

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

О. В. Тозик, С. В. Мельников

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

Практическое руководство
для студентов специальности 1 - 03 02 01 «Физическая культура»

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2018

УДК 796.012(076)
ББК 75.11я73
Т508

Рецензенты:
д-р пед. наук Г. И. Нарский;
канд. пед. наук С. Л. Володкович

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом
учреждения образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Тозик, О. В.

Т508 Физкультурные оздоровительные системы :
практическое руководство / О. В. Тозик, С. В. Мельников ;
Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель :
ГГУ им. Ф. Скорины, 2018. – 43 с.
ISBN 978-985-577-444-1

В практическом руководстве рассматриваются физкультурные оздоровительные системы: ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг, пилатес. Излагается их физиологическая суть, организационная структура, режим питания и методические требования к занятиям.

Издание предназначено студентам факультета физической культуры специальности 1 -03 02 01 «Физическая культура».

УДК 796.012(076)
ББК 75.11я73

ISBN 978-985-577-444-1

© Тозик О. В., Мельников С. В., 2018
© Учреждение образования «Гомельский
государственный университет
имени Франциска Скорины», 2018

Оглавление

Предисловие.....	4
1 Ритмическая гимнастика.....	5
1.1 Ритмическая гимнастика как система упражнений.....	5
1.2 Физиологическая суть занятий ритмической гимнастикой....	6
1.3 Организационно-методические требования к занятиям.....	7
1.4 Структура занятия ритмической гимнастикой.....	10
1.5 Музыкальное сопровождение занятий.....	11
2 Аэробика.....	12
2.1 Понятие «аэробика».....	12
2.2 Физиологическая суть понятия «аэробика».....	13
2.3 Классификация аэробики.....	14
2.4 Особенности регулирования нагрузки на занятиях аэробикой	17
2.5 Организационно-методические требования к занятиям.....	17
2.6 Структура занятия аэробикой.....	20
3 Шейпинг.....	23
3.1 Понятие об оздоровительной гимнастике «шейпинг».....	23
3.2 Физиологическая суть занятий шейпингом.....	26
3.3 Основные направления в системе шейпинга.....	27
3.4 Структура занятия шейпингом.....	30
3.5 Режим питания при занятиях шейпингом.....	32
4 Пилатес.....	34
4.1 Понятие о системе упражнений «Пилатес».....	34
4.2 Разновидности тренировки «Пилатес».....	36
4.3 Физиологическая суть системы «Пилатес».....	36
4.4 Принципы оздоровительной физической тренировки системы «Пилатес».....	37
4.5 Организационно-методические требования к занятиям.....	38
4.6 Структура занятия по системе «Пилатес».....	39
Литература.....	42

Предисловие

В Республике Беларусь забота о здоровье подрастающего поколения относится к числу национальных приоритетов. Одним из важных направлений молодежной политики государства является сохранение здоровья учащейся молодежи, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни.

По данным научных исследований более половины детей и подростков испытывают постоянные учебные перегрузки и затруднения в усвоении учебных образовательных предметов, страдают хроническим эмоциональным напряжением, ведут нездоровый образ жизни. Период обучения в различных образовательных учреждениях является решающим не только для приобщения подрастающего поколения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, но и будущей самореализации молодежи, адаптации к сложному учебному и профессиональному труду, способности к созданию семьи и деторождению, общественно-политической и творческой активности.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Доказано, что двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптационные возможности организма, расширяющими функциональные резервы.

Ведущая роль в оптимизации физкультурно-оздоровительного процесса отводится разработке различных физкультурно-оздоровительных систем. В разных странах мира становятся все более популярными нетрадиционные средства и методы физической культуры, которые привлекают все большее внимание врачей, педагогов, реабилитологов с точки зрения оздоровительного воздействия на организм занимающихся.

В связи с этим современное общество нуждается в высококвалифицированных, компетентных и конкурентоспособных специалистах, основная задача которых заключается в привлечении к систематическим занятиям физической культурой и спортом людей разного возраста, пола, уровня функциональной, физической подготовленности и состояния здоровья.

Практическое руководство предназначено для специалистов физической культуры, а также студентов факультетов физической культуры для подготовки к занятиям.

1 Ритмическая гимнастика

1.1 Ритмическая гимнастика как система упражнений

Ритмическая гимнастика – традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, представляющий собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера и циклические движения, выполняемые в заданном темпе и ритме.

Данная система физических упражнений складывалась и развивалась на протяжении нескольких столетий на основе обобщения опыта различных гимнастических школ, достижений в области танцев и шоу-программ.

В Древней Греции танцы, музыка, физические упражнения применялись с целью воспитания правильной осанки, походки, пластичности движений, силы и выносливости.

Французский психиатр Циналь полагал, что путем выполнения упражнений «для тела» под музыку излечиваются некоторые болезни, а его соотечественник педагог Ф. Дельсарт создал систему «выразительной гимнастики» для физического воспитания и подготовки массовых гимнастических выступлений, которая включала жесты, мимику, позы, ходьбу и телодвижения.

В конце XIX века профессор женеvской консерватории Ж. Далькроз разработал систему ритмической гимнастики, которая должна была воспитывать у музыкантов чувство ритма. Оказалось, что данный вид гимнастики может быть прекрасным средством физического воспитания. Ритмическая гимнастика стала успешно развиваться во Франции, Швеции и других странах Европы [5, с. 7].

Элементы ритмики имеются в системе физического воспитания П. Ф. Лесгафта, в частности – в труде «Основы естественных форм воспитания», где раскрывается «принцип двигательных напряжений в заданном темпе».

В 1910 году в Петербурге был открыт «Институт ритма» для подготовки преподавателей ритмики в музыкальных классах и училищах. Впоследствии ритмическая гимнастика вошла в состав различных курсов для подготовки профессиональных кадров по физической культуре.

В 80-е годы XX века происходит массовое развитие ритмической гимнастики, ее особой популярности, а также программного

оформления. В этот период начали активно появляться научно-методические разработки и видеокурсы с различными комплексами упражнений, создаваться специальные оздоровительные клубы, которые в качестве основного средства использовали ритмическую гимнастику.

Основные задачи, решаемые на занятиях ритмической гимнастикой:

- повышение координации движений;
- воспитание физических качеств;
- развитие пластичности движений;
- нормализация психоэмоционального состояния;
- повышение работоспособности;
- восстановление нарушенных функций организма вследствие болезни или травмы [3, с. 36].

1.2 Физиологическая суть занятий ритмической гимнастикой

Ритмическая гимнастика комплексно воздействует на организм занимающихся, так как вследствие выполнения упражнений поточным способом, оказывается воздействие, прежде всего, на сердечно-сосудистую, дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат. Упражнения ритмической гимнастики расширяют двигательный опыт занимающихся, формируют правильную осанку и рациональную походку, воспитывают культуру движений и стиль поведения. В процессе занятий совершенствуются выносливость, силовые качества, а также подвижность в суставах. Направленное воздействие занятий ритмической гимнастикой заключается в поддержании здоровья и гармоничном физическом и функциональном совершенствовании. При этом решаются достаточно важные частные задачи: увеличение степени общей двигательной активности, коррекция фигуры, психологическая разрядка.

Под воздействием физических упражнений в организме человека вырабатываются особые гормоны – эндорфины, влияющие на формирование хорошего настроения, положительных эмоций, вызывающие ощущение уверенности в себе, желание работать, повышать устойчивость к стрессовым ситуациям.

Занимающиеся овладевают способностью дифференцировать напряжение и расслабление мышц, выполнять разнообразные движения согласованно с музыкой. Регулярные занятия ритмической гимнастикой в сочетании с другими видами физических упражнений оказывают на организм оздоровительное и тренирующее воздействие.

1.3 Организационно-методические требования к занятиям

Содержание ритмической гимнастики составляют:

- движения головой: повороты в стороны обычные и с подниманием и опусканием подбородка, наклоны вперед и назад, круговые движения;
- движения руками: скрестные, круговые, поднимания и опускания – по характеру маховые или напряженные, одновременные и поочередные с различным сочетанием действий кистями, предплечьями, плечами;
- движения туловищем: ссутуливания и прогибания, наклоны и повороты, покачивания, волны, сгибания и разгибания – с различным сочетанием действий в тех или иных частях позвоночного столба, плечевого пояса и тазобедренной области;
- движения ногами: поднимания и опускания, взмахи, махи с промежуточной или конечной остановкой, сгибания и разгибания прямыми и в разной степени согнутыми ногами, с разным сочетанием действий стопами, коленями, бедрами.
- разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки;
- элементы вольных упражнений и художественной гимнастики;
- танцевально-хореографические элементы.

Перечисленные движения сходны по структуре с общеразвивающими упражнениями, однако в ритмической гимнастике они более свободны и стилизованы: позы округлены, движения пружинисты, но легки, выразительны, пластичны.

Выполнение упражнений в ритмической гимнастике сводится к следующим особенностям:

- доступность занятий для всех возрастных категорий занимающихся вследствие простоты применяемых упражнений;
- аэробный характер занятий, обусловленный многократным повторением движений и их сочетаний в связках и сериях, в результате чего стимулируется деятельность основных систем жизнеобеспечения и при этом обеспечивается оптимальная нагрузка на опорно-двигательный аппарат;
- создание благоприятных условий для воспитания выразительности и развития пластичности движений;
- включение в работу большого количества мышечных групп за счет объединения отдельных упражнений в комплексы;
- отсутствие жестких требований к техническому обеспечению, возможность индивидуального выбора удобной и красивой формы одежды и смены ее в соответствии с изменениями моды;

– создание положительного эмоционального фона вследствие ритмичного музыкального сопровождения занятий, красивого и точного показа движений преподавателем.

Упражнения ритмической гимнастики используются в форме утренней зарядки, физкультурной паузы в течение рабочего дня, в виде индивидуальных самостоятельных занятий или строго регламентированных уроков, спортивной разминки или части тренировочного занятия, каждая из которых имеет свои особенности.

Для самостоятельных занятий ритмической гимнастикой требуется предварительная подготовка: консультации у специалистов, изучение правил построения комплексов и установления уровня допустимой нагрузки, а также управления ею во время занятия. Немаловажными являются и вопросы овладения приемами самоконтроля.

Методика занятий предполагает, что каждое отдельное движение должно повторяться от 8 до 16 раз (во все стороны), темп в процессе выполнения должен возрастать.

При подборе упражнений ритмической гимнастики и их дозировке, необходимо руководствоваться правилами, представленными в таблице 1.

Таблица 1 – Правила подбора темпа музыкального сопровождения для различных упражнений ритмической гимнастики

Темп музыки	Количество акцентов в мин	Примерные упражнения
Медленный	40–60	Упражнения на осанку; движения головой; упражнения на расслабление и растягивание; дыхательные упражнения
Умеренный	60–80	Наклоны головы и туловища; махи ногами; упражнения для мышц спины, брюшного пресса; поочередные напряжения и расслабления; упражнения на растягивание; разновидности ходьбы.
Средний	80–90	Движения для рук, плечевого пояса, таза, махи ногами, спокойные танцевальные движения
Быстрый	90–150	Разновидности бега, танцевальные движения
Очень быстрый	150 и больше	Разновидности бега в высоком темпе, элементы рок-н-ролла

При организации занятия ритмической гимнастикой следует учитывать следующие требования:

– все движения в целом должны воздействовать на весь опорно-двигательный аппарат с акцентом на шейный, грудной и поясничный отделы позвоночника;

– необходимо чередовать статические и динамические упражнения;

- следует стремиться к точности исходных положений, направления и амплитуды движения;
- акцент в упражнениях необходимо делать на слабые звенья и мышцы;
- желательно свободное равномерное дыхание, но допускаются кратковременные задержки, которые могут иметь положительное значение;
- нужно постепенно усложнять движения и чередовать медленный и быстрый темп [6, с. 82].

Минимальная нагрузка на занятиях ритмической гимнастикой должна соответствовать в среднем частоте сердечных сокращений не ниже 130 уд/мин. Однако, для людей среднего возраста рекомендуется пульсовой режим в пределах 110–130 уд/мин, в то время как для молодых людей – 130–150 уд/мин.

Тренирующий эффект достигается при 2–3 занятиях в неделю продолжительностью 30–45 мин. Основным и главным критерием, лимитирующим дозировку, является самочувствие занимающихся.

Различные режимы физических упражнений, продолжительность занятия, их чередование и общее количество в недельном цикле – могут привести к разным эффектам:

- для оздоровительного и поддерживающего эффекта достаточно 2–3 занятий в неделю при средней их продолжительности 20–30 мин.
- для достижения тренирующего эффекта рекомендуется заниматься 5–6 раз в неделю по 20–30 мин или 3 раза по 45–60 мин.

Для развития гибкости важны плавные широкие движения как разогревающего, так и растягивающего характера, сменяемые маховыми и пружинными действиями, а также статическое удержание поз с околопредельным и предельным по растянутости мышц положением. Последние используются в небольшом количестве и только при условии хорошей предварительной разминки мышц.

Для развития силы в ритмической гимнастике используют движения в умеренном темпе до «полного» утомления и с преодолением ощущения невозможности дальнейшего продолжения упражнения хотя бы в 1–2 движениях. При этом скоростной режим выполнения упражнений дает прирост силы без существенного увеличения объемов, а для больших темпов прироста силовых способностей рекомендуется применять небольшие отягощения (0,5–2,5 кг).

Продолжительное выполнение упражнений в спокойном, медленном темпе способствует развитию локальной выносливости.

1.4 Структура занятия ритмической гимнастикой

Занятие ритмической гимнастикой строится по стандартной схеме и содержит подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть (5–10 мин) – предназначена для подготовки организма к занятию при помощи простых упражнений для отдельных групп мышц (ходьба на месте с высоким подниманием бедра, ходьба с движениями рук и головы, выпады, наклоны, приседания и другие).

Основная часть (40–45 мин) – направлена на развитие различных мышечных групп и воспитание физических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости и быстроты). Для данной части занятия характерна самая высокая нагрузка, которую рекомендуется распределять следующим образом:

– необходимо, чтобы однотипные упражнения не следовали друг за другом;

– упражнениям силового характера должны предшествовать упражнения на растягивание;

– последовательно включать в работу руки и плечевой пояс, ноги и туловище, после чего выполнять циклические упражнения – бег, прыжки, танцевальные шаги.

Заключительная часть (5–6 мин) – направлена на постепенное снижение нагрузки, приведение организма в относительно спокойное состояние. Вначале применяют медленную ходьбу, затем – дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Дополнительно используются приемы аутогенной тренировки или мышечная релаксация.

В таблице 2 приведена примерная схема тренировочного занятия ритмической гимнастики, основанная на упражнениях базового курса.

Таблица 2 – Примерная схема тренировочного занятия ритмической гимнастикой (базовый курс)

Часть занятия	Задачи	Содержание	Время, мин	ЧСС, уд/мин
1	2	3	4	5
Подготовительная	1. Подготовка основных систем организма к предстоящей работе. 2. Формирование навыка правильной осанки. 3. Формирование соответствующей эмоциональной настройки на занятие.	Комплексы общеразвивающих упражнений в движении и на месте: - для мышц рук и плечевого пояса; - для мышц шеи; - для мышц туловища; - для мышц ног.	5–10 мин	65–75 % от ЧСС max*

Окончание таблицы 2

1	2	3	4	5
Основная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение подвижности суставов. 2. Совершенствование координации движений. 3. Развитие выразительности и пластичности движений. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. 2. Подскоки. 3. Бег с различной интенсивностью. 4. Элементы спортивных и народных танцев. 5. Специальные упражнения ритмопластики. 	40–45 мин	60–80 % от ЧСС max*
Заключительная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. Снижение эмоционального напряжения по окончании тренировочного занятия. 2. Восстановление ЧСС. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в движении в сочетании с дыханием. 2. Упражнения на расслабление и формирование навыка правильной осанки. 3. Дыхательные упражнения. 	4–5 мин	Снижение до ЧСС покоя
Примечание – *ЧСС max рассчитывается по формуле: ЧСС max=220-возраст (полных лет), уд/мин				

1.5 Музыкальное сопровождение занятий

Обязательный элемент занятий ритмической гимнастикой – музыкальное сопровождение. Связь движений и музыки осуществляется в каждом занятии ритмической гимнастики. Музыка воздействует на эмоциональное состояние, психику занимающихся. Хорошо подобранная к движениям музыка постепенно развивает музыкальную память, музыкальную и двигательную культуру. В условиях музыкального сопровождения движения в общеразвивающих упражнениях становятся более совершенными. Выразительность движений подчеркивается хорошей осанкой, красивым поворотом головы, умением принимать необходимые позы и положения тела, ног, рук, поддерживать устойчивое равновесие.

От правильного подбора музыкального сопровождения во многом зависит успех занятий ритмической гимнастикой. Музыка не может служить лишь в качестве фона или музыкального оформления, она должна быть активным компонентом движений, эмоциональным стимулом к ним.

Как правило, в подготовительной части занятия используются спокойные и негромкие мелодии. В основной же части энергичные и звучные мелодии чередуются с более спокойными, что дает возможность несколько отдохнуть в ходе занятия и снять напряжение. Для заключительной части достаточно одного произведения, медленного по характеру звучания, успокаивающего нервную систему.

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте определение понятию «ритмическая гимнастика».
2. Опишите историю возникновения ритмической гимнастики как физкультурно-оздоровительной системы.
3. В чем состоит физиологическая суть занятий ритмической гимнастикой?
4. Каковы организационно-методические требования к занятиям ритмической гимнастикой?
5. Какова структура занятия ритмической гимнастикой?
6. Опишите особенности музыкального сопровождения занятий.

2 Аэробика

2.1 Понятие «аэробика»

Аэробика – система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости, направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Слово аэробика (от греч. аэро – воздух, биос - жизнь) стало известно миру в 1968 году, когда американский физиолог профессор Кеннет Купер опубликовал книгу «Аэробика» и стал автором этого термина. Занимаясь научно-исследовательской работой в центре по подготовке специалистов военно-воздушных сил США, он использовал форму аэробной тренировки в качестве средства общей физической подготовки, а затем создал научный центр аэробики. Взаимодействуя с К. Купером, Дж. Соренсен – специалист по танцам, использовала отдельные части программы по общей физической подготовке в танцах, разработала новую форму занятий – «аэробные танцы» и распространила ее, создав широкую сеть аэробных студий [8, с. 454–455].

2.2 Физиологическая суть понятия «аэробика»

Физиологическая суть аэробики, как системы упражнений, определяется аэробными процессами образования энергии в присутствии кислорода во время упражнений циклического или поточного характера. Термин «аэробный» заимствован из физиологии, он используется при определении химических и энергетических процессов, обеспечивающих работу мышц. Известно, что обмен веществ при возбуждении мышцы представляет собой сложную систему химических реакций. Процессы расщепления сложных молекул на более простые сочетаются с процессами синтеза (восстановления) богатых энергией веществ. Один из этих процессов может идти только в присутствии кислорода, то есть в аэробных условиях. При аэробных процессах вырабатывается значительно большее количество энергии, чем при анаэробных реакциях. Углекислый газ и вода являются основными продуктами распада при аэробном способе выработки энергии и легко удаляются из организма при помощи дыхания и пота. К видам двигательной активности, стимулирующим повышение потребления кислорода во время занятий, относятся различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью достаточно длительное время.

В широком смысле к аэробике относятся ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, 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 и дало основание использовать термин «аэробика» для разнообразных программ, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность. Это направление оздоровительных занятий получило огромную популярность во всем мире.

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

- укрепление костной системы;
- снижение подверженности депрессии;
- улучшение процессов пищеварения;
- замедление процессов старения;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- улучшение сна.

2.3 Классификация аэробики

В связи со специфическими целями и задачами, решаемыми в современной аэробике танцевальной направленности, можно использовать следующую классификацию:

- оздоровительная;
- прикладная;
- спортивная.

Оздоровительная аэробика – одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Над разработкой и популяризацией различных программ, синтезирующих элементы физических упражнений танца и музыки, для широкого круга занимающихся активно работают различные группы специалистов. В их числе: американская ассоциация аэробики, американская аэробическая ассоциация здорового образа жизни, международная ассоциация спортивного танца и другие. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардиораспираторной системы. В 70-е годы основной целью занятий аэробикой было снижение веса. В начале 80-х годов широко распространилась система Workout, популяризатором которой явилась Джейн Фонда. Затем возникли и другие системы (funk, step). Большая заслуга в разработке и обосновании программ для занимающихся разного уровня подготовленности и подготовке 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 города Москвы и Санкт-Петербурга, а также многие учебные заведения и спортивные клубы в разных регионах страны.

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

Классификация аэробики в зависимости от содержания программ:

- программа без предметов, приспособлений (высокой и низкой интенсивности Hight, Low impact; для беременных, Fank, Sity (street)-jam и др.);
- программы с использованием предметов и приспособлений (с утяжелителями, гантелями, амортизаторами, Step-up, Slide, Fitbol и др.);
- программы смешанного типа (aeroboxing, каратебика, його-аэробика, Workout и др.).

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

- 1) для дошкольников, школьников, юношеского возраста, для взрослых – молодежного, среднего и старшего возрастов;
- 2) по полу: для женщин (для беременных), для мужчин;
- 3) по уровню подготовленности: начинающие, 2-й, 3-й год обучения и т. д. [1, с. 39–40].

Вместе с тем, оздоровительная аэробика представлена множеством направлений, имеющих свои задачи и особенности регулирования нагрузки.

1. Танцевальная аэробика. Укрепляет мышцы, особенно нижней части тела, стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку, сжигает лишний вес.

2. Степ-аэробика. Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц и восстановления после травм колена.

3. Аква (водная)-аэробика. Укрепляет тело, улучшает гибкость, растягивает мышцы и связки, сжигает лишние калории, успешно восстанавливает после травм, полезна для всех возрастов и для беременных женщин.

4. Слайд-аэробика. Самый оптимальный вид аэробики для женщин, желающих избавиться от жировых отложений в области бедер. Служит для укрепления основных мышц тела.

5. Памп-аэробика. Направлена на коррекцию фигуры и укрепление мышц.

6. Тай-Бо – аэробика. Служит для снятия стресса, повышает тонус и настроение, регулирует работу сердца, улучшает общее самочувствие.

7. Ки-Бо – аэробика. Развивает силу и выносливость, тренирует дыхательную систему, развивает гибкость и координацию, и помогает сбросить лишний вес.

8. Бокс-аэробика и каратэ-аэробика. Направлена на коррекцию и придание совершенных форм фигуры, а также поддержание ее в таком состоянии длительное время.

9. А-Бокс-аэробика. Необходима и для мужчин, и для женщин для снятия стресса и раздражения. Развивает координацию, быстроту реакции, выносливость.

10. Кик-аэробика. Необходима для улучшения общей и силовой выносливости, ловкости и координации. Развивает силу и гибкость мышц.

11. Тай-Кик-аэробика. Рекомендуются для желающих максимально сжечь подкожные жировые отложения.

12. Спиннинг или сайкл рибок. Укрепляет мышцы рук и ног, ягодиц и живота. Позволяет сбросить лишние килограммы.

13. Резист-Бол. Помогает скорректировать фигуру, развивает координацию движений, гибкость. Способствует исправлению осанки и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Предназначен и для детей, и для взрослых.

14. Треккинг-аэробика. Необходима для улучшения общего физического состояния организма. Улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Прикладная аэробика получила определенное распространение как дополнительное средство в подготовке спортсменов других видов спорта (аэробоксинг), а также в производственной гимнастике, в лечебной физкультуре (кардиофанк) и в различных рекреационных мероприятиях (шоу программы, группы поддержки спортсменов, черлидинг).

Спортивная аэробика является видом спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высоко интенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики «базовые» аэробные шаги и их разновидности.

В настоящее время в спортивной аэробике существует несколько вариантов правил соревнований, имеющих как общие положения, так и достаточно серьезные различия в требованиях к соревновательной программе и критериям оценивания разных параметров. В каждом из существующих направлений спортивной аэробики проводятся чемпионаты мира, матчевые встречи и другие виды соревнований. В России развиваются два направления правил соревнований: по версии ФИЖ (FIG) и ФИСАФ (FISAF).

Подготовка резерва молодежной и национальной сборной Республики Беларусь по спортивной аэробике осуществляется, в основном, на базе спортивных клубов. В нашей стране по спортивной аэробике регулярно проводятся соревнования различного уровня, в том числе она входит в число 31 вида спорта, включенного в программу ежегодной Республиканской универсиады.

Все многообразие современных направлений базируется на основах, заимствованных из систем оздоровительных занятий, особенности проведения которых будут рассмотрены на последующих страницах.

2.4 Особенности регулирования нагрузки на занятиях аэробикой

Нагрузка на занятиях аэробикой регулируется следующим образом:

- по интенсивности работы (три уровня): низкий – до 75 %, от ЧСС_{мах}; средний – до 84 %; высокий – до ЧСС_{мах} (ЧСС_{мах} = 220 – возраст).

- по продолжительности занятий и их частей;

- по количеству занятий (в неделю, в течение месяца, цикла).

Рациональное дозирование физической нагрузки при занятиях оздоровительной аэробикой основывается на учете физических и функциональных возможностей занимающихся и осуществляется на основании рабочего уровня частоты сердечных сокращений (по формуле Карвонена (1)):

$$\text{ЧСС}_{\text{р}} = [(220 - \text{возраст}) - \text{ЧСС}_{\text{п}}] \times \text{ИТН} + \text{ЧСС}_{\text{п}}, \quad (1)$$

где ЧСС_р – частота сердечных сокращений, рекомендуемая для кардиотренировки;

ЧСС_п – частота сердечных сокращений в покое;

ИТН – необходимая интенсивность тренировочной нагрузки в процентах.

2.5 Организационно-методические требования к занятиям

Основное содержание комплексов упражнений аэробики составляют: шаги и их разновидности; бег на месте и с перемещениями; поднимание бедер в разных направлениях; махи ногами; выпады; подскоки со сменой положения ног; «скип» – скрестные движения.

Основными элементами классической аэробики являются:

1. Обычная ходьба (March) – ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали.

2. Выставление ноги на носок (Push Touch) – выставление ноги на носок; выполняется на 2 счета вперед, в сторону назад или в диагональ с касанием носком пола, без переноса тяжести тела.

3. Приставной шаг (Step Touch) – работающая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или на всю стопу. Выполняется на 2 счета вперед, назад в сторону, по диагонали, с поворотом направо, налево, кругом, углом, зигзагом, с двойным и многократным выполнением в одном направлении.

4. Шаг с подъемом ноги вверх (Lift Step) – подъем ноги (колена) вперед, в сторону, по диагонали на уровень горизонтали или выше. Амплитуда ограничивается анатомически возможным движением в тазобедренном суставе.

5. V-шаг (V-Step) – выполняется на 4 счета: пружинящий шаг правой ногой вперед, левой – вперед – в сторону, правой ногой назад, приставить ногу.

6. Скрестный шаг (Cross Step или Box Step) – скрестный шаг с перемещением вперед. Выполняется на 4 счета: правой ногой шаг скрестно впереди левой, затем левой назад, правой в сторону, приставить левую.

7. Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine) – сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счета: шаг правой в сторону, левой скрестно сзади правой, второй шаг правой в сторону, левую приставить.

8. Выпад (Lunge) – выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая – назад, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги.

9. Прыжки ноги врозь (Jumping Jack) – выполняются из и.п. ноги вместе в положение ноги врозь в широкую стойку [4, с. 6–10].

При выполнении движений необходимо технически правильно выполнять действие и исключить «переразгибания» и «перенапряжения».

Занятия должны проводиться в светлом помещении, отвечающем санитарно-гигиеническим нормам, в расчете не менее 4 м² на человека, с достаточно упругим покрытием, а также зеркалами, хореографическим станком, ковриками, степами, слайдами.

При занятиях аэробикой мелодичные и ритмичные звуки активизируют происходящие в организме биохимические процессы. Подбирая музыкальное сопровождение, в первую очередь необходимо правильно выбрать темп, под которым понимается степень скорости исполнения и характер движения музыкального произведения. Для занятий аэробикой рекомендуется использовать преимущественно музыку, которая соответствует темпу от 120 до 155 ударов в минуту. Темп подбирается в зависимости от уровня подготовленности занимающихся и вида выполняемых упражнений (таблица 3).

Организационно-методические требования к занятиям заключаются в следующем:

- на начальных этапах занятий следует составлять комплексы в соответствии с возможностями занимающихся;

- необходимо следить за правильной техникой исполнения упражнений (избегать резких движений, через каждые 8 счетов необходима

смена работающего звена или направления, изменение амплитуды и мощности движения должно быть постепенным, что будет обеспечивать безопасность аэробной тренировки);

– новые движения или способы перемещений должны выполняться в медленном темпе или имитироваться для облегчения выполнения;

– подбор музыкальных произведений и музыкальное оформление занятий должны соответствовать характеру и возрастным особенностям занимающихся. Количество музыкальных акцентов определяет интенсивность двигательной деятельности и ее нагрузочность.

Таблица 3 – Рекомендации по подбору темпа музыки для различных видов движений в аэробике

Темп музыки	Количество акцентов в мин	Примерные упражнения
Медленный	40–60	Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, волны руками, туловищем, упражнения на равновесие
Умеренный	60–90	Упражнения на растягивание мышц шеи, элементы психорегулирующей гимнастики, упражнения гимнастики йогов
Средний	90–120	Упражнения спортивно-гимнастического стиля (махи, наклоны, выпады, на силу), элементы джазового танца для рук, плечевого пояса, туловища, разновидности ходьбы, танцевальные шаги.
Быстрый	120–140	Бег, прыжки, махи, танцевальные упражнения
Очень быстрый	140 и выше	Бег, подскоки, танцы типа рок-н-ролла

При разработке тренировочных программ прежде всего необходимо определить цели, продумать направленность и подобрать содержание занятий на различные по длительности циклы (год, полугодие, квартал, месяц, ежедневные занятия). Как и в любом виде двигательной активности, в занятиях аэробикой решаются три основных типа педагогических задач (воспитательные, оздоровительные и образовательные). Объем средств (содержание и виды движений), используемых в конкретных занятиях для решения этих задач, зависит от основной цели занятий и контингента занимающихся.

Для деятельности инструктора характерны два типа конструирования программ и проведения занятий аэробикой – свободный (фристайл) и структурный (хореографический).

В свободном методе конструирование программ происходит во время проведения занятия, при этом подбор упражнений осуществля-

ется спонтанно, широко используется импровизация в движениях и комбинациях простейших шагов, повторяющихся во время определенного танцевального фрагмента. При применении фристайла музыкальное сопровождение, содержание упражнений и частей занятия, а также методов обучения и проведения упражнений, используемых на каждом последующем занятии, могут различаться.

В структурном методе конструирование программ осуществляется заранее, при этом необходимо использовать специально подготовленные музыкальные фонограммы и разработанные хореографические комбинации, состоящие из сочетаний различных аэробных шагов, повторяющиеся в соединении упражнений в определенном порядке, с заданной частотой, количеством движений и в точном соответствии с музыкальным сопровождением. Такие стандартизированные программы повторяются в течение определенного цикла занятий, достаточного для решения конкретных задач. Занятия, проводимые на основе структурной программы, могут быть более сложными и эффективными для занимающихся разных целевых групп. Преимуществом этого подхода является то, что после разучивания упражнений занимающиеся более уверенно выполняют танцевальные комбинации в различных сочетаниях. Этот вариант проведения занятий наиболее привлекателен, так как предоставляет возможность оценить свои достижения и повысить уровень тренированности.

Разработка и проведение структурной программы требует более углубленной предварительной подготовки инструктора, который должен подобрать музыку с определенным числом ритмических ударов в минуту, записать фонограмму для всей программы без перерывов в звучании музыки, подобрать и распределить различные упражнения и соединения их в связки, разучить программу и уметь обучать занимающихся, управлять нагрузкой на последующих занятиях.

Несмотря на разные подходы к составлению оздоровительных программ, специалисты признают необходимость учета физиологических изменений, происходящих в организме во время занятия. Общеизвестной является урочная форма, в которой выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

2.6 Структура занятия аэробикой

Структура занятия аэробикой включает следующие части: подготовительную (разминка), основную (аэробная фаза, заминка, силовая нагрузка) и заключительную (стретчинг).

Подготовительная часть (разминка) – 5–10 минут, направлена на разминку, разогрев мышц, подготовку к напряженной и интенсивной работе.

Задачи подготовительной части занятия:

- постепенное повышение частоты сердечных сокращений;
- увеличение температуры тела;
- подготовка опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам;
- увеличение подвижности в суставах.

Используются упражнения с изолированной работой различных звеньев тела, одновременные (одно- и разнонаправленные, поочередные) движения конечностями, движения туловищем, а также плавные упражнения для растягивания мышц, без использования маховых и иных резких движений. Разминка имеет большое значение, так как пренебрежение данной частью занятия зачастую приводит к мышечным травмам.

Основная часть (аэробная фаза) – является главной для достижения оздоровительного эффекта. Продолжительность составляет 30–45 минут.

Задачи основной части занятия:

- увеличение ЧСС до уровня «целевой зоны»;
- повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма;
- повышение расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

Включает комплекс аэробных упражнений на базе основных элементов с постепенным увеличением амплитуды движений, вовлечением в работу все большего количества мышечных групп. Темп движений поддерживается в пределах 140–160 акцентов в минуту. После аэробной части выполняется комплекс движений «заминка», направленный на постепенный переход от высокоинтенсивной работы к упражнениям силового характера.

Комплекс силовых упражнений для мышц туловища, верхних и нижних конечностей, выполняемый с низким темпом и значительной напряженностью, способствует укреплению мышечного корсета. При этом используются упражнения в перемещениях собственного тела и с дополнительными отягощениями (гантелями, амортизаторами и т. п.).

Заключительная часть (3–5 минут) направлена на восстановление организма занимающихся и подготовку к последующей деятельности.

Задачи заключительной части занятия:

- постепенное снижение обменных процессов в организме;
- снижение частоты сердечных сокращений до уровня, близкого к исходному.

Таблица 4 – Примерная схема тренировочного занятия по аэробике

Часть занятия	Задачи	Содержание	Время, мин	Темп музыки, уд/мин	ЧСС, уд/мин
Подготовительная	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация занимающихся, подготовка организма к предстоящим нагрузкам. 2. Создание соответствующей психологической обстановки и положительного эмоционального состояния. 3. Подготовка функциональных систем организма к нагрузке. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Простые шаги и танцевальные упражнения низкой интенсивности с постепенно увеличивающимся темпом и амплитудой. 2. Статические и динамические упражнения на растягивание. 	5–10	130–140	130–140
Основная часть	аэробная	<ol style="list-style-type: none"> 1. Освоение и совершенствование техники выполнения основных элементов. 2. Разучивание новых и закрепление ранее освоенных комплексов упражнений. 3. Совершенствование двигательных умений и навыков. 4. Увеличение функциональных возможностей организма. 5. Развитие координационных способностей. 	15–20	130–150 (танцевальная аэробика), 120–130 (степ-аэробика)	140–150
	партерная	<ol style="list-style-type: none"> 1. Освоение и совершенствование техники выполнения силовых упражнений. 2. Совершенствование двигательных умений и навыков. 3. Формирование правильной осанки. 4. Развитие и поддержание силовых способностей и гибкости. 	20–25	менее 120	120–140
Заключительная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. Восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Динамические упражнения на растягивание и расслабление мышц. 2. Стретчинг. 	3–5	менее 100	менее 120

Движения выполняются в спокойном темпе с максимальным (но легким) растягиванием мышц и связок и последующим расслаблением. Используются плавные хореографические упражнения и стретчинг с целью снятия физической и психологической нагрузки. В таблице 4 представлена примерная схема тренировочного занятия по аэробике.

Вопросы для самоконтроля

1. Опишите историю развития аэробики.
2. Как занятия аэробикой влияют на состояние организма занимающихся?
3. Дайте классификацию аэробики.
4. Какие существуют основные направления аэробики?
5. Каковы особенности регулирования нагрузки на занятиях аэробикой?
6. В чем заключаются организационно-методические требования к занятиям аэробикой?
7. Опишите структуру занятия по аэробике.

3 Шейпинг

3.1 Понятие об оздоровительной гимнастике «шейпинг»

Шейпинг – это созданный в России один из нетрадиционных видов оздоровительной гимнастики. Само название «шейпинг» от английского слова «shape» – формирование, придание формы. Существует несколько вариантов определения шейпинга как системы физических упражнений: система гимнастических упражнений общеразвивающего характера, направленная на формирование внешних форм тела человека; система физических упражнений, позволяющая корректировать отдельные параметры внешнего оформления телосложения; способ направленной тренировки для коррекции изменения фигуры и состава тела.

Программа занятий шейпингом была разработана ленинградскими специалистами под руководством И. В. Прохорцева в 1988 году и является официально запатентованной системой. Она считается базовой

и часто называется «классическим шейпингом». Называя свою систему, авторы подразумевали, что содержанием разработанной ими системы является формирование тела человека, создание определенных телесных форм. Изначально создание шейпинга подразумевало улучшение физической привлекательности женщин различного возраста, предъявляющих повышенные требования к своей внешности.

Основой создания данного способа тренировки послужили результаты исследования ленинградских ученых, которые выявили ведущие параметры телосложения, определяющие привлекательность фигуры женщин. Разработчики шейпинг-системы установили, что определенные параметры состава тела воспринимаются в целом как эстетически привлекательное строение тела. Сравнивая исходные показатели, определяющие состояние фигуры любого человека с параметрами шейпинг-модели, и устанавливая текущие характеристики его здоровья и физических возможностей, можно достаточно точно назначить режимы воздействия на организм для получения максимально быстрого и эффективного результата по совершенствованию фигуры.

Наличие большого интереса к шейпингу, как к физкультурно-оздоровительной системе, обуславливает высокую актуальность научных исследований, которые позволили бы совершенствовать методологию данного вида двигательной активности, организационно-педагогические основы развития и технологии шейпинга, в том числе программно-компьютерное обеспечение и дифференциальную методику занятий применительно к различным контингентам занимающихся.

Таким образом, классический шейпинг – это система физических упражнений, направленная на физическое совершенствование организма путем изменения соотношения между отдельными элементами состава тела, объединяемое с повышением общей двигательной активности.

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

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

2 Вся система занятий шейпингом обеспечивается компьютерными технологиями, начиная с диагностики исходного состояния занимающегося и определения его готовности к занятиям, дальнейшей консультативной помощи для текущего и этапного контроля за изменением отдельных параметров, а также конечных результатов, к которым стремится занимающийся по избранным моделям.

3 Неотъемлемым атрибутом занятий шейпингом является воспроизведение видеопрограмм, которое обеспечивает не только музыкальное оформление занятий, но и, повышая самостоятельность учеников, создает условия длительного лидирования и соответствующего подсказа: как надо выполнять упражнения, позволяющие осуществлять более качественную коррекцию действий учеников, более эффективно управлять процессом тренировки и контролировать состояние занимающихся.

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

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

6 В шейпинге, в отличие от распространенных западных фитнес-систем, признаки мужественности считаются нежелательными составляющими женского образа; здесь ценятся мягкие женственные «линии» и формы [6, с. 97].

Основная цель занятий шейпингом – улучшение формы частей тела за счет увеличения мышц, которые определяют эти формы. Для синтеза дополнительных тканей требуется преобладание анаболических условий в организме: это наличие положительного энергетического баланса в организме, полный достаток необходимого строительного материала для синтеза тканей. Вместе с тем целью занятий шейпингом является также улучшение формы тела за счет снижения жировой или мышечной ткани в тех частях тела, где это необходимо. Для достижения данной цели требуется создание преобладающих катаболических условий: отрицательного энергетического баланса и создания разумного дефицита в тех компонентах пищи, избыток которых приводит к повышению массы тела.

В шейпинге, в соответствии с индивидуальным планом коррекции фигуры, решаются два комплекса задач:

- уменьшение жировой ткани, которое требует преобладания процессов катаболизма (расщепление белков, жиров и углеводов для восполнения энергозатрат организма);
- наращивание мышечной массы (основано на процессах анаболизма синтеза тканей).

Для решения поставленных задач в шейпинге предусмотрены катаболическая и анаболическая тренировки.

Катаболическая тренировка направлена на уменьшение объемов тела (пульс до 150 уд/мин) (улучшение форм тела из-за уменьшения количества жира в тех частях, где это необходимо). Катаболическая тренировка проводится в первую половину физиологического цикла, так как в этот период в организме не создается естественных анаболических условий.

Анаболическая тренировка направлена на увеличение объемов тела (пульс 150–220 уд/мин) (улучшение форм частей тела за счет увеличения объема и тонуса мышц). Проводится во вторую половину женского физиологического цикла (после овуляции) так как в этот период в организме создаются естественные анаболические условия.

В отличие от аэробных видов физической культуры, где жировые запасы организма расходуются в основном в процессе тренировки, в шейпинге их мобилизация в наибольшей степени охватывает восстановительный период и при ограничении потребления жиров и углеводов служит для восполнения «калорий», израсходованных в спортивном зале. Поэтому обязательно нужно уделять большое внимание питанию [8, с. 6].

3.2 Физиологическая суть занятий шейпингом

Организм человека состоит из органических молекул в сочетании со многими элементами неорганической природы: в основном из воды, белков, жиров, углеводов, нуклеиновых кислот, витаминов, солей. Все они «живут» в организме, образовываясь из продуктов усвоенной пищи, выполняют свои функции, развиваются и «стареют», уступая место новым подобным соединениям. Сложный процесс превращения веществ в организме, обеспечивающий его рост, развитие и жизнедеятельность, называется обменом веществ, или метаболизмом. Скорость обмена веществ зависит от возраста и пола человека, его профессиональной деятельности, уровня здоровья, климата, диетических привычек. Обмен веществ состоит из двух противоположных, но протекающих одновременно процессов: катаболизма и анаболизма. Катаболизм включает реакции, связанные с распадом веществ в организме и выведением продуктов распада. Анаболизм объединяет реакции, связанные с синтезом необходимых для организма веществ, их усвоением и использованием для роста, развития и жизнедеятельности организма.

По типу этих процессов в шейпинге различают два вида тренировок:

– анаболическая тренировка – направлена на увеличение объема и улучшение форм частей тела (там, где это надо) за счет объема и тонуса тех мышц, которые определяют данные формы. Проводится во вторую половину женского физиологического цикла (после овуляции), так как в этот период в организме создаются естественные анаболические условия. Для синтеза дополнительных тканей требуется создание положительного энергетического и азотистого балансов, поэтому необходимо обеспечить полный достаток необходимого строительного материала, который должен поступать с пищей;

– катаболическая тренировка – направлена на уменьшение объема и улучшение форм тела из-за уменьшения количества жира или мышц в тех частях тела, где это необходимо. Для достижения этих целей требуется создание отрицательного энергетического баланса и разумного дефицита в тех компонентах пищи, из которых могут образоваться жир или мышцы. Катаболическая тренировка проводится в первую половину физиологического цикла, так как в этот период в организме не создаются естественных анаболических условий.

3.3 Основные направления в системе шейпинга

1. «Шейпинг-классик» (первый и второй уровни) служит для коррекции фигуры занимающихся с учетом избранной шейпинг-модели, а также для снижения веса тела, развития силы и силовой выносливости.

2. «Шейпинг тонких тел» – направлен на духовную составляющую жизни человека и его интеллектуальное развитие.

3. «Шейпинг-про» – большое внимание уделяется формированию эстетически привлекательного и социально перспективного имиджа человека. Занятия этого направления связаны с воспитанием художественного вкуса, умения выразительно и естественно двигаться, одеваться в соответствии не только с веяниями моды, но и с учетом особенностей телосложения, внешности. Технология «шейпинг-про» ориентирована преимущественно на женщин, предъявляющих повышенные требования к своей внешности, желающих принимать участие в конкурсах по шейпингу, конкурсах красоты и кастингах, вплоть до самого высокого их уровня.

Помимо средств программы «шейпинг-классик», программа «шейпинг-про» включает в себя следующие технологии: «шейпинг-хореографию», предназначенную для улучшения осанки, походки, координации и артистичности движений, совершенствования моторного

поведения в целом; технологии «шейпинг-стиля», предназначенные для приобретения навыков формирования привлекательного внешнего облика посредством одежды, прически и макияжа в соответствии с индивидуальными особенностями внешности, фигуры, элементов поведения; программы «шейпинг-ухоженности» – косметические программы, предназначенные для придания внешности человека максимально ухоженного, здорового, эстетически привлекательного вида.

Организационно-методические требования к занятиям.

Для шейпинга характерен индивидуальный подход в организации занятий. Он проявляется:

- в оценке общего уровня здоровья, генетической предрасположенности развития, функционального состояния и возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- в определении жировой подкожной прослойки;
- в подборе индивидуального рациона и режима питания и стиля поведения (вплоть до фасонов одежды и прически).

Такая индивидуализация занятий сочетается со строгой регламентацией содержания и режимов выполнения упражнений и контролем за текущим состоянием занимающихся.

Непосредственным занятиям физическими упражнениями предшествует подготовительная работа, содержанием которой является оценка особенностей и возможностей занимающегося и выбор пути индивидуального совершенствования. Ознакомление с занимающимися начинается с опроса, общего характера (возраст, дата последнего медицинского осмотра, состояние здоровья, психических реакций). На начальном этапе занятий шейпингом все занимающиеся проходят медицинский тест, позволяющий обнаружить факторы риска возможных нарушений в состоянии здоровья, определить диапазон нагрузок, доступных конкретной женщине с учетом ее физических возможностей. Тестирование также позволяет определить отклонение параметров фигуры человека от параметров шейпинг-модели, точно установить, какие именно части тела и за счет чего необходимо корректировать с целью ликвидации выявленных различий. На основании проведенного тестирования женщинам также даются рекомендации по организации рационального питания в период тренировочных занятий.

Тренировка в шейпинге представляет собой комплекс упражнений, последовательно воздействующих на различные мышцы тела. Тренировочный эффект достигается путем многократного повторения циклического упражнения. Повторения выполняются в умеренном темпе с большим количеством повторений (30–200 раз или по времени 3–6 мин). Низко интенсивная последовательная проработка всех

мышечных групп позволяет без существенной нагрузки на сердце и суставы достичь эффекта потери организмом энергии. В отличие от аэробного тренинга, где жировые запасы организма расходуются в основном в процессе тренировки, в шейпинге их мобилизация в наибольшей степени охватывает восстановительный период. Эта система предполагает обязательную связь между режимами двигательной активности и рационального питания.

Женщинам любого возраста, с различной спортивной подготовкой, шейпинг позволяет комплексно реализовывать все направления пластического трансформирования тела: увеличения или уменьшения объема мышечной ткани; снижения содержания жира в организме. Система шейпинг-упражнений последовательно и повсеместно нагружает все мышечные группы, в том числе и те, которые слабо задействованы в «повседневной жизни». Варьируя нагрузку для конкретных областей тела и управляя обменными процессами в период восстановления (путем правильной организации питания и отдыха), можно решать различные задачи формирования телосложения.

Как правило, для занятий шейпингом характерны два этапа тренировок. Первый, для большинства занимающихся, направлен на уменьшение избыточного жира. С этой целью индивидуально рассчитываются оптимальные режимы выполнения упражнений, определяется пищевой рацион, оценивается эффект предыдущих циклов занятий. Второй этап тренировки преследует цель построения красивой фигуры. Это обеспечивается целенаправленной мышечной работой силового характера и индивидуальным рационом и режимом питания.

Комплексы упражнений выполняются под ритмичную музыку с частотой 120–140 тактов в минуту, в зависимости от характера нагрузки, с большой амплитудой и значительным числом повторений. Упражнения выполняются в различных положениях (стоя, сидя, лежа, на коленях), со сменой исходных положений после серии движений. Музыкальное сопровождение программирует ритм и темп движений, повышает эмоциональность, улучшает настроение, формирует эстетические вкусы, помогает легче справляться с нагрузкой, увеличивает эффект всего занятия в целом.

На занятиях шейпингом имеются широкие возможности контроля за состоянием занимающихся. Это, прежде всего, использование педагогических средств, позволяющих оценить реакцию организма на физическую нагрузку по внешним признакам (дыхание, цвет кожи, потоотделение). Такой постоянный контроль со стороны инструктора повышает полезность занятий и их педагогическую оценку, давая возможность своевременно вносить соответствующие коррективы.

3.4 Структура занятия шейпингом

Занятия шейпингом проводятся не менее двух раз в неделю при средней продолжительности 60 мин. Структура тренировочного занятия предусматривает подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть (5–6 мин) включает до 12–14 разминочных упражнений, направленных на подготовку организма к предстоящим нагрузкам в основной части тренировочного занятия. Используются несложные танцевальные движения с целью улучшения эмоционального состояния и разогрева мышц. Рекомендуются заканчивать подготовительную часть упражнениями для восстановления дыхания.

Основная часть (45–50 мин) включает 11 блоков (серий) основных упражнений, затрагивающих то или иное звено тела.

Вначале выполняется блок из 4 основных упражнений на ноги: упражнения на переднюю, заднюю, внутреннюю и боковую поверхность бедра. Далее выполняется дополнительное упражнение для проблемной зоны бедра и упражнения на укрепление ягодичных мышц. Следующий блок из 3 упражнений направлен на проработку мышц пресса: упражнения на мышцы верхнего пресса, косые мышцы живота и мышцы нижнего пресса. Заключительные 10 и 11 упражнения, которые могут решать задачи укрепления мышц ягодиц, пресса, рук и спины, являются дополнительными.

Заключительная часть (3–4 мин) включает стретчинг и упражнения на расслабление с целью снятия мышечного и психологического напряжения, восстановление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

В таблице 5 представлена примерная схема тренировочного занятия по шейпингу.

Таблица 5 – Примерная схема тренировочного занятия по шейпингу

Часть занятия	Задачи	Содержание	Время, мин
1	2	3	4
Подготовительная	1. Постепенное повышение ЧСС. 2. Увеличение температуры тела. 3. Подготовка опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам. 4. Увеличение подвижности в суставах.	Комплекс общеразвивающих упражнений: - движения головой; - движения руками; - движения туловищем; - движения ногами.	5–6 мин

Окончание таблицы 5

1	2	3	4
Основная часть	<p>1. Повышение функциональных возможностей основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной).</p> <p>2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3. Увеличение мышечной массы.</p> <p>4. Повышение расхода энергии при выполнении специальных упражнений.</p> <p>5. Регулирование психоэмоционального состояния.</p>	<p>1. Упражнения на мышцы передней поверхности бедра.</p> <p>2. Упражнения на мышцы задней поверхности бедра.</p> <p>3. Упражнения на мышцы внутренней поверхности бедра.</p> <p>4. Дополнительные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – на мышцы передней поверхность бедра; – на мышцы задней поверхности бедра; – на мышцы внутренней поверхности бедра. <p>5. Упражнения на мышцы боковой поверхности бедра.</p> <p>6. Упражнения на ягодичные мышцы.</p> <p>7. Комбинированные упражнения на внешнюю поверхность бедра и ягодичные мышцы</p> <p>8. Комбинированные упражнения на мышцы поясницы и тазовой области.</p> <p>9. Упражнения на мышцы живота.</p> <p>10. Дополнительные упражнения: на верхнюю и нижнюю части пресса и косые мышцы живота.</p> <p>11. Дополнительные упражнения: на мышцы рук, туловища.</p>	45–50 мин
Заключительная часть	<p>1. Восстановление ЧСС.</p> <p>2. Снятие мышечного и эмоционального напряжения.</p>	<p>1. Стретчинг.</p> <p>2. Упражнения на расслабление</p>	3–4 мин

3.5 Режим питания при занятиях шейпингом

1. Питание при катаболическом режиме тренировок.

Рацион питания для создания катаболических условий в организме должен быть составлен с учетом описанных ниже правил. Питание должно быть 4–5-разовое, при котором на каждый прием пищи должно приходиться не более 20 грамм моно- и дисахаридов. Продукты, содержащие более 10 % моно- и дисахаридов (кроме фруктов), можно есть только отдельным приемом пищи. Последний прием полноценных (животных) белков возможен за 5 часов до тренировки. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 3 часа до тренировки. За 3 часа до тренировки следует употреблять только крахмалосодержащие продукты, овощи, фрукты, чай, кофе (все без сахара). После тренировки в течение 3 часов нельзя употреблять пищу, кроме несладкого чая или настоев из трав, минеральной воды и специальных углеводно-минеральных напитков.

После трехчасового голодания, в первую очередь, рекомендуется съесть в сыром виде овощи, фрукты и ягоды, а позже, через два часа, возможен уже нормальный прием пищи. При этом нельзя отказываться полностью от пищи в дни тренировок и урезать рацион нормального приема пищи, особенно овощи, фрукты и белковые продукты.

Для сохранения биологической ценности и повышения процента ценности и усвояемости компонентов пищи следует готовить блюда щадящими кулинарными приемами (припуск, короткая варка до готовности). Не рекомендуется употреблять пряности, специи, острую и копченую пищу, чтобы не стимулировать аппетит.

Для нормальной деятельности желудка следует выпивать натощак от 0,5 до 1 стакана воды, не запивать еду водой (пить до еды), съедать в день до 500 граммов сырых овощей и фруктов. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 3 часа до сна.

Продукты, включаемые в рацион с целью создания катаболических условий, должны содержать клетчатку, пектиновые вещества, большое количество витаминов, макро- и микроэлементов, органические кислоты, фитонциды. Клетчатка и пектиновые вещества снижают в крови уровень моно-, дисахаридов и жиров. Продукты с данным составом, прежде всего, разнообразные овощи, зелень, корни, травы, фрукты и ягоды (овощи, зелень – до 450 г; фрукты, ягоды – до 300 г). Овощи, зелень, фрукты – это относительно низкокалорийные продукты, обладая большим объемом, они «обманывают» желудок, активизируют моторику кишечника и таким образом способствуют хорошему самочувствию при низкокалорийной пище.

Из продуктов животного происхождения следует отдать предпочтение творогу, рыбе, отварной говядине или птице. В рацион рекомендуется включать нежирное мясо. Мясные продукты содержат много железа в легкоусвояемой форме и в сочетании с овощами и фруктами, содержащими витамин С, хорошо восстанавливают естественные потери железа кровью. В рацион обязательно следует включать 20–25 граммов нерафинированного растительного масла. Его лучше употреблять в свежем виде, заправляя им различные салаты, ведь при нагревании растительные масла могут утрачивать часть своих полезных качеств. Основными источниками крахмала могут быть картофель, рис, гречка, овсянка и ржаной хлеб. Рекомендуется употреблять продукты с низким значением гликемического индекса. Моно- и дисахариды можно получать с такими продуктами, как мед, варенье, овощи и фрукты. Сахар и кондитерские изделия из рациона необходимо по возможности исключить.

2. Питание при анаболическом режиме тренировки.

Для того, чтобы создать условия для синтеза белка в мышцах, необходимо дополнительное потребление белковых продуктов. В том случае, когда во время тренировочного занятия прорабатываются одна или две мышечные группы – требуется 3,7 г белка на 1 кг активного веса (активный вес: вес минус лишний жир). Если прорабатывается более двух мышечных групп – 4,2 г белка на 1 кг активного веса.

Для создания в организме анаболических условий следует соблюдать высокую кратность питания (5–6 раз в сутки). Утром в рационе обязательно должна присутствовать каша (лучше на молоке), творог, сыр, рыба (на выбор). На каждый прием пищи должно приходиться 20–25 г полноценного белка, в первую очередь, животного происхождения, или правильного сочетания животных и растительных белков (например, молоко и гречневая каша, рыба или мясо с тестом, морепродукты и яйца). Для лучшего усвоения многих компонентов (микроэлементы, витамины) из продуктов животного происхождения, последние должны сочетаться с разнообразными овощами, травами и фруктами. За 1–2 часа до тренировки необходимо съесть 30–40 г белка (желательно в виде молочных продуктов и рыбы, так как скорость переваривания молочных и рыбных продуктов – 1 час, а мясных – 3 часа и более).

Биохимические особенности энергообеспечения для создания анаболических условий таковы, что в случае нехватки запасов углеводов в печени и мышцах, приблизительно через 30 минут, приходится использовать для образования глюкозы освобожденные аминокислоты. В результате происходит перераспределение аминокислот из пласти-

ческого обмена в источник энергии. Для организма это невыгодно, так как нуждающиеся в аминокислотах белка мышцы будут испытывать временный дефицит в них, причина которого голодание или полуголодное состояние. Подобная ситуация складывается и в случае, когда человек испытывает кратковременный стресс или депрессивное состояние, поэтому на тренировку рекомендуется приходить в приподнятом настроении.

Через 20–30 минут после тренировки необходимо съесть 50–70 г углеводов (стакан сока, сухофрукты, яблоко, банан, фруктовый йогурт). Через 1–1,5 часа после тренировки (не позднее, так как в этот период наступает восстановление после занятий) съесть 30–40 г белка в виде мяса, птицы, рыбы, сыра, яиц. За 1 час до сна рекомендуется выпить молочно-белковый коктейль (30–40 г – мед, орехи, варенье, молоко, кисломолочные продукты, творог и так далее) [9, с. 12].

Вопросы для самоконтроля

1. В чем проявляется суть понятия «шейпинг»? Опишите историю возникновения шейпинга как физкультурно-оздоровительной системы.
2. Каковы отличительные особенности шейпинга в сравнении с другими оздоровительными системами?
3. В чем различие катаболической и анаболической тренировок в шейпинге?
4. Каковы основные направления в системе шейпинга.
5. Опишите организационно-методические требования к занятиям шейпингом.
6. Какова структура занятия шейпингом?
7. В чем заключаются особенности питания при катаболическом и анаболическом режимах тренировки в шейпинге?

4 Пилатес

4.1 Понятие о системе упражнений «Пилатес»

Система «Пилатес» – это уникальный комплекс упражнений, основоположником которого является Йозеф Хубертус Пилатес – спортсмен, профессиональный инструктор и врач. Он разработал собственную программу физического совершенствования и укрепления тела.

Продолжая совершенствовать её, обогащал всё новыми элементами, позаимствованными в основном из йоги и восточных единоборств. Позднее данной методике было дано название «Искусство контроля».

Во времена первой мировой войны Йозеф Пилатес для раненых с повреждениями опорно-двигательного аппарата создал систему тренажёров в виде пружин, прикрепляющихся к кровати – они получили название «универсальные исправители». Уникальность таких тренажёров заключалась в том, что больному не нужно было вставать с постели для выполнения упражнений. В результате занятий больные становились сильнее и выносливее и быстрее покидали больницы. Позднее на базе этих устройств врачи разработали программу занятий по методике Пилатес на тренажёрах – именно она помогает реабилитироваться спортсменам, военным и другим людям, получившим серьёзные травмы и ранения.

В 1926 году в Америке Пилатес создал собственную школу, которая очень скоро привлекла внимание местной элиты. На тренировки записывались звёзды театра, кино, американского и мирового балета, известные политики и бизнесмены. По этой причине гимнастику по системе Пилатеса частенько называют «методом звёзд». Сторонники метода убеждены, что эта гимнастика не только помогает поддерживать себя в прекрасной физической форме, продлить молодость, но и позволяет избежать травм, а также служит прекрасным способом психофизической реабилитации.

Пилатес – широко известная и популярная во всем мире оздоровительная система физических упражнений. Благодаря методу Пилатеса укрепляются мышцы пресса, спины, улучшается осанка, координация, увеличивается гибкость, подвижность суставов. Кроме того, упражнения затрагивают глубокие мышцы живота и мышцы-стабилизаторы, которые почти не прорабатываются на занятиях классической и силовой аэробикой, тело становится стройным и гибким, и при этом никакой лишней мышечной массы.

Упражнения пилатес очень многоплановы и включают в работу большое количество мышц одновременно без ударной нагрузки, требуя правильной техники выполнения, а количество повторений при этом может быть минимальным. Тренировки состоят из плавных, неспешных движений, чем-то напоминающих танцевальные па и направленных на растяжение, укрепление мышц и достижение согласованной работы всех частей тела. Причём задействованы не только крупные поверхностные мышцы, но и мелкие глубокие, до которых обычными силовыми упражнениями «не добраться». А между тем именно внутренние мышечные слои являются опорой для позвоноч-

ника и суставов. От их состояния зависит гармоничное развитие тела и то, насколько стойким окажется результат.

Главное отличие пилатеса от всех других видов – сведенная практически к нулю возможность травм и негативных реакций. На первый взгляд выполнение упражнений покажется сложным. Но на второй тренировке уже найдётся к ним подход. Постоянно концентрируя свое внимание на дыхании, положении позвоночника и малого таза, появляется возможность правильно чувствовать свое тело. Таким образом, налаживается связь между телом и разумом на энергетическом уровне [7, с. 13–14].

4.2 Разновидности тренировки «Пилатес»

1. Тренировка на полу. Это комплексы упражнений, которые выполняются на полу, в основном сидя или лежа. Комплексы могут быть направлены на достижение разных целей, например, снятие болевого синдрома в разных отделах позвоночника, для улучшения осанки.

2. Тренировка со специальным оборудованием. Упражнения также выполняются на полу, но с использованием различного оборудования: кольца Pilates Ring, гантелей, резиновых амортизаторов, мячей.

3. Тренировка на специальных тренажерах. Основное отличие тренажеров пилатес от обычных состоит в том, что опора, на которой находится занимающийся, выполняя упражнение, не является жестко фиксированной. Во время выполнения силового упражнения необходимо прикладывать дополнительное усилие, чтобы удержать равновесие на нестабильной поверхности, при этом тело вынужденно включает в работу огромное количество мелких мышц, которые не задействуются при обычных тренировках.

4.3 Физиологическая суть системы «Пилатес»

Занятия по системе «Пилатес» гармонично развивают опорно-двигательный аппарат человека и увеличивают его функциональные возможности. Все упражнения выполняются с учётом физиологических изгибов позвоночного столба, направлены на укрепление мышц спины, увеличение подвижности позвоночника, коррекцию его искривлений и являются наилучшим средством для повышения силы, выносливости и координации движений. Благодаря методу Пилатеса укрепляются мышцы брюшного пресса, увеличивается гибкость, подвижность суставов. Кроме того, упражнения затрагивают глубокие мышцы живота и мышцы-стабилизаторы, которые практически не прорабатываются при занятиях другими оздоровительными гимнастическими.

Для женщин тренировка по методу Пилатеса незаменима, так как развивает внутренние мышцы малого таза, в результате чего женщинам гораздо легче переносить беременность и роды. Такое развитие мышц обеспечивает хорошую поддержку живота и формирует правильную осанку.

Упражнения обучают сенсомоторике (управлению движениями и развитию движений), улучшают чувство своего тела и поддерживают внутреннюю силу. Кроме того, метод Пилатеса обучает правильному дыханию, которое управляет кровоснабжением мозга и улучшает общую циркуляцию крови в организме. Сочетание движения с правильным дыханием – ключ к укреплению мышц и хорошему самочувствию.

Тренировки по системе «Пилатес» часто используют для восстановительной терапии после травм. Занятия помогают улучшить контроль над телом, превращая его в единое гармоничное целое. Именно поэтому для занятий пилатесом практически не существует противопоказаний и данная система может быть рекомендована как мужчинам, так и женщинам, независимо от телосложения и возраста, которые хотели бы улучшить свою физическую форму, осанку и внешний вид.

4.4 Принципы оздоровительной физической тренировки системы «Пилатес»

Выполнение физических упражнений физкультурно-оздоровительной системы «Пилатес» базируется на восьми основополагающих научных принципах занятий.

1. Релаксация. Упражнения необходимо выполнять спокойно и без напряжения.

2. Концентрация. Необходимо сосредоточиться над выполнением упражнений. Для обеспечения правильности движений используются зрительные образы.

3. Координация. Занимающиеся должны четко осознавать последовательность выполнения упражнений.

4. Выравнивание. При выполнении упражнений необходимо следить за правильным взаимным расположением различных частей тела, так как в результате травм, неправильной осанки или неверно выполняемых упражнений сила тяжести смещается назад, вперед или в сторону, что создает дополнительное напряжение в суставах, костях, связках. Прежде чем приступить к выполнению следующего упражнения, рекомендуется мысленно «вытягивать» позвоночник.

5. Дыхание. В пилатесе используется нижнегрудное или реберное дыхание, для которого характерно расширение грудной клетки преимущественно в стороны. Поступающий воздух насыщает кислородом

задействованные в упражнениях мышцы. При выдохе организм избавляется от переработанных газов и вредных соединений, тем самым повышая выносливость. Каждое упражнение имеет свой ритм дыхания, который может меняться в зависимости от того, какие мышцы работают. Для большинства упражнений существует одно общее правило: «Вдыхать, готовясь к движению. Выдыхать в процессе движения». Выполнение движений на выдохе позволяет расслабляться и избегать перенапряжения.

6. Плавность движений. Суть пилатеса заключается в правильном и грациозном выполнении упражнений. Движения выполняются медленно, в направлении от сильного центра, что дает возможность проверять правильность выстраивания частей тела и концентрироваться на том, чтобы необходимую работу выполняли должные мышцы.

7. Центрирование. Фундаментом и основным компонентом выполнения упражнений курса Пилатеса является зона источника энергии. Йозеф Пилатес назвал эту зону «каркасом прочности» и «поясом силы». В научной терминологии это прямые и поперечные мышцы живота, которые служат опорой позвоночнику и внутренним органам, образуя мышечный корсет. Слабое развитие указанных мышц сказывается на стабильности нижней части спины, в результате чего целью тренировочных занятий является повышение выносливости этих ключевых мышц.

8. Выносливость. Упражнения по системе «Пилатес» увеличивают выносливость организма. Все упражнения пилатеса нацелены на повышение эффективности работы дыхательной, лимфатической и сердечно-сосудистой систем [7, с. 30–33].

4.5 Организационно-методические требования к занятиям

Рекомендуемое время для занятий по системе «Пилатес» – вечернее или предвечернее, когда мышцы готовы к нагрузкам после трудового дня. Занятия в утренние часы предполагают выполнение более длительной разминки. За 1 час до и после тренировки стоит воздержаться от приема пищи. Занятия проводят в небольших группах по 5–6 человек, под наблюдением инструктора. После получения необходимого уровня знаний и опыта пилатесом можно заниматься самостоятельно в домашних условиях. Занятия проводятся под спокойную музыку с целью достижения необходимого эффекта релаксации. Одежда для занятий должна быть удобной, не стеснять движений. Заниматься лучше босиком или в носках, чтобы мышцы стоп и голени полностью участвовали в работе. Упражнения следует выполнять на коврик, сложенном полотенце или одеяле.

Вначале осваиваются упражнения базовой программы в течение 4–6 недель, после чего приступают к выполнению упражнений начального уровня сложности. Переходить к полной программе (тренировке для подготовленных) необходимо, когда занимающиеся смогут выполнять все упражнения среднего уровня сложности за 30 минут и без ошибок. При проведении занятий могут использоваться снаряды (изотонические кольца, фитболы, гантели, утяжелители, резиновые амортизаторы, бамбуковые палочки).

Следует помнить, что упражнения не должны вызывать болевые ощущения. При плохом самочувствии стоит отложить тренировку, а при наличии хронических заболеваний – проконсультироваться у врача. Не следует заниматься после употребления алкоголя. Во время менструального цикла желательно прекратить занятия или включать в тренировку только базовый комплекс и дыхательные упражнения.

4.6 Структура занятия по системе «Пилатес»

Занятия рекомендуется проводить 3 раза в неделю длительностью 60 мин. Программы занятий пилатесом подразделяются на различные уровни сложности:

1) базовый курс с обучением технике выполнения упражнений с концентрацией внимания на мышечных ощущениях и согласованности движений и дыхания. Продолжительность данного комплекса – 4–6 недель. Вначале осваиваются все упражнения базовой программы, после чего приступают к выполнению упражнений начального уровня сложности;

2) программа начального уровня сложности характеризуется увеличением темпа выполнения упражнений базового уровня;

3) программа основного уровня сложности предусматривает закрепление техники выполнения базовых упражнений и освоение новых, разучивание переходов от одного упражнения к другому с целью выполнения всех упражнений последовательно, без пауз и отдыха;

4) программа для хорошо подготовленных (повышенной сложности) отличается высокой координационной сложностью движений в разнообразных условиях сохранения равновесия, с требованием к эстетической стороне техники исполнения на мяче.

Структура тренировочного занятия пилатесом предусматривает подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть (7–10 мин) включает дыхательную гимнастику и корригирующие упражнения. Дыхательная гимнастика применяется с целью обучения боковому и грудному дыханию, предполагающему полноценное использование лёгких и расширение груд-

ной клетки. Корректирующие упражнения позволяют «выстроить тело» и настроиться на выполнение предстоящей программы. Выполняются упражнения на растягивание, скручивание и другие.

Основная часть (40–45 мин) предусматривает выполнение базового комплекса (начальный, основной, повышенной сложности), который состоит из определенных упражнений. Базовый комплекс состоит из восьми упражнений. Его необходимо выполнять в течение 4–6 недель, лишь после этого переходить к полной программе. Выполнять упражнения следует тщательно, продолжительность занятия должна составлять не менее 10 мин. Эти упражнения являются самыми легкими в пилатесе, они обучают правильной технике, заложат «каркас прочности», научат глубоко и ровно дышать.

Заключительная часть (3–5 мин) ставит перед собой цель восстановления функционального состояния организма занимающихся, расслабление суставов, мышц, связок, сухожилий, а также внутренних органов после занятий, использование дыхательных упражнений, упражнений на растягивание, выполняющихся в спокойном темпе, с последующим расслаблением, аутотренинг. В таблице 6 представлена примерная схема тренировочного занятия по системе «Пилатес».

Таблица 6 – Примерная схема тренировочного занятия пилатесом (базовый курс)

Часть занятия	Задачи	Содержание	Время, мин
1	2	3	4
Подготовительная часть	1. Освоение грудного дыхания. 2. Увеличение подвижности грудной клетки. 3. Подготовка опорно-двигательного аппарата к нагрузке.	1. Дыхательная гимнастика. 2. Корректирующие упражнения.	7–10
Основная часть	1. Улучшение обменных процессов в организме. 2. Нормализация работы внутренних органов. 3. Восстановление естественных изгибов позвоночника. 4. Укрепление мышечно-связочного аппарата.	Комплекс упражнений: - «Сотня»; - «Раскручивание вниз»; - «Скручивание наверх»; - «Круги ногой»; - «Перекаты на спине»; - «Растягивание ног поочередно»; - «Растягивание ног одновременно»; - «Растягивание спины вперед».	40–45

Окончание таблицы 6

1	2	3	4
Заключительная часть	1. Восстановление ЧСС. 2. Снятие напряжения с мышц и связок. 3. Нормализация психоэмоционального состояния.	1. Дыхательная гимнастика. 2. Упражнения на расслабление.	3–5

Вопросы для самоконтроля

1. Опишите историю развития системы «Пилатес».
2. Какие существуют разновидности тренировки «Пилатес»? В чем заключается отличие тренировок по системе «Пилатес» от других физкультурно-оздоровительных систем.
3. Как влияют занятия системы «Пилатес» на организм занимающихся?
4. Охарактеризуйте основные принципы оздоровительной физической тренировки системы «Пилатес».
5. Опишите организационно-методические требования к занятиям.
6. Какова структура занятия по системе «Пилатес»?

Литература

Основная

1 Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград; ВолГУ, 2004. – 124 с.

2 Кременевская, И. М. Шейпинг для самостоятельных занятий. учебно-методическое пособие / И. М. Кременевская, Н. А. Кривоножкина. – Екатеринбург, 2015. – 42 с.

3 Кряж, В. Н. Гимнастика. Ритм. Пластика / В. Н. Кряж, Э. В. Ветошкина, Н. А. Боровская. – Минск: Полымя, 1987. – 175 с.

4 Лисицкая, Т. С. Аэробика. Хореография и дизайн урока / Т. С. Лисицкая, И. М. Беляева. – М. : РГУФК, 2005. – 32 с.

5 Лисицкая, Т. С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений) / Т. С. Лисицкая. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 96 с.

6 Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

7 Остин, Д. Пилатес для вас / Д. Остин; пер. с англ. И. В. Гродель. – Минск : Поппури, 2004. – 320 с.

8 Система «Шейпинг» в программе физического воспитания для студентов вузов / Т. И. Сергина [и др]; под общ. ред. Т. И. Сергина. – Казань : КФУ, 2014. – 44 с.

8 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2003 с. – 480 с.

9 Щанкина, В. В. Новые физкультурно-спортивные виды. Шейпинг : учеб. пособие / В. В. Щанкина. – Рязань: РГУ им. С. А. Есенина, 2006. – 64 с.

Дополнительная

1 Буркова, О. В. «Пилатес» – фитнес высшего класса / О. В. Буркова, Т. С. Лисицкая. – М. : Радуга, 2005. – 208 с.

2 Горцев, Г. Аэробика. Фитнес. Шейпинг / Г. Горцев. – М. : Вече, 2001. – 320 с.

3 Давыдов, В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : учебное пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : ВолГУ, 2005. – 284 с.

- 4 Лисицкая, Т. С. Аэробика на все вкусы / Т. С. Лисицкая. – М. : Просвещение-Владос, 1994. – 91 с.
- 5 Лисицкая, Т. С. Добро пожаловать в фитнес клуб! / Т. С. Лисицкая. – М. : Академия, 2008. – 104 с.
- 6 Лисицкая, Т. С. Аэробика : в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : ФАР, 2002. – 216 с.
- 7 Оздоровительная аэробика: учебник для начинающих инструкторов / Н. Г. Михайлов [и др.]. – М. : Учебно-методический центр повышения квалификации и переподготовки кадров, 2001. – 98 с.
- 8 Одинцова, И. Б. Аэробика и фитнес. Современные методики / И. Б. Одинцова. – М. : Эксмо, 2003. – 160 с.
- 9 Робинсон, Л. Управление телом по методу Пилатеса / Л. Робинсон, Г. Томсон. – Минск : Поппури, 2003. – 128 с.
- 10 Робинсон, Л. Пилатес: Путь вперед / Л. Робинсон, Г. Томсон. – Минск : Попурри, 2003. – 192 с.

Производственно-практическое издание

Тозик Ольга Валерьевна
Мельников Сергей Викторович

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

Практическое руководство

Редактор *В. И. Шкредова*
Корректор *В. В. Калугина*

Подписано в печать 29.10.2018. Формат 60×84 1/16.
Бумага офсетная. Ризография. Усл. печ. л. 2,56.
Уч.-изд. л. 2,8. Тираж 25 экз. Заказ 734.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017.
Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013.
Ул. Советская, 104, 246019, Гомель.