались ухватиться руками за лодыжки или обхватить ступни ног ладонями. Делаем шумный выдох, задерживаем дыхание.

На задержке дыхания начинаем разгибать ноги в коленях, одновременно поднимая грудь и голову. Внимание! Стараемся как следует прогнуться в пояснице! Голову откидываем, бедра отрываем от пола. Следите, чтобы тело касалось пола в районе пупка (рисунок 31).

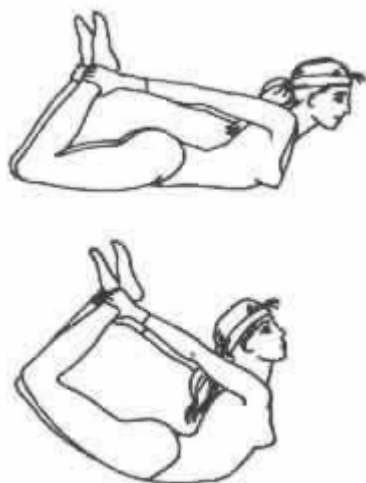


Рисунок 31 – Упражнение «Поза лука»

Считаем до восьми. Если можете, постарайтесь покачиваться взад-вперед, как лодка на морской глади. Досчитали. Расслабились, вернулись в исходное положение.

Начинать нужно с одного упражнения, потом довести число повторений до 3. Не переусердствуйте. Больше количество повторений может плохо сказаться на вашем здоровье. Все, знаете ли, хорошо в меру.

Упражнение развивает мышцы живота и спины, сгоняет жир с талии и бедер. Это очень эффективное упражнение для похудения. Кроме того, оно тонизирует и улучшает питание спинного мозга и его корешков, солнечного и тазового нервных сплетений, оказывает мощное стимулирующее воздействие на эндокринные железы (щитовидную, паращитовидную, поджелудочную, надпочечники, половые), помогает при лечении заболеваний органов живота и таза (желудка, печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, селезенки, предстательной железы, кишечника и других), способствует росту. У полных людей часто нарушены самые разнообразные функции организма, что и сказывается на внешности.

### Упражнение 5 - «Укрепление брюшного пресса».

Исходное положение: лягте на спину, ноги прямые. Теперь согните их в коленях и слегка расставьте (примерно 30-35 см друг от друга). Ступни прижаты плотно к полу. Поднимите руки вверх (тянемся к потолку). Голова лежит на полу. Ее не приподнимать! Начинаем диафрагмальное дыхание и на его задержке переходим к упражнению. Тянемся руками вверх, локти прямые! Плечи подняли и отрываем от пола. Голову держим прямо. Ни в коем случае не тянем подбородок на грудь! Стараемся поднять плечи как можно выше. Опускаемся на пол: сначала нижняя часть спины, потом плечи, потом голова. Коснулись головой пола? Снова тянемся вверх и отрываемся от пола (рисунок 32).

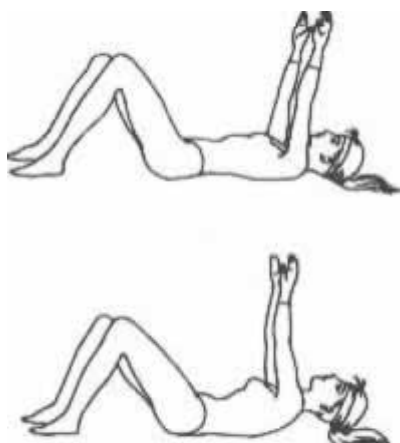


Рисунок 32 – Упражнение «Укрепление брюшного пресса»

Не отталкиваемся от пола, работают только мышцы! В этом положении задерживаем дыхание на восемь счетов. Досчитали? Расслабляемся, опускаемся на пол. Повторяем упражнение 3 раза.

Упражнение отлично укрепляет мышцы верхнего и нижнего пресса. Если у вас проблемный животик, то есть он выпирает, то через некоторое время живот станет совершенно плоским. Уйдут жировые отложения. Упражнение великолепно стимулирует поступление крови к мышцам живота и таким образом сжигает жир. Это очень хорошее упражнение при ожирении, поскольку масса жира откладывается как раз в области живота. Слабая



мускулатура не дает жиру уйти даже при строгих диетах. А постоянные нагрузки на брюшной пресс не только разгоняют жир, но и накачивают пресс. Вам станет легче двигаться, у вас наладится дыхание, пройдет одышка. Упражнение улучшает работу сердца и сосудов, благотворно воздействует на органы пищеварения. Исчезают такие неприятности, как метеоризм, отрыжка, бурчание в животе, налаживается работа органов таза, мочевыводящей системы. Многим женщинам это упражнение помогает и в сексуальной жизни. Но не ищите легкого способа выполнения упражнения.

Часто женщины не пытаются накачивать мышцы живота, а отталкиваются телом от пола, а некоторые даже помогают себе руками. Этого делать не стоит. Ведь сколько ни обманывай саму себя, от этого лучше и красивее не станешь. Да, упражнение не слишком простое. Да, требует напряжения мускулатуры, да, вы можете чувствовать усталость и даже одышку. Но смею уверить: так будет не всегда. Так будет, пока мышцы вашего живота не окрепнут и не смогут легко поднимать вес вашего тела.

Конечно, женщины с нормальным весом выполняют упражнение без особого труда. Но ведь и у многих женщин с нормальным весом брюшной пресс совершенно не развит. И им не повредит ежедневная тренировка.

#### **Упражнение 6 – «Ножницы».**

Исходное положение: лягте на пол, ноги вытянуты и сомкнуты. Колени прямые. Руки положите ладонями вниз под ягодицы. Голова не отрывается от пола, поясница не приподнимается. Начинаем выполнять диафрагмальное дыхание.

На задержке дыхания поднимаем ноги невысоко над полом (8-9 см). Удерживаем ноги в таком положении. Это сложнее, чем высоко поднимать ноги. Но стараемся не увеличивать угол подъема. Выполняем широкие махи ногами (так называемые «ножницы», вы словно разрезаете воздух ногами: одна над другой, и так поочередно). Делаем махи широко и быстро. Во время выполнения упражнения поясница прижата к полу, не прогибаемся. Голова

от пола не поднимается. Носки стараемся оттянуть как можно лучше. Выполняем махи на восемь-десять счетов (рисунок 33).

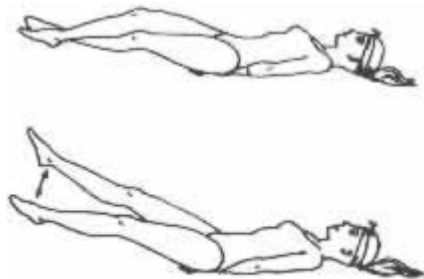


Рисунок 33 – Упражнение «Ножницы»

Опускаем ноги, расслабляемся. Повторяем упражнение 3 раза.

Упражнение отлично укрепляет мышцы нижнего пресса. А укрепили мышцы – пошел процесс сброса жира. Пока вы не сказали телу, что вместо мускулатуры у него сплошной жир, само оно этого не поймет. Делая упражнения, вы показываете телу самые «тяжелые» области, где нужно как следует поработать. И когда задание получено, тело начинает трудиться.

А сказать вы все это своему телу вы можете только одним способом: напрягая нужные вам для жизни мышцы. Восстанавливается правильная работа кровеносной и нервной систем, мышцы получают достаточно питания, и жир ваш сходит. Сходит жир – улучшается общее состояние. Это сразу видно по фигуре.

У больного человека идеальной фигуры в принципе быть не может. Вот и получается, что идеальная фигура – это показатель общего здоровья.

Удерживать ноги невысоко от пола да еще ими двигать – нелегкая работа. У вас может болеть низ живота. Не паникуйте: это не связано с половыми органами. Болят мышцы. Им прежде не приходилось удерживать ваши нижние конечности в таком положении. Теперь мышцы растут. Часто после упражнения возникает желание сходить в туалет по малой нужде. Это тоже вполне нормальная реакция. Мышцы начинают немного давить на

мочевыводящие протоки и мочевого пузыря. Может возникнуть ощущение переполненности мочевого пузыря. Поэтому не стоит перед тренировкой что-либо пить. Лучше вы это сделаете через полчаса после упражнений.

## Заключение

В данных методических указаниях представлена методика организации занятий современными видами гимнастики, соответствующая разделу «Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений» дисциплины «Физическая культура», ориентированная на студентов различных специальностей и всех желающих укрепить здоровье и улучшить свою фигуру.

Предложены комплексы физических упражнений таких видов гимнастики, как: фит-бо, фитбол, пилатес, аквааэробика, бодифлекс. Рассматривается структура занятий и рекомендации при выполнении различных упражнений.

Актуальность внедрения в учебный процесс предложенных комплексов упражнений современных видов гимнастики обусловлена отсутствием подобных разработок в практике учебного процесса по дисциплине «Физическая культура».

Приведенная информация по истории развития различных видов гимнастики, а также подробное описание упражнений и их графическое изображение поможет всем желающим заниматься: укрепить здоровье, корректировать фигуру, формировать не только физические, но и психофизиологические качества.

## Список использованных источников

1. Левицкая, Г.В. Похудеть? Легко! Выбери бодифлекс / Г.В. Левицкая. – СПб.: Изд-во «Невский проспект», 2003. – 160 с.
2. Смирнова, И. В. Йога на фитболе / И. В. Смирнова. – М.: Изд-во «Вектор», 2005. – 128 с.
3. Степанов, М. А. Особенности национальной женской фигуры. Фитнес и тайбо по-русски / М.А. Степанов, М.Н. Пронина. – СПб.: Изд-во «Питер», 2004. – 224 с.
4. Томсон, Г. Управление телом по методу Пилатес / Г. Томсон. – М.: Изд-во «Попурри», 2006. – 124 с.
5. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Изд-во «Гардарики», 2000. – 448 с.
6. Чайлдес, Г. Великолепная фигура за 15 минут в день / Г. Чайлдес. – М.: Изд-во: «Попурри», 2010. – 208 с.