



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

**О.Р. Кабирова**  
**Е.А. Цайтлер**

## **ГИМНАСТИКА**

*Утверждено Редакционно-издательским советом университета  
в качестве учебного пособия*

Магнитогорск  
2018

УДК 796 (075.8)  
ББК-75.6

**Рецензенты:**

тренер высшей категории,  
начальник отдела по группе видов спорта,  
МУ «Спортивная школа №3» г. Магнитогорска  
**В.В. Перчаткина**

кандидат педагогических наук, доцент,  
декан факультета физической культуры и спортивного мастерства,  
ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический  
университет им. Г.И. Носова»  
**Р.А. Козлов**

**Кабирова О.Р., Цайтлер Е.А.**

**Гимнастика** [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ольга Ришатовна Кабирова, Евгений Александрович Цайтлер ; ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова». – Электрон. текстовые дан. (3,30 Мб). – Магнитогорск : ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования : IBM PC, любой, более 1 GHz ; 512 Мб RAM ; 10 Мб HDD ; MS Windows XP и выше ; Adobe Reader 8.0 и выше ; CD/DVD-ROM дисковод ; мышь. – Загл. с титул. экрана.

ISBN 978-5-9967-1340-0

В пособии рассмотрены несколько разделов: основы гимнастических упражнений, ОРУ, а так же современные виды гимнастики, используемые на занятиях по физической культуре в вузах.

Данное пособие будет одинаково интересно как преподавателям по физической культуре (отделение гимнастики), так и студентам очной и заочной форм обучения.

УДК 796 (075.8)  
ББК-75.6

ISBN 978-5-9967-1340-0 © Кабирова О.Р., Цайтлер Е.А., 2018  
© ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный  
технический университет им. Г.И. Носова», 2018

## Содержание

1. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ОСНОВНОЙ ГИМНАСТИКИ .....	5
Введение .....	5
1.1. Гимнастика и ее виды .....	6
1.2. Содержание основной гимнастики.....	8
1.3. ОРУ – средство основной гимнастики.....	10
1.3.1. Общая характеристика и характерные особенности общеразвивающих упражнений.....	10
1.3.2. Классификация ОРУ .....	18
1.3.3. Основы терминологии общеразвивающих упражнений .....	19
1.3.4. Правила записи общеразвивающих упражнений .....	29
1.3.5. Составление комплексов общеразвивающих упражнений .....	31
1.3.6. Методика проведения общеразвивающих упражнений .....	32
1.3.7. Воздействие ОРУ на организм занимающихся .....	35
2. КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ .....	40
Введение .....	40
2.1. Упражнения со скакалкой.....	40
2.2. Упражнения с обручем .....	42
2.3. Упражнения с фитболом.....	45
2.4. Упражнения с медицинболом.....	49
2.5. Упражнения с гантелями .....	55
3. АЭРОБИКА: ФИТБОЛ .....	59
Введение .....	59
3.1. С чего начать .....	59
3.2. Фитбол – это модно и эффективно.....	60
3.3. Как подобрать и хранить фитбол .....	62
3.4. Комплекс эффективных упражнений для стройной фигуры.....	63
3.4.1. Упражнения для грудных мышц .....	65
3.4.2. Упражнения для ног и ягодиц .....	68
3.4.3. Упражнения для мышц рук.....	76
3.4.4. Упражнения для мышц спины.....	81
3.4.5. Упражнения для идеального пресса.....	89
4. СТЕП-АЭРОБИКА.....	99
Введение .....	99
4.1. История возникновения степ-аэробики.....	99

4.2. Применение и воздействие степ-аэробики .....	100
4.2.1. Организация степ-аэробики .....	101
4.3. Степ – аэробика: эффективная и безопасная .....	101
4.3.1. Степ класс .....	102
4.3.2. Безопасность степа .....	102
4.4. Степ-аэробика и похудение .....	103
4.5. Польза от танцевальной степ-аэробики .....	105
4.6. Групповые занятия или индивидуальные? .....	105
4.7. Упражнения .....	106
4.7.1. Базовые шаги .....	107
4.7.2. Степ-аэробика для начинающих .....	107
4.7.3. Разминка .....	108
4.7.4. Тренировка не для слабых .....	109
4.7.5. Домашний степ зал .....	109
4.7.6. Упражнения в зале .....	110
4.8. Степ тест .....	115
4.9. Платформа .....	116
4.10. Кинезиология .....	118
4.11. Ирландский степ .....	120
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	122

# 1. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ОСНОВНОЙ ГИМНАСТИКИ

## Введение

Физические упражнения пришли к нам из далекого прошлого. Они возникли из естественных потребностей - питание, жилье, тепло, и жизненно необходимых и важных инстинктов человека – продолжение его рода, движение и т.д.

В ходе развития человека изменялись не только его движения, но и образ жизни. Так различная трудовая деятельность, участие в войнах, охота сыграли немаловажную роль в возникновении физических упражнений. Для того чтобы выжить человек начал, совершенствование своих психофизических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

Многие жизненно важные и необходимые занятия требовали много упорства, сноровку, навыки выполнять определенные действия. Например, охота. Перед охотой, человек рисовал на скале или земле то животное, которое он хотел поймать. Он наносил по рисунку удары или стрелял по нему из лука. Это был словно своеобразный тренинг, с помощью которого он приобретал волевой настрой и нужные навыки.

Всегда человек стремился к движению, чтоб оптимизировать двигательную активность. Страх перед неизведанными, мистическими, непознанными явлениями природы, поспособствовал возникновению различных религиозных обрядов, которые сопровождались культовыми танцами, играми, плясками.

Многие первобытные народы придумывали и осуществляли обряд с обучающей направленностью как обряд посвящения, связанный с переходом молодых людей в возрастную класс мужчин и женщин. Готовясь к посвящению, юноши или девушки тренировались, участвовали в охоте, закалялись, соблюдали строгую дисциплину.

Таким образом, трудовая деятельность, религиозные обряды, посвящения и события, происходящие в обществе, охота, поспособствовали возникновению физических упражнений.

С развитием общества появилось различие между физическими упражнениями и трудовыми действиями. Из сложной двигательной деятельности, связанной только с процессом труда, постепенно выделялись отдельные действия, которые постепенно стали применяться в физическом воспитании как упражнения (бег, прыжки, метание и др.), а потом специально создавались упражнения для разных групп мышц. Какие-то выполнялись с предметами, а другие без них. Так же начали повсеместно появляться подвижные игры такие, как лапта, горелки, ловишки и др. А в последствии возникли и спортивные игры: баскетбол, теннис, хоккей, футбол, волейбол и т.д.

И по сей день, создание и развитие физических упражнений не прекращается. В наши дни создаются новые системы развития двигательной

активности человека, которое направлены на его дальнейшее физическое развитие.

### 1.1. Гимнастика и ее виды

Гимнастика (от греч. «гимнос» — обнаженный) – это систематизированная совокупность специально отобранных физических упражнений, направленные не только для укрепления здоровья и физического развития, но и усовершенствования двигательных навыков. Систематические занятия гимнастикой направлены на усовершенствование деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем, опорно-двигательного аппарата, координации движений, развитию мышечной силы и т.д. Физические упражнения, используемые в гимнастике, всегда доступны и разнообразны, что дает возможность заниматься гимнастикой людям различных возрастов, почти любой степени физической подготовленности.

Гимнастические упражнения лучше всего следует выполнять в спортивной лёгкой одежде (трусы, майка, тапочки, спортивный костюм), которая не будет стеснять движения, на воздухе или в хорошо проветренном помещении, зале с соблюдением всех санитарных правил. Выполнение гимнастических упражнений на снарядах может привести к травмам кожи ладоней, ушибам, повреждениям плечевого, лучезапястного, локтевого, коленного, голеностопного суставов. Поэтому большое внимание следует обратить на соблюдению всех мер предупреждения травм (быть внимательным к последовательности выполнения упражнений, к надлежащему состоянию снарядов и матов, в обучении, «страховка» для выполнении сложных упражнений и др.).

Существуют разные типы гимнастических упражнений - строевые, вольные, общеразвивающие, прикладные и др. Некоторые виды гимнастических упражнений в зависимости от педагогических задач и структур двигательных действий объединяют в три группы - оздоровительную (общеразвивающую), спортивную и прикладную.

1) Первая группа (оздоровительная, или общеразвивающая) включает в себя общую, или основную, гигиеническую, ритмическую и атлетическую гимнастики.

а) Общая (основная) гимнастика - самый распространенный и массовый вид гимнастики-является одним из основных средств физического воспитания детей в дошкольных учреждениях, в школах, в средних специальных и высших учебных заведениях; широко распространена на занятиях по общей физической подготовке с начинающими спортсменами и для поддержания работоспособности лиц пожилого и старческого возраста.

Основная гимнастика направлена не только на укрепление здоровья, закаливание организма, общей физической подготовленности, укрепление внутренних органов человека, воспитание правильной осанки, но и укрепление сердечно-сосудистой, эндокринной, дыхательной систем.

Гимнастика дает возможность подобрать упражнения, которые избирательно повлияют на развитие тех или иных групп мышц, суставов, органов и их систем. Занятия гимнастикой содействуют образованию навыков различных уровней сложности и тем самым предъявляя высокие требования не только к нервной системе, но и функциям анализаторов. Для гимнастики, как вида спорта, характерна дозированная нагрузка, точная, определяемая типом упражнения и темпом его выполнения, числом и анализом движений, особенностями начальных позиций.

Виды гимнастических упражнений:

1. динамические (направленными на наиболее полное использование движущих сил при выполнении физических упражнений и одновременное уменьшение сил тормозящих);
2. статические (они связаны с неподвижным сохранением некоторого положения тела и его позы).

Гимнастические упражнения могут носить как анаэробный характер, то есть упражнения, выполняя которые нужно минимальное потребление кислорода, так и аэробный характер, наоборот упражнения выполняемые, при максимальном потреблении кислорода.

б) Ритмическая гимнастика (аэробика, тонизирующая гимнастика, диско-гимнастика, аэробная гимнастика, танцевальная гимнастика и т. д.) - совокупность общеразвивающих гимнастических упражнений (повороты, наклоны, вращения, бег, прыжки, движения стоя, сидя, лёжа, танцевальные элементы), гармонично организованных эмоционально-ритмичной музыкой.

в) Гигиеническая гимнастика направлена на поднятие общего тонуса организма человека, укрепление его здоровья, совершенствования двигательных спортивных навыков. В подборке упражнений гигиенической гимнастики должны присутствовать упражнения, способствующие исправлению и усовершенствованию правильной осанки, изучению разных типов дыхания (грудное, диафрагмальное, смешанное). Гигиеническая гимнастика включена в общий режим лечения больных в санаторно-курортных учреждениях. Занятия такой гимнастикой можно проводить в утренние часы, сразу после пробуждения (Зарядка), днём (через 1, 5-2 часа после приёма пищи), вечером (за 1-2 часа перед сном). Упражнения подбираются с учётом возраста, половой принадлежности, степени физической подготовленности занимающегося.

г) Атлетическая гимнастика – это не только средство развития мускулатуры тела и мышечной силы, но и исправления и совершенствования осанки. В набор физических упражнений атлетической гимнастики включены общеразвивающие упражнения, в том числе с использованием штанги, гантелей, гирь, различных амортизаторов, упражнения на гимнастических снарядах, а также бег, прыжки, метание и т.д. Занятия атлетической гимнастикой проводятся строго под врачебным контролем.

2) Вторая группа (спортивные виды гимнастики) совокупность акробатики, спортивной гимнастики и художественной гимнастики, то есть виды

гимнастики, охарактеризованные высокой сложностью упражнений. Занятия такими видами гимнастики требуют от спортсмена хорошей физической подготовки, высокой координации движений, что достигается регулярной тренировкой. Занятия спортивными видами гимнастики требуют постоянного медицинского контроля.

3) Третья группа (прикладные виды гимнастики) соединяет производственную, профессионально-прикладную, военно-прикладную, спортивно-прикладную и лечебную гимнастику.

а) Производственная гимнастика разработана специально для оздоровления трудящихся и повышения их уровня работоспособности, а также на обеспечение активного отдыха в процессе деятельности.

б) Профессионально-прикладная гимнастика развивает и совершенствует двигательные способности человека, учитывая будущую производственную деятельность. Она предназначена для строителей, монтажников, ткачей и др.

в) Военно-прикладная гимнастика – создана для физической подготовки Вооруженных Сил армии, помогает повышению и всестороннему развитию физической силы, выносливости, ловкости и быстроты действий, овладению навыками преодоления препятствий, выполнению приемов нападения и самозащиты, воспитанию смелости и решительности, находчивости, а также чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи у воинов и допризывников.

г) Спортивно-прикладная гимнастика используется для повышения общей и специальной физической подготовки в разных видах спорта. С помощью гимнастических упражнений можно воздействовать на развитие разных групп мышц, изменять объем и характер нагрузок с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Рекомендуются упражнения, направленные на тренировку групп мышц, которые напрягаются и используются в том или ином виде спорта. Спортивно-прикладная гимнастика содержит утреннюю ежедневную гимнастику (включает сложные упражнения и длится 20-40 мин), разминку перед началом тренировки или соревнования и общую физическую подготовку.

д) Лечебная гимнастика используется как метод профилактики и лечения различных заболеваний и как действенное средство, способствующее быстрому выздоровлению спортсменов после травм (Лечебная физкультура). Разновидностью такой гимнастики является корректирующая гимнастика, направленная на исправление или предупреждение дальнейшего развития деформации опорно-двигательного аппарата и нарушений осанки.

## 1.2. Содержание основной гимнастики

Составляющие основной гимнастики являются основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения.

*Основные движения* — это движения, которые человек использует на протяжении всей своей жизни.

Формирование основных движений — одна из важнейших проблем теории и практики физической культуры. Его изучение является неотъемлемой частью всех проблем развития произвольных движений в онтогенезе человека. Сопровождая ребенка с первых дней, основные движения естественны и помогают оздоровить организм, а также всестороннего развития его личности. Методологическую основу научного исследования основных движений составляют основные физиологические исследования, проводимые И. М. Сеченовым, и п. Павлов А. А. Ухтомский, В. М. Бехтерев, Л. А. Орбели, а также их ученики и последователи.

Эти и другие ученые положили начало объяснению последовательности в развитии двигательных навыков ребенка, выявлению роли добровольного движения в психической регуляции поведения человека. В их работах отражается рефлексорный характер движений, раскрывается их уникальность и множественность, определяется интегрирующая роль мозга в управлении движением, уделяется большое внимание координационным возможностям ребенка в овладении двигательными навыками, а также психологическим основам управления двигательными процессами, в которых главная роль отводится слову.

*Строевые упражнения* обязательно применяются во время занятий по гимнастике. Эти упражнения включают построения, повороты на месте и в движения, различные способы ходьбы и бега, размыкания и смыкания, фигурные маршировки. Благодаря им тренер или учитель получает шанс рационально и правильно разместить спортсменов или учащихся в зале и на площадке. Такие упражнения способствуют формированию правильной осанки учащегося, делают его более стройным, подтянутым. Но строевые упражнения играют лишь вспомогательную роль, так как с их помощью решаются задачи, поставленные перед гимнастикой, в сочетании с иными видами упражнений.

К строевым относят следующие типы упражнений – построение ( в круг, колонну, шеренгу и т.д.), перестроение ( из колонны, в круг, по два, по три, по четыре, в шеренгу и т.д.), повороты в разные стороны ( кругом, налево, направо), размыкание, смыкание, разнообразные передвижения в пространстве. Они используются в разных формах организации двигательной деятельности (на утренней гимнастике, занятиях, в подвижных играх, хороводах, досугах, праздниках и т.д.).

Упражнения в перестроении и построении способствуют улучшению ориентировки в пространстве, формированию правильной осанки, а так же умению согласованно двигаться в коллективе.

*Общеразвивающие упражнения* являются одним из важных и основных средств гимнастики. Они оказывают широкое воздействие на мышцы, связки и суставы, содействуют развитию силы, способности мышц к растягиванию и расслаблению, увеличению гибкости и подвижности в суставах и связках, воспитанию точности согласованности, ритмичности движений, а так же развитию способности координировать свои движения.

### **1.3. ОРУ - средство основной гимнастики**

#### ***1.3.1. Общая характеристика и характерные особенности общеразвивающих упражнений***

Общеразвивающими упражнениями называются упражнениями, которые выполняются различными частями тела и их сочетаниями с различной скоростью и амплитудой, при максимальном и умеренном мышечном напряжении. Они могут выполняются как без предметов, так и с ними (гантели, набивные мячи, гири, штанга, резиновые амортизаторы, палки, булавы), на разных гимнастических снарядах, а также со взаимопомощью друг другу (вдвоем). Их целью является общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями.

Общеразвивающие упражнения выполняются с различным напряжением мышц, разной скоростью и амплитудой. Выполнение таких упражнений способствует развитию и укреплению двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, а следовательно, всего организма человека.

При выполнении движений различными частями тела активизируется обмен веществ в организме, увеличивается приток крови к работающим мышцам, повышается жизненная емкость легких, увеличивается поступление питательных веществ к работающим мышцам и органам, в результате повышается работоспособность и жизнедеятельность организма. Кроме того, исполнение общеразвивающих упражнений из различных исходных положений дает возможность более точно избирательно воздействовать на отдельные части тел, не изменяя при этом сложности самих упражнений.

Общеразвивающие упражнения подходят ко всем категориям занимающихся: детям, взрослым, людям пожилого возраста. Они являются важным средством всех видов гимнастики, важной частью урока и тренировочного занятия.

Упражнения обычно состоят из простых по структуре движений, объединенных в несложные и небольшие комбинации, на 4-8 счетов. Как правило, упражнение начинается и заканчивается в одном и том же положении.

При выполнении физических упражнений следует регулировать нагрузку на мышцы подбором упражнений, изменением исходных положений, количеством повторений и скоростью их выполнения.

Многолетние наблюдения за проведением уроков в школах студентами-практикантами, начинающими учителями свидетельствуют о том, что большинство из них испытывают затруднения в подборе упражнений. Их уроки отличаются не только однообразием повторяющихся из урока в урок упражнений, но и стандартной методикой их применения. Поэтому подобные уроки не вызывают положительных эмоций и высокой заинтересованности занимающихся, а следовательно, дать соответствующий физиологический эффект.

Общеразвивающие упражнения — это специальные комплексы упражнений для совершенствования и укрепления крупных групп мышц и оздоровления организма студента. Они способствуют формированию правильной осанки; укреплению опорно-двигательного аппарата; улучшению кровообращения, дыхания, обменных процессов, работе нервной системы. С их помощью совершенствуются и укрепляются мышцы плечевого пояса, туловища, ног, подвижность суставов; стабилизируются процессы напряжения и расслабления; они содействуют развитию и укреплению также психофизических качеств студента.

При составлении плана общеразвивающих упражнений нужно придерживаться анатомического принципа. Данные упражнения способствуют постепенному вовлечению организма в деятельное состояние, поднятию жизненного тонуса.

Первая группа движений направлена на развитие и укрепление мышц плечевого пояса и рук. Они способствуют укреплению мышц грудной клетки и ее расширению, тренируют дыхательную, сердечную мускулатуру, выпрямляют позвоночник, совершенствуют полноценное дыхание. Большую роль в этом комплексе упражнений играют упражнения для мышц лица, глаз, рук.

Человеку предлагается улыбнуться, нахмуриться, высунуть язык, надуть щеки, показать, как задувают спичку, изобразить поцелуй и т.д.

В каждую группу упражнений для плечевого пояса включается комплекс упражнений для пальцев и кистей рук. Особое влияние мануальных (ручных) действий на развитие мозга человека было известно еще во II в. до н.э. в Китае. Специалисты утверждали, что игры с участием рук и пальцев (типа нашей «Сороки-белобоки» и др.) приводят в гармонию взаимодействие тела и разума, держат мозговые системы в превосходном состоянии.

Японский доктор Намикоси Токудзиро создал оздоравливающую методику влияния только на руки. Он утверждал, что пальцы наделены огромным количеством различных рецепторов, посылающих сигналы в центральную нервную систему. На руках есть много акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на различные внутренние органы, которые с ними связаны.

По насыщенности акупунктурными зонами кисти не уступают, например уху или стопе. Восточные эксперты установили, что массаж большого пальца повышает активность мозга, массаж указательного пальца положительно воздействует на состояние желудка, среднего на кишечник, безымянного на печень и почки, мизинца на сердце.

В каждую группу упражнений для плечевого пояса включен комплекс упражнений для пальцев рук. Особое влияние на руководство (инструкцию) действий на развитие мозга человека было известно во II веке до н. э. в Китае. Специалисты утверждали, что игры с участием рук и пальцев (типа нашей "сороки" и др.) приведет к гармонии взаимодействия ума и тела, держит мозг в отличном состоянии.

В Китае широко известны ручные упражнения с каменными или металлическими шариками. Моду на эти занятия можно объяснить их оздоравливающим и тонизирующим эффектом. Ежедневные упражнения с шариками помогают улучшить память, умственные способности ребенка, избавить его от эмоционального стресса, развить деятельность сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, поддержать жизненный тонус, улучшить координацию движений, силу и ловкость рук.

В Японии популярны упражнения для ладоней и пальцев рук с грецкими орехами. Они растираются между ладонями, пальцами, учат ребенка различным манипуляциям с ними. Прекрасное оздоравливающее и тонизирующее воздействие на тело оказывает перекачивание между ладонями шестигранного карандаша.

Работы В.М.Бехтерева показали влияние упражнения рук на функцию нервной деятельности, развитие речи. Незамысловатые движения рук помогают снять напряжение не только с самих рук, но и с губ, убрать умственную усталость. Они способны усовершенствовать произношение многих звуков, а значит, помочь развить речь ребенка.

Труды М. М. Кольцовой наглядно показали, что каждый палец руки имеет довольно широкое представительство в коре больших полушарий головного мозга. Благодаря развитию пальцев в мозгу формируется проекция «схемы человеческого тела», а речевые реакции находятся в прямой зависимости от натренированности пальцев. Педагог учит ребенка элементарным манипуляциям рукой: имитации умывания; упражнениям с массажными мячами, сжимать руки в кулак и раскрывать ладонь. Н.И.Озерский отмечал, что если в 4 года ребенок не может донести в пригоршне воду до лица значит, у него мелкая мускулатура отстает в развитии.

Оздоровительное воздействие разных манипуляций руками и их необходимость раскрывается в таких лечебных методиках как аюрведическая система, даосские лечебные жесты, пальцевая методика цигун, в которой руки используются в целях совершенствования психики и физического состояния. Существует несколько видов общеразвивающих упражнений.

Например, ребенку предлагают потереть руки, соединить обе ладони вместе и скрестить пальцы. В этом случае большой палец (одна из рук) отогнут и окружен указательным и большим пальцами другой руки. Это упражнение оказывает лечебное действие при простудных заболеваниях, воспалении горла, кашле, насморке, гайморите. Использование различных жестов рук в работе с ребенком чрезвычайно важно.

Еще один вид общеразвивающих упражнений для туловища направлен на развитие и укрепление мышц спины, формирование правильной осанки, способствует развитию гибкости позвоночника (наклоны вперед, повороты в стороны, вращение туловища).

Важны и упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса, которые помогают укрепить мышцы живота, защитить внутренние органы от сотрясения, предотвратить застой крови в венозных сосудах.

Все общеразвивающие упражнения начинаются с исходного правильного положения тела, нужного для выполнения общеразвивающего упражнения. Исходные положения тела, рук, ног могут быть разные. Изменение исходного положения усложняет или упрощает выполнение физического упражнения.

*Список вариантов исходных положений для ног в положении стоя:*

1) основная стойка пятки расположены вместе, в то время носки врозь (используется для старших групп) применяется перед началом и по окончании упражнений (иногда может варьироваться с подъемом на носки); при полу- и полном приседании (спина прямая, колени разведены в стороны, пятки слегка приподняты); при подъеме и сгибании ног в колене, при отведении ног вперед, назад, влево, вправо;

2) стойка ноги расположены врозь, на ширине ступни, шага, носки слегка развернуты;

3) стойка ноги находятся врозь, на ширине плеч, носки слегка развернуты;

4) стойка ноги сомкнуты, носки и пятки вместе используется при приседании;

5) стойка ноги находятся скрестно, то есть одна нога находится перед другой, а ступни расположены параллельно;

6) стойка на коленях, где колени, голени, носки опираются о пол, а носки вытянуты используется при поворотах сидя на пятках;

7) стойка ноги слегка раздвинуты на ширине ступни, стопы чуть в стороны, но не внутрь (для младших групп).

*Список вариантов исходных положений для рук в положении стоя:*

- руки опущены вниз, вдоль тела, ладони обращены к туловищу; руки могут быть расположены вперед или вверх, пальцы сомкнуты, ладони обращены друг к другу; руки в стороны, ладони обращены вниз или вперед;

- руки положить на пояс четыре пальца вперед, вниз, локти и плечи назад;

- руки вытянуть перед грудью, локти расположены на высоте плеч, ладони обращены вниз; руки находятся за головой локти отведены назад, пальцы касаются затылка, ладони обращены вперед;

- руки вытянуть перед собой, кисти согнуты в кулаки, одна рука лежит на другой;

- руки вытянуть за спину, кисти соединить «в замок» или одна кисть положена на другую.

*Список вариантов исходных положений в положении сидя:*

- прямые ноги вытянуты вперед и сомкнуты, носки оттянуты, чуть развернуты;

- прямые ноги расположены врозь, носки оттянуты и чуть развернуты;

- ноги согнуты в коленях, сомкнуты, ступни на полу; ноги с крестно.

Положение рук в зависимости от содержания упражнений.

*Список вариантов исходных положений в положении лежа:*

- лежа на спине прямые ноги сомкнуты, носки чуть расставлены и оттянуты, руки находятся вдоль тела, ладони обращены вниз; лежа на животе прямые ноги сомкнуты, при этом руки, согнутые в локтях, опираются о пол,

ладони лежат перед собой (одна находится на другой) или, опираясь на ладони, слегка приподнять туловище

- лежа на правом или левом боку с опорой одним боком, прямые ноги сомкнуты, руки направлены вверх.

Очень важно развивать творчество, грациозность и красоту в движениях при помощи имитационных упражнений. Они широко используются в большинстве возрастных группах. Выполнению упражнений предшествует ознакомление ребенка с имитируемыми им персонажами: чтение художественной литературы, наблюдение за окружающей природой, просмотр диапозитивов, видеофильмов и т.д.

Так, например, студент выполняет разнообразные упражнения типа: «собачка», «кошечка», «кошка с котятами», «цирковая лошадка», «Ванька-встанька», «самолет», «любопытный котенок». При выполнении этих упражнений, он пытается передать индивидуальные особенности, настроение персонажей: воробышек, например, может быть озорной, печальный, больной; зайчик большой, маленький, игривый, сердитый и т.д. Человека учат изображать котенка, греющегося на солнце; или сделать, как нахмуривается ребенок, у которого забрали конфету; изобразить очень вежливого иностранца и т.п. Эмоциональность выполнения этих упражнений, мимика, пластика, экспрессивность формируют у ребенка культуру мимики и жеста.

Общеразвивающие упражнения выполняют для усиления подвижности грудной клетки, углублению дыхания, увеличению жизненной емкости легких. Они развивают деятельность сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы, совершенствуют энергообеспечение организма, оказывают на него оздоровительное воздействие.

Оздоровительная и спортивная направленность общеразвивающих упражнений разнообразна. В этой связи выделяют множество их видов. Рассмотрим упражнения, способствующие формированию правильной осанки, которым уделяется особое внимание в работе с дошкольниками.

Лучше всего выполнять такие упражнения, как стояние у стены; из исходного положения, стоя на четвереньках; с предметами палкой, обручем, шестом и др.

Правильная и красивая осанка создает хорошее положение тела и нормальную деятельность внутренних органов, создает лучшие условия для развития ребенка. Морфологическая особенность осанки зависит от формы позвоночника, грудной клетки, расположения головы, плечевого пояса, рук, туловища и ног, а также развитием и состоянием мускулатуры.

Физиологической отличительной чертой осанки является своеобразие навыков, совокупность условных рефлексов, обеспечивающих сохранение привычного положения тела.

Осанку можно считать правильной, если ребенок держит голову прямо и свободно, плечи располагаются на одном уровне, чуть приопущены и отведены назад, корпус выпрямлен, живот подтянут, грудь чуть выступает вперед, колени выпрямлены.

Интересны взгляды на формирование правильной осанки М. Александера. Выделяя единство тела и духа, он думал, что важно с детства приучить ребенка рационально пользоваться своими мышцами и создать тем самым качество функционирования организма. Множество болезней, по мнению М. Александера, вызваны неправильной работой и использованием мышц тела. При правильной позе голова должна вести тело, спина быть свободной от аномальных изгибов и давления, а поддерживающие скелетную основу мышцы должны быть в динамическом равновесии.

М. Александер внес изменения в общепринятую диагностику осанки. Так, согласно современным медицинским подходам, осанка считается правильной, если, например, мысленно провести вертикальную линию вниз от основания уха к стопе, то она должна пройти через тазобедренный сустав и опуститься перед щиколоткой. Но М.Александр заявляет, что эта линия должна опуститься слегка позади лодыжки, т.е. шея и грудь, по его мнению, должны быть отклонены гораздо дальше назад. Подбородок расположен как бы параллельно полу.

Важны также положения М. Александера о том, что человек может осознано скорректировать привычную осанку и выработанную манеру двигаться. Нужно сформировать у ребенка осознание положения своего тела в пространстве, когда он стоит, садится, ложится; от этого понимания управления своим телом зависит самочувствие и здоровье.

Не без известен тот факт, что есть множество вариаций, касаемо управлением своим телом. Важно не забывать, что в таком случае необходимо обеспечение наилучшего способа его функционирования, при котором тело будет подвергаться наименьшим нагрузкам и износам.

При занятиях упражнениями физического характера, должна осуществляться тренировка дыхания. Значимость дыхания, как фактора, заключается в окислительно-восстановительных процессах, происходящих в митохондриях всех типов клеток организма, что повышает жизнедеятельность организма, улучшает работу мозга и мышц. Этот факт был подтверждён опытным путём учеными В. Э. Нагорного и К. П. Бутейко.

В общеразвивающих дыхательных упражнениях делается глубокий интенсивный вдох и прямо противоположный по механизму действия выдох, фиксирующимся произнесением звуков: Уфф, шш, урр и др. А также словами: Вниз, вверх, сели, встали.

По данным йогических исследований, очень полезно произносить на выдохе гласные звуки, которые воздействуют на различные органы и мозг.

Если, произносить эти звуки, то можно воздействовать на отдельные органы:

Э — действует на железы, мозг и органы головы;

З — действует на глотку, гортань, щитовидную железу;

Д — влияет на верхние доли легких;

О — действует на среднюю часть груди;

ОУ — воздействует на нижнюю часть легких, сердце, печень, желудок;

О — воздействует на диафрагму, печень, легкие;

И — улучшает работу почек;

ОО — ИИ — улучшает работу сердца.

Преподаватель должен четко представлять себе моменты правильного вдоха и выдоха в различных упражнениях.

В упражнениях, способствующих развитию мышц плечевого пояса, при этом вдох всегда характеризуется расширением грудной клетки при разведении рук в стороны, отведении их назад, поднимании вверх шире плеч; выдох должен совпадать с изменением ее при опускании рук вниз, проведением их вперед, хлопком перед собой. Во многих упражнениях для совершенствования и укрепления мышц ног и брюшного пресса вдох идет при выпрямлении ног, при сгибании их в коленях, приседаниях.

В различных упражнениях для туловища, укрепляющих мышцы спины и развивающий гибкость позвоночника, при наклонах вдох должен совпадать с выпрямлением, выдох совпадает с наклоном в левую, а вдох с наклоном в правую сторону. Или выдох совпадает с наклоном в одну сторону; вдох с выпрямлением в противоположную. При полуобороты вдох происходит с поворотом в одну сторону, выдох с положением прямо, то же в противоположную сторону.

В течении выполнения упражнений педагогу следует обращать особое внимание ребенка на вдох через нос. Это помогает обеспечить равномерное попадание воздуха в легкие; кроме того, продвигаясь через носовые ходы, воздух греется и проходит очищение.

Упражнения для общего развития обладают динамическим характером. Одна работающая группа мышц последовательно заменяет другую.

Общеразвивающие упражнения оказывают благоприятное воздействие на кору больших полушарий «гимнастика для мозга». Использование при работе с детьми упражнений на совершенствование функции равновесия перекрестные движения, гимнастика для кисти руки и т.д. улучшают деятельность нервной системы ребенка. Упражнения для общего развития выполняются ребенком с предметами: флажками, обручами, кеглями, булавами, шнурами, лентами и т.д.; на предметах скамейке, бревне; у предметов гимнастической стенки, стены.

Предметы позволяют изменять, уточнять, поправлять качество упражнений. Упражнения с предметами развивают правильный мышечный тонус качества движений.

Общеразвивающие движения лучше всего совмещать с самостоятельными массажем, как рук, так и ног. К примеру, возможен вариант обхвата плечей руками, при котором образуется перекрест предплечий на уровне груди. В совокупности с этим следует делать поглаживания вверх и вниз вдоль плечевой кости; косточками внешней стороны ладони необходимо потереть стопы и ладони. Массаж ушной раковины так же необходим, так как имеет важное значение в спортивной деятельности.

Массаж ног благоприятно влияет на здоровье и общий тонус тела. Лучше всего массировать стопу большим пальцем ноги от пятке к носку и наоборот.

Пяткой ноги выполняются движения от носка ног по голеностопу, к колену; массируется икроножная мышца левой и правой ног

Отлично сочетаются массажные движения с расслабляющими упражнениями, так как это позволяет избавиться от мышечных зажимов, повысить эластичность сосудов, что в последствии улучшает кровообращение, тонизируют периферическую нервную систему. Особое расслабляющее действие оказывает на организм упражнение, распространенное в Йоге - "Поза спящего". Необходимо лечь на спину, расположить руки вдоль тела ладонями вверх.

Общеразвивающие упражнения применяются в занятиях любыми видами гимнастики, и в особенности основной. Это можно объяснить тем, что систематическое выполнение их способствует улучшению и укреплению двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, а следовательно, всего организма человека. В результате развивается физическое состояние, здоровье, работоспособность и жизнедеятельность организма занимающихся.

В физкультурной деятельности наиболее широкое распространение получили общеразвивающие упражнения (ОРУ). Само их название указывает на то, что они решают в основном задачи общего физического развития. В их основе лежат анатомически возможные движения в разных суставах тела, т. е. ОРУ - аналитическим путем создаваемые упражнения, включают движения отдельных частей тела или их сочетания и оказывают всестороннее действие на организм. Широкий диапазон использования ОРУ обусловлен их особенностями:

1. ОРУ по своей структуре просты и доступны всем категориям занимающихся. Обучиться этим упражнениям довольно легко. Достаточно лишь повторить несколько раз то или другое упражнение. Стоит учитывать, что прикладывать максимальные усилия нужно только при выполнении хорошо усвоенных упражнений. В течение обучения им сократительные возможности мышц мобилизуются не полностью. Следовательно, прежде чем использовать упражнения для воспитания тех или других физических качеств, нужно освоить их.

2. С помощью ОРУ можно оказывать относительно выборочное воздействие на конкретные части тела и группы мышц. Эта особенность упражнений позволяет оказывать воздействие на разные группы мышц и осуществлять пропорциональное развитие двигательного аппарата.

3. Применяя ОРУ, сравнительно просто регулировать физическую нагрузку.

Нагрузка зависит от комплекса упражнений и их количества во время одного занятия. Некоторые упражнения могут быть легче, другие – труднее (в зависимости от прилагаемых усилий и количества задействованных мышечных групп).

Нагрузка варьируется в зависимости от интенсивности мышечных напряжений, с которой будут выполнены упражнения. Интенсивность

мышечных напряжений можно увеличить: повысить продолжительность, количество повторений одного и того же упражнения, изменение скорости выполнения упражнений, увеличение веса отягощений.

Нагрузка, может, зависеть от способа проведения упражнений. ОРУ могут выполняться с разными интервалами отдыха (от 5 до 10 сек.). При этом чем интервал меньше, тем больше будет нагрузка. Они могут выполняться и без пауз. В таком случае нагрузка существенно увеличивается. Эмоциональное состояние занимающихся также сказывается на величине нагрузки и утомляемости. При проведении упражнений игровым способом уровень усталости снижается и в следствии увеличивается объем проделанной работы.

### **1.3.2. Классификация ОРУ**

Научиться ориентироваться в огромном разнообразии общих упражнений поможет его **классификация**.

1. **Классификация ОРУ на анатомической основе.** В зависимости от того, какие группы мышц участвуют в движении, ОРУ делится на упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для ног и тазового пояса; упражнения для туловища и шеи; упражнения для всего тела. Эта классификация учитывает дальнейшую фрагментацию с выпуском упражнений для конкретных групп мышц и даже отдельных мышц.

2. **Классификация ОРУ на основе лежащего в их основе воздействия.** В зависимости от характера воздействия ОРУ подразделяются на упражнения на силу, растяжку и расслабление. Если совместить эти три вида упражнений, то они станут частью многих других упражнений, которые, однако, различают, учитывая их методологическую значимость. Это упражнения для осанки, координации и дыхательных упражнений.

3. **Классификация ОРУ на основе использования предметов и снарядов.** Общеразвивающее упражнения можно выполнять без предметов и с ними (палкой, скакалкой, гантелями, с набивным мячом и т. д.); на снарядах и со снарядами (гимнастическая стенка, скамейка, стул и др.), на тренажерах и с тренажерами.

4. **Классификация ОРУ на основе формирования группы.** Общие развивающие упражнения можно разделить на упражнения для одного человека; упражнения для двоих; упражнение для троих; упражнение в сцеплении в кругу; упражнение в спокойных столбцах и рядах; упражнения в движении.

5. **Классификация в соответствии с исходной позицией.** В зависимости от исходного положения из которого выполняется ОРУ, их можно разделить на упражнения, выполняемые из стоек; из седов; из приседов; лежа; из упоров; из висов и др.

### **1.3.3. Основы терминологии общеразвивающих упражнений**

Перед тем, как начать проводить физическое упражнение нужно назвать это упражнение, для этого требуется знание терминов, обозначающих каждое положение, входящее в его состав. Основными положениями, наиболее часто используемыми во время занятий, являются стойки.

**СТОЙКА** – это положение, при котором тело расположено вертикально. Различаются следующие виды стоек.

**Основная стойка** - встать прямо, без напряжения; пятки вместе, носки расположены врозь по линии фронта на ширину ступни, ноги в коленях прямые, но без напряжения; грудь приподнята, живот подобран, не сгибаясь в пояснице, плечи развернуты ровно; руки свободно опущены так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, пальцы согнуты; голову держать высоко и прямо перед собой (рис. 1, я) (однако положение рук может быть различным так, например, основная стойка, сокращенно о. с., руки на пояс, руки за голову, руки назад).

**Стойка ноги врозь** - в этой стойке ступни расположены так же, как в основной стойке, но при этом ноги нужно расставить на шаг (рис. 1, б). Иное расположение ступней надо указывать дополнительно, например: стойка ноги врозь, ступни параллельно.

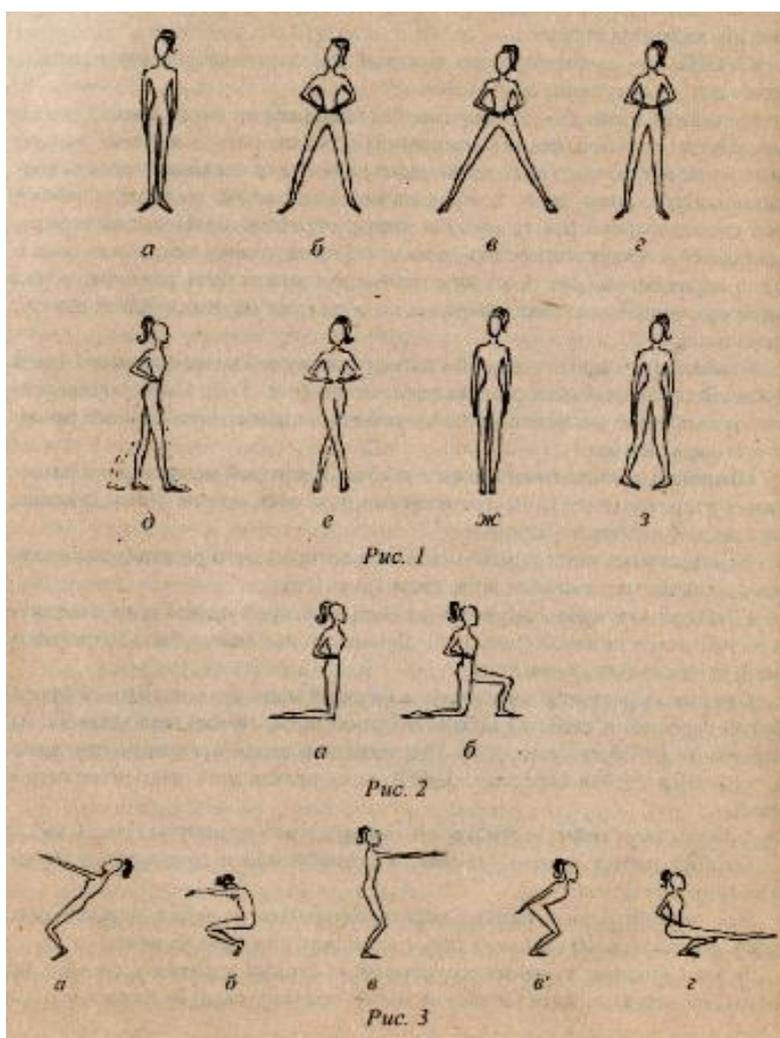
**Широкая стойка ноги врозь** - стойка, в которой ноги широко расставлены в стороны (рис. 1, в); о положении рук, если они не внизу, должно быть дополнительно указано.

**Узкая стойка ноги врозь** - стойка, в которой ноги расставлены врозь вдвое меньше, чем в стойке ноги врозь (рис. 1, г). Стойка ноги врозь правой - стойка, в которой правая нога находится на шаг впереди левой (рис. 1, д). Данная стойка может быть широкой и узкой, о чем следует указывать дополнительно.

**Стойка скрестно (скрестная)**, в которой одна нога располагается перед другой скрестно и касается колена опорной ноги, ступни при этом остаются параллельны, на расстоянии 10-15 см (рис. 1, е). При названии слово «спереди» пропускается, например стойка скрестно правой, если правая нога находится перед левой.

**Сомкнутая стойка** — стойка, в которой ступни сомкнуты (рис. 1, ж).

**Стойка пятки врозь** - стойка, в которых пальцы ног вместе и пятки разведены друг от друга (Рис. 1, з). Все вышеописанные стойки можно выполнять на носке или одна на носке, другая на всей стопе, а также на пятках или одной на пятке. Во всех этих случаях к основному названию стойки добавляют дополнительные слова-инструкции на носках, каблуках, справа (слева) на носке, справа (слева) на каблуке. При именовании стойки на одной ноге достаточно указать, в каком темпе, например, "стойка на правой". Точно так же определяется положение другой ноги, туловища или рук (согните вперед левую; левую руку в сторону; правую полусогнутую вверх). Варианты стоек с изогнутыми ножками:



Варианты стоек с согнутыми ногами:

**Стойка на коленях** - это стойка, при выполнении которой колени, голени и носки должны опираться о пол (снаряд) всей длиной, в этом случае носки должны быть вытянутыми (рис. 2, а) выполняются из основной стойки или из сомкнутой стойки опусканием, сгибая ноги, не требуется указаний о способе выполнения.

**Стойка на правом (левом) колене** - при стандартном способе выполнения одна нога должна быть поднята и, сгибаясь, отведена назад. В это же время сгибается другая нога, плавно опускаясь на колено так, чтобы бедро опорной ноги и голень другой (находящейся впереди) были расположены перпендикулярно полу (опоре) (рис. 2, б). Нужно указывать иные расположение ног или способ выполнения. Например, шагом правой стойка на левом колене, руки за голову (если она выполняется шагом вперед). Нужно дополнительно указывать положение рук, если они не внизу. Например, левую вперед-кверху, правую в сторону-назад (или назад-книзу).

**ПРИСЕД** – это положение занимающегося, во время выполнения которого ноги должны быть согнуты (опора на носках), руки находятся в любом положении. Следует выполнять из основной стойки полным сгибанием ног. Положение ног на всей ступне указывать дополнительно.

*Различают:*

**Присед наклонно** (наклонный) — приседание, в котором бедра, туловище и голова находятся на одной прямой линии. Нужно указать положение рук, если они не вытянуты вдоль тела. Например, руки вперед (рис. 3, а).

**Круглый присед** (полуприсед) - приседание на носках, в котором колени вместе, туловище согнуто вперед, руки вперед, голова опущена (рис. 3, б).

**Полуприсед** - приседание, которое выполняется на 1/2 амплитуды (рис. 3, в) может применяться с полунаклоном и называется «старт пловца» (рис. 3, в).

**Присед на правой (левой)** - приседания выполняются на одной ноге, другая в это время поднята вперед, руки на пояс (рис. 3, г). При необходимости укажите другое положение ног и рук. Вариант при выполнении с захватом руками за лодыжку свободной ноги называется "приседание на левой с захватом".

**ВЫПАД** – это движение, которое выполняется выставлением ноги в любом направлении с одновременным сгибанием ее. Туловище в это время сохраняет вертикальное положение, голова расположена прямо (рис. 4, а).

*Разделяют выпады по направлению их движения:*

**Выпад правой (левой)** - это движение, которое выполняется выставлением ноги вперед с одновременным таким сгибанием ее, так чтобы колено в это время находилось на уровне носка, а ступня другой ноги немного поворачивалась носком наружу.

**Выпад вправо (влево)** - это движение, которое выполняется выставлением ноги в сторону. Ступни при этом остаются в положении основной стойки.

**Выпад назад (или назад-наружу, внутрь и т. п.)** - это движение, которое выполняется путем расположением ноги назад. Если нужно, указывать ногу. Например, выпад правой назад (рис. 4, б). О других направлениях нужны дополнительные указания.

*Различные варианты выпада:*

**Выпад наклонно (наклонный)** выпад, который осуществляется наклоном туловища в сторону (вперед или назад), в направлении движения и составляет прямую линию с прямой ногой. Обычно руки поднимаются вверх (рис. 4, в). Необходимо дополнительно указать другое положение рук.

**Выпад с наклоном** туловища вперед одновременно, руки свободно скрещены перед коленом выставленной ноги. Например, выпад влево (вправо) с наклоном (рис. 4, г).

**Глубокий выпад** - выпад с максимальным разведением ног, руки в стороны-назад (рис. 4, д).

*Так же различают:*

**Наклон** - термин, которым определяют сгибание тела в тазобедренных суставах вперед, назад или в стороны с полной амплитудой движения. При выполнении вперед можно не указывать направление. Например, наклон (рис. 5, а).

**Наклон прямым туловищем** — наклон, при выполнении которого туловище сохраняет прямое положение. Например, из стойки ноги врозь (вперед) (рис. 5, б) или из стойки на коленях — наклон назад прямым туловищем.

**Наклон прогнувшись** - обычно выполняется вперед, руки в стороны, голова приподнята(рис. 5, в).

**Наклон вперед-книзу** - наклон, при выполнении которого туловище должно быть наклонено под углом  $45^\circ$  ниже горизонтали (рис. 5, л).

**Полунаклон** - наклон, при выполнении которого туловище нужно наклонить на  $45^\circ$  выше горизонтали (рис. 5, д).

**Наклон с захватом** - наклон вперед, при выполнении которого руки захватывают голеностопные суставы с подтягиванием (голени) снаружи(рис. 5, е).

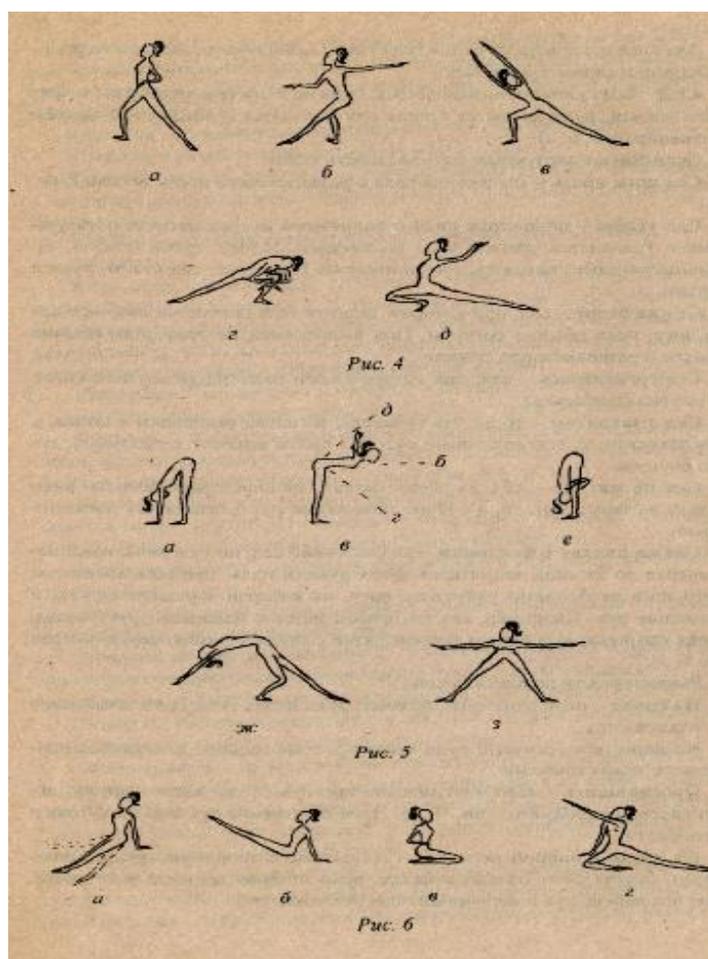
**Наклон касаясь** - наклон назад, при выполнении которого руки касаются пола (рис. 5, ж). Можно выполнять, касаясь одной рукой пола. В этом случае указывать: наклон назад, касаясь, например, левой.

наклон, касающийся заднего склона, в котором руки касаются пола (Рис. 5, г). Бегать можно одной рукой по полу. В этом случае укажите: наклон назад, касание, например, влево.

Пружинный наклон нормальный наклон вперед, который необходимо выполнить несколькими движениями при неполном выпрямлении ствола между клонами.

**Пружинящий наклон** - обычный наклон вперед, который должен выполняться несколькими движениями при неполном выпрямлении туловища между на-клонами.

**Наклон в широкой стойке** - наклон прогнувшись, который должен выполняться в широкой стойке ноги врозь, руки в стороны, смотреть вперед (рис. 5, з).



Для принятия вертикального положения тела после различных наклонов существует термин-«выпрямиться».

**СЕД** – это положение занимающегося, сидя на полу или на снаряде с прямыми ногами, руки при таком положении касаются опоры или находятся в каком-либо другом положении (рис. 6, а).

Выделяют следующие разновидности седов:

**Сед ноги врозь** - положение, при котором занимающийся сидит с разведенными врозь ногами (рис. 6, а).

**Сед углом** - положение, при котором занимающийся сидит с поднятыми вперед ногами, образующими с туловищем примерно прямой угол, голова направлена прямо (рис. 6, б). Дополнительно указывать иные варианты положения. Например, сед углом, руки в стороны.

**Сед на бедре** - сед, при выполнении которого тяжесть тела находится на бедре одной ноги; ноги часто согнуты. Так же выполняемая на полу руки обычно разведены в стороны.

**Сед согнувшись** - сед, при выполнении которого ноги примерно подняты до вертикального положения.

**Сед с захватом** — то же, но туловище и голова наклонены к ногам, при этом ноги притягиваются к туловищу с помощью захвата за голеностопные суставы, голова опущена.

**Сед на пятках** - сед на обеих пятках, туловище расположено вертикально, руки чаще всего на поясе (рис. 6, в), иное положение рук следует указывать.

**Сед на пятках с наклоном** — аналогичный предыдущему, но туловище должно быть наклонено вперед до касания поднятыми вверх руками пола; при выполнении на одной ноге нужно указывать ногу, на которой выполняется сед, и положение рук. Например, сед на правой пятке с опорой левую руку (рис. 6, г).

Варианты положения лежа:

**На спине** - прямые ноги сомкнуты, руки вытянуты вдоль тела. Дополнительно указывается иное положение рук.

**На животе** - согнутые руки касаются пола (опоры), сомкнутые прямые ноги лежат свободно.

**Прогнувшись** - тело находится в максимально прогнутом состоянии, руки вверх-наружу, ноги и голова приподняты (рис. 7, а). Иное их расположение указывается.

**На груди с опорой коленом** - положение выполняется с опорой на грудь и одно колено; с одновременным отведением другой ноги назад; руки обычно подняты в стороны.

**Правым (левым) боком** — положение с опорой одним боком. Стандартно ноги сомкнуты, прямые руки подняты вверх. Иное положение их указывается: Например, лежа левым боком с опорой предплечьем, правую руку в сторону.

**Кольцом** - вариант положение лежа с касанием ногами головы (рис. 7, б).

Кольцом с разноименным захватом (рис. 7, в).

**УПОР** – это положение занимающегося с опорой только руками.

Все упоры можно разделить на простые - с опорой одними руками и смешанные - с дополнительной опорой какой-либо частью тела, кроме рук (чаще всего ногами).

Различают несколько положений в упоре:

**Упор стоя** - смешанный, упор, при выполнении которого тело занимающегося ближе к вертикальному положению, т. е. угол больше  $45^\circ$  (по отношению к опорной плоскости). Схожим термином обозначают положение упора согнувшись (рис. 8, а); слово «согнувшись» можно опускать, потому что такой упор представляет собой единственный возможный вариант.

**Упор лежа** - положение, выполняя которое угол меньше  $45^\circ$  (рис. 8, б).

Варианты упоров по отношению к опоре (полу или снаряду):

**Спереди** - когда при выполнении гимнаст расположен передней стороной тела к опоре. Термин «спереди» часто опускают, но всегда говорят термин «сзади», когда занимающийся находится к опоре спиной (рис. 8, б).

**Боком (правым или левым)** — при опоре на одну руку, тело расположено боком к опоре, другая рука у тела, о чем указаний не требуется (рис. 8, г). Другое положение свободной руки указывается.

**Упор на коленях** — опора на руки и колени, носки вытянуты (рис. 8, д).

**Упор на правом (левом) колене** - при указании команды называется опорная нога, другую отводят назад.

**Упор на колене: одноименный** - опора правой рукой и правым коленом или **разноименный** — опора правой рукой и левым коленом.

**Упор на колене боком** — тело расположено к опоре боком (рис. 8, е).

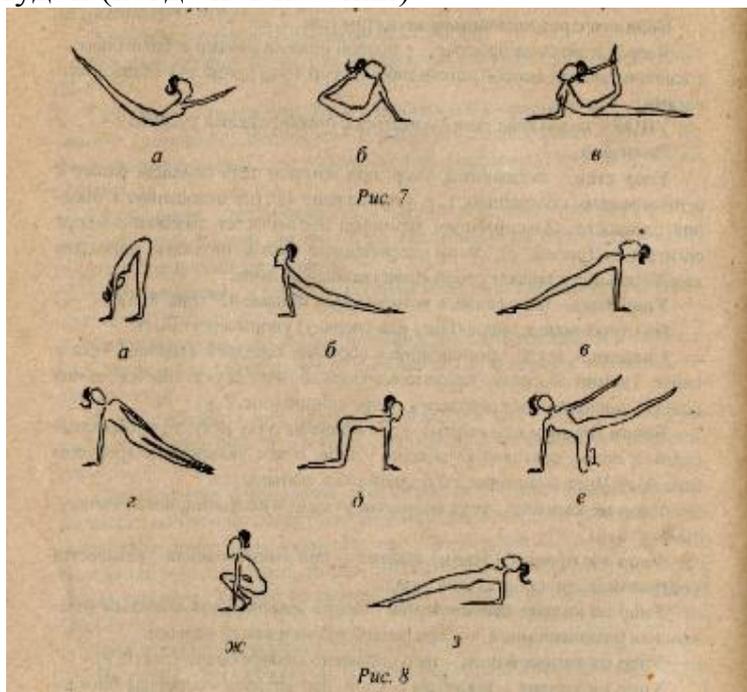
**Упор на колене с захватом** - упор, при выполнении свободная рука захватывает согнутую в колене неопорную ногу за носок.

**Упор присев** - присед, колени совмещены, руки опираются около носков снаружи, голова расположена прямо (рис. 8, ж). При выполнении на одной ноге указывается положение обеих ног. Например, упор присев на правой, левая сзади на носке; или левую в сторону на носок.

**Упор лежа на бедрах** - упор, при выполнении которого тело максимально прогнуто (бедра касаются опоры или лежат на ней). При опоре предплечьями именуется упор лежа на предплечьях.

**Упор лежа сзади на предплечьях** (рис. 8, з). Если похожее положение выполняется сидя, то оно называется упор на предплечьях сидя.

**Упор лежа кольцом (или кольцом правой, левой)** - упор лежа на бедрах, при котором согнутые ноги касаются головы. Полукольцо-выполняется с неполной амплитудой (когда нет касания).



Список вариантов положения верхних конечностей и движения ими:

Любое положения рук и движения ими обычно указываются по отношению к туловищу, независимо от его положения в пространстве (стоя, лежа и т. п.).

Для определения расположения и движений рук, если они не прямые, используют термин "слегка согнуты", что означает мало выраженное сгибание рук в локтях со свободной кистью, или термин "полусогнуты", если сгибание выражено четко. Например, наклон влево, руки полусогнуты вверх.

**Руки вперед** - при этом прямые руки и кисти расположены на высоте плечевого пояса параллельно друг другу и полу, пальцы сжаты, ладони смотрят друг на друга. Другое положение ладоней указывают.

**Руки вверх** — при выполнении руки подняты вверх и максимально отведены назад, параллельны друг другу, ладони обращены внутрь.

**Руки назад** - при этом расположении прямые руки максимально отведены назад, ладони внутрь.

**Руки в стороны** - при этом расположении прямые руки подняты на уровень плеч, ладони направлены книзу.

Промежуточные положения, при выполнении которых руки при выполнении упражнения должны быть под углом определенного градуса-45° к описанным положениям, называются:

**Руки вверх-наружу** - от основного положения руки разведены вверх на 45° (рис. 9, г).

**Руки вверх-внутри** - руки подняты вверх, пальцы вместе.

Аналогично обозначаются положения рук вперед—внутри и вперед-наружу.

Если руки находятся в диагональном направлении, то такое положение следует обозначать, к примеру, так: руки вверх-вперед-наружу или руки вперед-наружу-книзу (кверху) и т. д.

Положение рук в лицевой плоскости (рис. 9): а) руки вниз; б) руки в стороны-книзу; в) руки в стороны; г) руки вверх-наружу; д) руки вверх.

Положение рук в боковой плоскости (рис. 10): а) руки вниз; б) руки вперед-книзу; в) руки вперед; г) руки вперед-кверху; д) руки вверх; е) руки назад.

Движения руками, выполняемые в одну сторону (односторонние), называются так:

**Руки влево (вправо)** - руки отведены от тела и находятся параллельно полу; при этом рука, находящаяся впереди, должна быть в согнутом положении в суставе(рис. 11, б), в положении рук под углом 45° книзу-или кверху к основному определению добавляется слово «книзу» (рис. 11, а) или «кверху» (рис. 11, в).

все правила остаются неизменными при выполнении данных упражнений . К примеру, правую в сторону-книзу, левую вверх-вверх.

Чтобы обозначить движения пояса верхних конечностей имеются определенные слова:

**Круг** - круговое движение руками, ногами, туловищем исполняются из исходного положения на 360° по окружности снова до исходного положения. При таком случае достаточно назвать «круг» и указать его направление. К примеру, круг руками книзу (кверху) из исходного положения руки в стороны (рис. 12).

**Дуга\*** - движение, которое выполняется меньше 360° по диаметру круга. Для обозначения данных движений используется термин «дугою», указывается направление движения и конечное положение. К примеру, руки вверх-дугами назад руки вперед или дугой внутрь правую руку в сторону (рис. 13).

На первых порах с недостаточно подготовленными занимающимися можно пользоваться словами разговорного языка, говоря вместо «дуга книзу (кверху)» «руки вниз».

Варианты положений с согнутыми руками (на практике аналог исходных положений):

**Руки на пояс** - кисти рук опираются о гребень подвздошной кости четырьмя пальцами вперед, локти и плечи отведены назад с условием чтобы лопатки сохранили нормальное положение (рис. 14, а).

**Руки перед грудью** — руки подняты и согнуты в локтевых суставах так, чтобы кисти были продолжением предплечий, ладони смотрят вниз, локти расположены на высоте плеч (рис. 14, б).

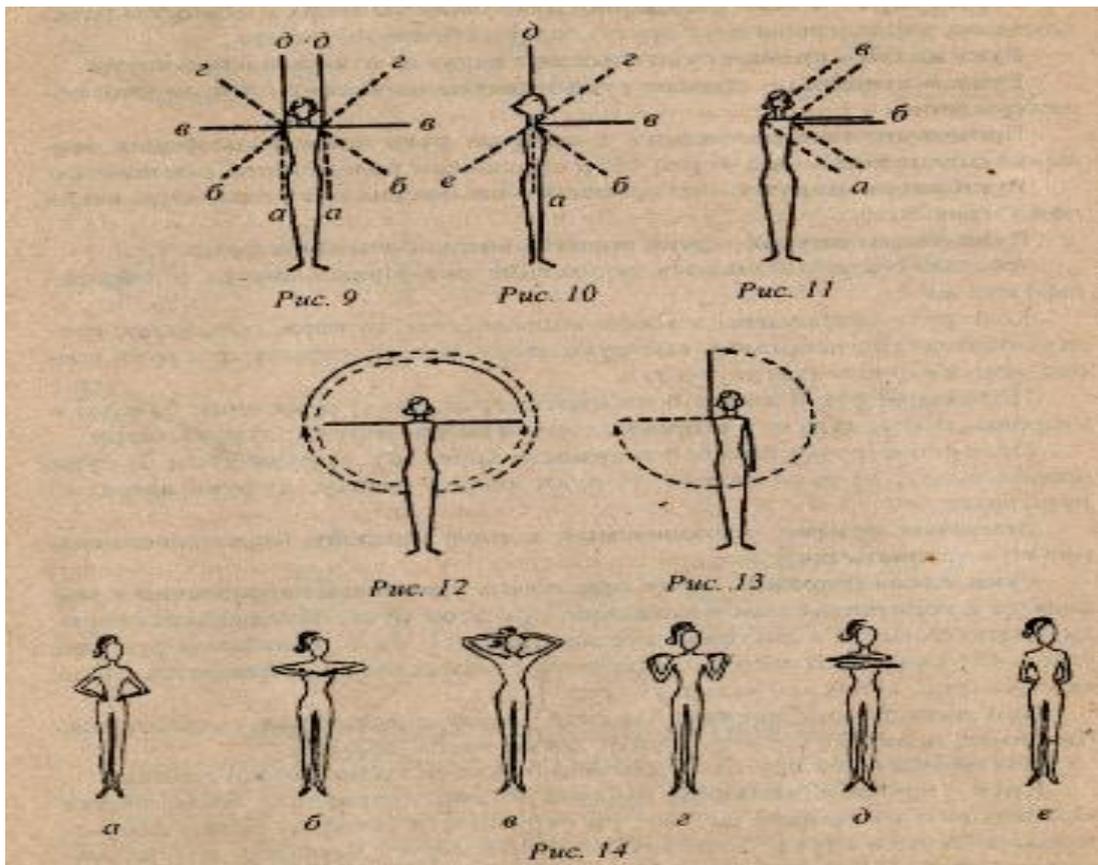
**Руки за голову** - руки согнуты и расположены так, чтобы пальцы касались затылка (рис. 14, в).

**Руки к плечам** - согнутые в локтях руки касаются пальцами отведенных назад плеч, локти расположены у туловища (рис. 14, г).

**Руки перед собой** - согнутые руки находятся на высоте плеч, одно предплечье над другим. При необходимости указывать положение каждой руки. Например, руки перед собой, левая сверху (рис. 14, д). В этом положении руки могут быть в кулаках, о чем указывать нет необходимости.

**Руки за спину** - согнутые в локтевых суставах руки обхватывают предплечья так, чтобы пальцы касались локтей, а руки касались спины (рис. 14, г).

**Руки скрестно** - руки находятся в скрестном положении около тела. При необходимости указывать руку, находящуюся сверху.



### Положение кисти

Обычное положение кисти - это такое положение, во время выполнения которого пальцы прямые, кисть расположена в продолжении руки (рис. 15, а). Особых указаний о таком положении не нужно. В положениях рук вниз (основное), вперед, назад и вверх ладони всегда обращены друг к другу, а в положении рук в стороны ладони направлены книзу. Об этом указаний не нужно. Иные положения кистей (ладоней) нужно указывать. Например, руки вперед, ладони кверху (книзу, наружу и пр.).



**Кисть в кулаке (кулаках)** — если пальцы сжаты в кулак, то указывать направление пальцев в обычном положении, не нужно(рис. 15, б).

**Кисть свободна** - расположение кисти, аналогичное обычному, т. е. кисть расположена в продолжении предплечья, но держится свободно, пальцы расслаблены (рис. 15, в).

**Кисть расслаблена** - положение, выполняя которое кисть свободно висит(рис. 15, г).

**Кисть поднята (опущена) вперед или назад** - положение, при выполнении которого прямая кисть, отведена в заданном направлении. Например, правая в сторону, кисть поднята (рис. 15, д).

**Пальцы врозь** - положение кисти, при выполнении которого пальцы с силой разведены друг от друга (рис. 15, е).

**Пальцы согнуты** — положение кисти, в котором пальцы сгибаются во всех суставах (как бы удерживают ядро).

### ***1.3.4. Правила записи общеразвивающих упражнений***

Существует три записи формы ОРУ:

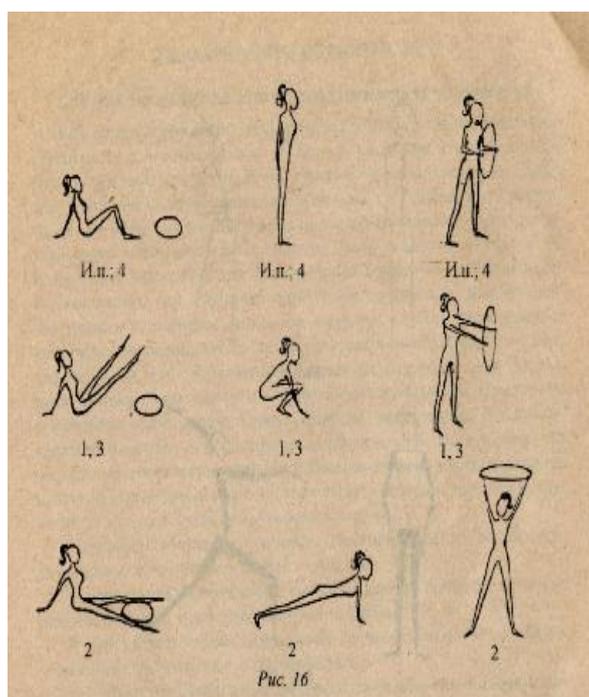
- 1) обобщенная запись;
- 2) конкретная терминологическая запись;
- 3) графическая запись.

Общая запись ОРУ является записью только их названий, с возможными направлениями выполнения, начальных и конечных положений, без конкретного разделения по счетам. Например, наклоны вперед и назад, круговые движения руками, сгибания разгибания рук в упоре лежа. Такая форма записи используется при составлении различных учебных пособий, программы, рабочего плана.

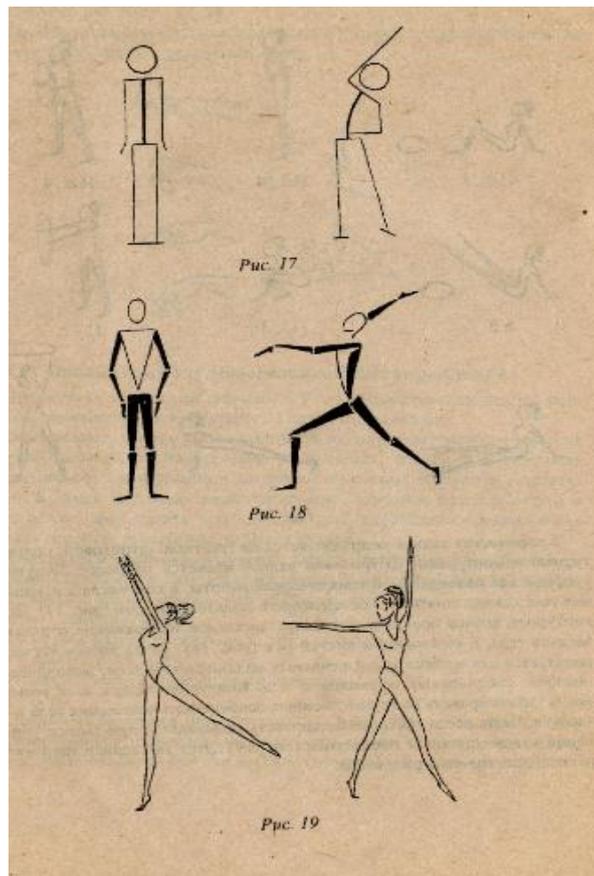
Конкретная запись с терминами используется при подготовке к занятию и составлении конспекта. Она является точной записью упражнений по счетам, например:

- И. п. - исходное положение;
- 1 - наклон вперед прогнувшись, руки за голову;
  - 2 - присед, руки вперед;
  - 3 - наклон вперед, коснуться руками пола;
  - 4 - исходное положение

Графическая запись применяется для наглядности и быстроты либо как иллюстрация к терминологической, либо взамен ее. Она является изображением движений каждого счета схемой-рисунком (рис. 16).



Графическая запись делится на три типа: штриховой, полуконтурный и контурный. Штриховая запись является наиболее доступной, удобной для повседневной практики, в том числе для написания конспектов занятий и последующего пользования ими (рис. 17). Полуконтурная запись предполагает более детальное изображение отдельных звеньев тела, в том числе и кистей рук (рис. 18). Такая запись часто используется для иллюстрации печатных изданий книг или учебников, разных методических пособий, специальных журналов и т.д. Контурная запись дает возможность фиксации всех существенных особенностей положения тела и его звеньев. Такая запись используется для упражнений художественной гимнастики (рис. 19). Этот тип записи требует определенный набор навыков рисования.



### ***1.3.5. Составление комплексов общеразвивающих упражнений***

Педагогу необходимо составить различные комплексы ОРУ и, перед тем приступить к подбору комплекса упражнений, нужно четко определить его цель. Во-первых, комплекс ОРУ может быть составлен для общей или специальной разминки, для комплексного или направленного развития двигательных качеств (гибкости, силы, выносливости, координации движений), для формирования осанки, для решения задач восстановления, для обучения закреплению конкретным двигательным действиям и т.д. Второе, что нужно знать при составлении комплекса - контингент занимающихся, их возраст и уровень подготовленности. Зная, для чего и для кого составляется комплекс, остается решить два вопроса: какие включить упражнения и в какой последовательности. Ответить на эти вопросы легко. Какие наиболее эффективные? В какой последовательности? Но для реального воплощения этих ответов требуется знания многих предметов и личный двигательный опыт. Нужно овладеть большим количеством упражнений и подходить к их использованию творчески.

Рассмотрим **методические рекомендации** по составлению разминочных комплексов основной гимнастики.

1. Используемые упражнения должны быть направлены на решение основных задач физкультурного занятия.

2. Упражнения должны быть подобраны в соответствии с уровнем подготовленности, полом и возрастом занимающихся.

3. Упражнения подбирают так, чтобы они все-сторонне воздействовали на занимающихся и обеспечивая совершенствование фундаментальных физических качеств, формирование хорошей осанки и обучение умением управлять своим телом.

4. Упражнения должны идти друг за другом в соответствии с принципом постепенного увеличения нагрузки. Следует начинать с легких и простых упражнений на движения отдельных частей тела, затем включать упражнения комплексные, дающие нагрузку различным группам мышц туловища и ног.

5. Следует чередовать движения так, чтобы в работу включались разные части тела. Чередование разных частей тела увеличивает эффект от мышечных усилий и создает условия для отдыха работающих мышц.

6. Упражнения силового характера нужно выполнять перед упражнениям на растягивание. После напряженной работы нужно выполнять упражнения на расслабление.

К порядку выполнения упражнений в серии существуют разные подходы.

1. Проработка мышечно-связочного аппарата сверху вниз (руки, плечевой пояс, шея, туловище, тазовый пояс, ноги).

2. Аналогичная проработка, но снизу вверх.

3. Проработка от движений в мелких суставах к движениям более крупных (кисти-стопы, локти-колени, плечи-таз, позвоночник).

Такое разнообразие подходов говорит, с одной стороны, об очень широких возможностях общеразвивающих упражнений, а с другой — о недостаточной осведомленности воздействия различного построения комплексов при решении определенных педагогических задач.

### ***1.3.6. Методика проведения общеразвивающих упражнений***

Обучение общеразвивающим упражнениям происходит в соответствии с дидактическими принципами (от простого к сложному, от известного к неизвестному). Перед тем как учить ОРУ, очень важно сформировать правильные мышечные ощущения при выполнении основных положений и простейших движений. В этом помогут следующие методические приемы:

1) фиксация положения тела (удержание заданного положения на 4, 6, 8 счетов);

2) контрастное выполнение (сделай обычно - сделай, как надо - сравни-запомни).

Лучше всего обучение начинать с простых упражнений, которые основаны на изолированных движениях и их комбинациях. Потом по мере улучшения двигательной навыков, упражнения усложняются путем введения разных совмещенных движений.

В методике проведения ОРУ выделяют следующие составляющие:

1. Приемы, направленные на целесообразное размещение группы для выполнения упражнений;
2. Приемы обучения упражнению, создания представления о нем;
3. Приемы непосредственного проведения упражнения (подача команд для начала и окончания упражнения, под счет);
4. Приемы исправления ошибок;
5. Приемы активизации внимания при выполнении упражнений.

Рассмотрим, эти основные методические приемы.

1. Для того чтоб правильно разместить группу для выполнения общеразвивающих упражнений, нужно овладеть принципами построений, перемещений, перестроений и размыкании из раздела курса гимнастики «Строевые упражнения». Нужно учитывать, что конкретный порядок построения зависит от сути проводимой серии ОРУ. Ниже предложены варианты построения групп для выполнения ОРУ (рис. 20, а, б, в, г, д).

Перед проведением упражнений, нужно всегда проверить, правильность выбранного интервала и дистанции, так как из-за неправильного построения, затрудняется контроль педагога за выполнением упражнений, и может приводить к искажению техники движений и даже к травмам. Чтоб быстрого устранить недостатки построения нужно воспользоваться перемещением отдельных шеренг (колонн) на необходимое расстояние вправо, влево, вперед, назад и размыкания по распоряжению. Полезным может быть поворот строя на полповорота (в диагональ).

Так же в построении нужно учитывать психологические моменты, которые зависят от контингента и места занятий (элемент неудобства в разнополых группах, если девочки окажутся впереди мальчиков; отвлекающие моменты, если в зале работают другие группы и т. п.).

Педагог должен разместить группу и так выбрать место для показа и объяснений, с условием что всем будет удобно и видно.

Общеразвивающие упражнения можно выполнять:

- 1) всеми одновременно - фронтальная организация;
- 2) по группам - групповая организация;
- 3) по одному - индивидуальная организация.

Во многих случаях логично применение ОРУ с помощью кругового (строго дозированной работа на станциях по карточкам) или поточного (последовательное выполнение серии упражнений одного занимающегося за другим) методов организации.

2. При обучении ОРУ используют три основных приема.

А. Объяснение, при котором педагог устно объясняет, что на какой счет нужно делать.

Б. Показ, во время которого педагог, не объясняя, выполняет движения каждого счета.

В. Совмещенное объяснение и показ. Педагог одновременно показывает и называет движения каждого счета. Упражнения показывают стоя лицом к группе в зеркальном отображении, т. е. говорить «вправо», а делать «влево».

Обучение всеми тремя способами можно проводить, не подключая занимающихся к действию, пока не будет дана команда: «Упражнение начинай!». (Пока педагог объясняет упражнение, занимающиеся внимательно следят за ним.)

Этот метод не очень эффективный, так как значительно затрачивает время урока.

Желательно использовать такой метод, во время которого преподаватель, обучая, сразу достигает высокого уровня выполнения упражнений. Такой метод обучения общеразвивающих упражнений называется «по разделениям». Обучать общеразвивающим упражнениям по разделениям можно, используя все три выше названных приема. Разница в том, что после того как названо (или показано) упражнение дает команду: «Делай - раз (два, три)!» и проверяет качество выполнения движений. Таким образом, к началу выполнения упражнения под счет или музыку, его уже опробовали занимающиеся. В практической работе команда «Делай!» не редко заменяется конкретными командами, например: «Присядьте - раз, встаньте - два, наклонитесь вперед - три, исходное положение - четыре!». При владении приемами обучения это вполне допустимо.

Выбор одного из методических приемов для обучения упражнению зависит от сути упражнения и поставленных преподавателем задач. Так для привлечения внимания целесообразно использовать первый способ с объяснением без показа; для повышения двигательной плотности при выполнении знакомых упражнений - показ; для тщательного изучения движений лучше всего использовать совмещенный метод. Следует заметить наиболее эффективен при обучении упражнениям метод «по разделениям».

**3. Для старта выполнения ОРУ** дается команда «Упражнение начинай!», которая разделяется на предварительную «Упражнение начать» и исполнительную «пай!». После этого идет подсчет (или музыка). Подсчетом преподаватель задает темп, характер исполнения, стимулирует отдельные движения, интонацией показывает завершение выполнения. Подсчет ведется на 4; на 8 счетов. Подсчет должен быть четкий и эмоциональный. Гласные звуки каждого счета нужно растягивать произнося их нараспев. Для завершения выполнения вместо последнего счета дается команда «Стой!».

Если начальное положение для выполнения упражнения отличается от основной стойки, то перед командой для начала выполнения, необходимо дать команду «Исходное положение принять!».

При выполнении односторонних упражнений сначала нужно указывать сторону, куда оно будет выполняться. Например, «Влево упражнение начинай!» или «С правой ноги упражнение начинай!».

**4. Исправлять ошибки**, появляющиеся во время выполнения, можно либо остановив выполнение упражнения, дав команды «Стой!» или «Отставить!», либо без прекращения. В таком случае применяются такие приемы, как подсказ, подсказывающий показ, не прекращая подсчета. Указания даются в темпе

выполнения, заменяя какого-либо счета. Например, «Раз-два-прямая нога-четыре», «Наклон-выпрямиться-присед-четыре». Использовать указания и подсказ важно не только для исправления ошибок, но и для их профилактики в основных моментах упражнения.

В случае, если упражнение плохо понято, необходимо после его завершения повторить его «по разделениям».

**5. Для пробуждения внимания** занимающихся при выполнении ОРУ рекомендуется использовать следующие приемы:

А. Выполнение упражнений. Например, если группа построена в колонну по 3, педагог поворачивает одну колонну налево, другую - направо, третью - кругом. Это способствует воспитанию самостоятельности.

Способы регулирования нагрузки при выполнении ОРУ.

Нагрузка, получаемая от выполнения общеразвивающих упражнений, зависит прежде всего от содержания самих упражнений. Однако, преподаватель имеет право изменять нагрузку и при одинаковом упражнении, изменять следующие показатели:

- а) количество повторений каждого упражнения;
- б) темп выполнения;
- в) амплитуду движений;
- г) характер движений (плавно - резко, напряженно - расслабленно);
- д) продолжительность интервалов отдыха между упражнениями.

Дозировка нагрузки зависит от степени подготовленности занимающихся, от их возраста, пола и задач, решаемых с данным контингентом.

### ***1.3.7. Воздействие ОРУ на организм занимающихся***

Правильное применение и систематические занятия ОРУ, будет эффективно влиять на формирования правильной осанки, а также для увеличения силовой и скоростной выносливости. Количество общеразвивающих упражнений очень большое. При любой двигательной активности мышечная сила проявляется в различных формах. В некоторых случаях, когда статическое положение или положение мышц просто напрягаются. В других случаях, когда все тело или его отдельные части помещаются в пространство, мышцы сокращаются и укорачиваются с разной интенсивностью и скоростью.

Учитель должен знать, как и при каких условиях происходит мышечная активность. Например, статическое напряжение мышц по сравнению с их динамической работой в разных условиях кровоснабжения и обмена веществ. При одинаковой форме движений, но выполняемых с разной нагрузкой или скоростью, сокращаются разные группы мышц. От этого мы можем заключить что увеличить силу мышц и разносторонней эффективности мышц среди ОРУ должны быть:

- 1) упражнения со статическим напряжением;

2) собственные упражнения, которые развивают силы за счет увеличения массы используемого груза;

3) скоростно-силовые, развивающие силы путем увеличения скорости сокращения работающих мышц.

Наиболее эффективными динамическими упражнениями являются такие, при выполнении которых движение выполняется с полной амплитудой, без остановок в промежуточных положениях.

Нужно понимать, что силовая работа динамического характера одних и тех же мышц проявляется и тогда, когда, они преодолевают какое-то сопротивление (например, при подтягивании в висе, при поднимании ног в положении лежа), и тогда, когда они постепенно уступают силе тяжести. Интенсивность мышечного напряжения обусловлена от несколькими факторами: величины внешней нагрузки, скорости движения и количества повторений. Исследования показали, что величина используемого в тренировке отягощения не должна быть ни очень большой, ни очень малой. Количество повторений должно быть значительным, до появления ощущений усталости. Чтобы предотвратить стойкое закрепление условных рефлексов на определенные одинаковые раздражители величину отягощения, форму силовых упражнений, их темп и число повторений целесообразно время от времени изменять.

При выполнении силовых упражнений статического характера у занимающихся может наблюдаться задержка дыхания. В таких случаях нужно указывать, в какие моменты нужно делать выдох, а в какие вдох.

Методы развития силы:

а) Метод многократных повторений. Этот метод говорит о том, что упражнения выполняются с обычной скоростью без гантель, с гантелями (с весом 1-3 кг), набивными мячами (весом 2-3 кг) или преодолением сопротивления партнера до явной усталости мышц, выполняющих основную работу. При этом необходимо в состоянии усталости выполнять упражнение один или два раза.

Это последнее повторение имеет важное значение для развития силы, а метод многократных повторений рекомендуется для школьников, так как не нуждается в большой нагрузки на мышцы и дает возможность избежать травм, позволяет следить за правильностью выполнения упражнения;

б) Метод больших усилий. Этот метод говорит о том, что упражнения выполняются с большим усилием и не могут повторяться более 3-4 раз подряд, а иногда и всего 1-2 раза. Большие мышечные усилия провоцируют серию импульсов от периферии к большим полушариям мозга. Больше раздражения, больше реакция силы, и поэтому увеличение уровня мышечной ткани. Данный метод рекомендуется студентам среднего и старшего возраста, прошедшим предварительную подготовку;

в) Метод применения изометрического режима работы мышц. При выполнении статических движений нужно находиться без изменений в принятой позе в течении 5-6 сек. При этом усилия мышц должны быть

относительно больше. При данном режиме работы движения выполняются при преодолевающей и уступающей работе мышц, с небольшими паузами (5-6 сек) в процессе движения; сгибание и выпрямление рук в упоре и в виси с 3-4 перерывами при сгибании и выпрямлении рук, то же при выполнении других упражнений. Метод доступен для хорошо физически подготовленным школьникам;

г) метод динамических усилий, Говорит, что упражнения выполняются без отягощений или с мелким внешним сопротивлением, но с наивысшей скоростью. Данный метод дает возможность проявлять больше усилий за счет выполнения движений с максимальной скоростью и амплитудой. При такой вариации выполнения упражнения повышаются не только силовые, но и скоростные качества занимающихся (скоростная сила). Однако нужно учитывать, что при преодолении малых внешних сопротивлений максимальная сила не скажется значительным образом на скорости движения. Этот метод наиболее рекомендован для школьников;

д) комбинированный метод. Данный метод говорит, что одно и то же упражнение выполняется в определенном чередовании: динамический режим сменяется изометрическим, далее с большими мышечными усилиями и, заканчивая методом многократных повторений. После каждого повторения данного комплекса делается небольшой перерыв в 1-2 минуты. Все циклы упражнений повторяются 3-4 раза.

ОРУ, выполняемые с разным темпом и приложенными усилиями и со сменой темпа работы мышц, являются самыми эффективными для улучшения силы у детей и подростков. При развитии силовых качеств у детей очень важен навык определять степень мышечных усилий, т.е. умение выполнять упражнения с большими, средними и малыми мышечными усилиями. Навык различать степень мышечных усилий помогает рационально воспользоваться силой и экономно выполнять работу.

Одним из пунктов, который определяет дееспособность двигательного аппарата, является анатомическая подвижность суставов. Подвижность в суставах ограничивается на крайних границах амплитуды движения в основном пассивным растягиванием мышц и натяжением связок. В основном недостаточная гибкость является следствием того, что некоторые группы мышц не растянуты. Однако систематическими упражнениями можно это исправить. Несмотря на то, что сухожилия и связки (за исключением желтых связок позвоночника) обладают очень большой крепостью и очень малой эластичностью, они также могут быть удлинены. Главная задача упражнений на растягивание в увеличении длины мышц, сухожилий и связок до степени, позволяющей нормальную подвижность суставов.

Есть два вида гибкости: активная и пассивная. Для развития гибкости общеразвивающие упражнения используют:

а) метод активных движений. Упражнения выполняются за счет активного напряжения мышц, обеспечивающих движение по большой амплитуде с целью растягивания мышц - антагонистов.

Требования:

- упражнения выполняются с постоянным увеличением амплитуды;
- предварительное напряжение мышечных тканей - антагонистов (после активного напряжения мышцы лучше расслабляются, а следовательно и растягиваются).

б) метод пассивных действий, упражнения выполняются с помощью партнера или с отягощением для увеличения амплитуды движения, или притягивания руками ноги к туловищу (туловище к ногам).

Требования:

- не допускать болевых ощущений;
- предварительно разогреть активными движениями мышцы .

в) Метод статических положений. Упражнения выполняются с максимальной амплитудой и позы (сгибание тела лежа, сидя, шпагат, мост и др.) статичны в течении 10-20 секунд.

г) комбинированный метод. Данный метод говорит, что упражнения выполняются сериями, меняясь следующим способом: активные чередуются с пассивными движениями и после них статическое положение. При этом нужно помнить, что чередование не должно нарушаться, а количество движений для каждого звена тела на 15-20. Также важно помнить, что разогреть и неутомленные мышцы лучше растягиваются. Наиболее успешно гибкость развивается у 10-12-летних детей. Известный факт: последовательная замена напряжений и расслаблений дает длительную работоспособность мышц и возможность выполнять движения с полной амплитудой. Кроме того, навык произвольного напряжения и расслабления скелетной мускулатуры оказывает прямое влияние на быстрое создание двигательных навыков и умение выполнять упражнения легко и свободно.

Для того, чтобы научиться произвольно напрягать и расслаблять мышцы используют разные ОРУ: маховые движения с расслаблением отдельных групп мышц (стоя, сидя, лежа); расслабление одних мышц с одновременным напряжением других; последовательное расслабление мышц кистей, предплечья, плеч, туловища, ног.

Общеразвивающие упражнения являются и способом создания хорошей осанки.

Для хорошей осанки и исправления ее дефектов необходимо равномерно развивать мышцы всего тела, обращая внимание на развитии статической силы мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса, а также подвижности позвоночника. А так же создания хорошей осанки необходимо научить принимать позу "правильной осанки" и сохранять ее на долгое время. Обучение такой позы осуществляется путем использования комплекса упражнений.

1. Принять положение правильной осанки, показывая занимающимся верное положение тела в стойке и обращая внимания на положение отдельных частей тела. Акцентировать внимание нужно на расположении головы: только прямое положение головы позволяет сохранить правильную осанку.

Опущенная голова в связи со строением тела и рефlekсами, понижающими тонус мышц спины, будет приводить к сгибанию спины и сутулости.

2. То же, но с помощью другого человека: один принимает положение правильной осанки, а другой исправляет и ведет контроль за правильность принятого положения.

Каждое упражнение требует повторения от 4 до 8 раз. ОРУ для развития силы должны выполняться до появления ощущения усталости групп мышц, которые отвечают за основную работу, а ОРУ для развития гибкости - до легких болевых ощущений.

Силы ОРУ осуществляется различными методами.

В зависимости от целенаправленности упражнений все они делятся на упражнения, развивающие силу, гибкость, быстроту одиночных движений, способность напрягать и расслаблять отдельные мышцы, а в четвертую группу еще включаются упражнения на ощущение правильной осанки и дыхательные.

ОРУ действуют на абсолютно все мышцы, связки и суставы, которые под воздействием упражнений становятся крепкими, объем и эластичность мышц увеличиваются, как скорость их сокращения. Активная мышечная деятельность заставляет работать сердце с дополнительной нагрузкой, а также и другие органы организма. Это увеличивает функциональные возможности человека и способность организма сопротивляться негативным воздействиям внешней среды.

Постоянные упражнения положительно влияют на мышцы и опорно-двигательный аппарат. Такие нагрузки в мышцах формируют тепло, а организм реагирует повышенным объемом выделяемого пота. При физических нагрузках увеличивается кровоток, кровь доставляет в мышцы кислород и питательные вещества, которые выделяют энергию во время распада. Мышечная деятельность активизирует неиспользованные капилляры, увеличивает поток крови и вызывает ускоренный обмен веществ.

В свою очередь, естественная реакция организма на физическую нагрузку является влияние коры головного мозга на управление несколькими функциями организма. Упражнения усиливают перестройку звеньев опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы, улучшают тканевой обмен. Умеренные физические нагрузки повышают функцию сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, усиливают фагоцитарную функцию крови. Улучшаются многие аспекты: работа и структура внутренних органов, переработка и продвижение пищи в кишечнике. Хорошее взаимодействие между мышцами и внутренними органами контролируется нервной системой, которая улучшается под воздействием физических нагрузок.

Если мышцы не испытывают системной физической нагрузки, это приводит к ряду негативных последствий: ухудшается питание мышц, уменьшается их сила и объем, снижается эластичность, они становятся дряблыми и слабыми. Ограничение в движениях и пассивный образ жизни приводит к развитию различных патологических заболеваний.

## 2. КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ

### Введение

Движение – важная часть человеческого существования. Но современный образ жизни людей очень малоподвижен и не отвечает потребностям нашего организма в движении, что приводит к заболеваниям.

Упражнение является прекрасным средством для укрепления сосудов, профилактики заболеваний сердца, профилактики заболеваний, снижения уровня холестерина в крови, нормализации функций пищеварительной системы, эндокринных желез, легких. Также физическая активность улучшает настроение, а также дает человеку дополнительную энергию, повышает работоспособность.

В данном методическом пособии представлен комплекс физических упражнений с предметами и без них.

Упражнения с предметами широко используются на практике. С их помощью развиваются и улучшаются координация и последовательность движений, чувство ритма, внимание, отзывчивость, последовательность движений рук. Упражнения с предметами также улучшают эмоциональное состояние ученика, так как такие упражнения очень интересны, содержат элементы игры.

Это пособие охватывает упражнения со следующими предметами: веревка, обруч, упражнение мяч, медицинбол, гантели.

### 2.1. Упражнения со скакалкой

Упражнения со скакалкой повышают скорость, прыгучесть и особую выносливость.

Длина веревки зависит от высоты спортсменов; стоя на средней веревке и поднимая концы веревки вверх, они должны находиться в области подмышек.

Держать веревку следует без натяжения, при этом захват большого пальца должен быть сверху.

Вам нужно прыгать на носках, аккуратно приземляясь; в то время как в воздухе носки тянут. Держите хорошую позу во время прыжков.

#### **Преимущества работы со скакалкой:**

1. Прыгая, можно сжигать до 1000 ккал в час, при этом увеличивая частоту пульса, а нагрузка на суставы довольно мала.
2. Скакалка - один из лучших способов разогреться во время силовых тренировок.
3. Прыжки развивают осанку, гибкость, чувство равновесия и координацию движений.
4. Упражнения со скакалкой позволяют эффективно прорабатывать плечи, руки и мышцы живота, икр.

## **Базовые движения**

Исходное положение: встаньте прямо, смотрите прямо вперед, веревка на спине, руки слегка согните в локтях, руки разведите в стороны, на расстоянии 15-20 см от бедер. Начиная крутить веревку.

Вращение: делайте небольшие вращательные движения запястьями. Руки и локти должны оставаться почти неподвижными. Самая распространенная ошибка - слишком широкие движения рук. Руки следует держать как можно ближе к телу.

Прыжки: мягко приземлитесь на подушечки ног. Пятки не должны касаться пола. Прыжок должен быть на пару сантиметров от пола. Скакалка должна едва касаться пола.

### **Прыжки с приземлением на две ноги**

1. Простые прыжки: ноги вместе, отталкивайтесь носками. Один оборот скакалки за один прыжок (рис.1, а).

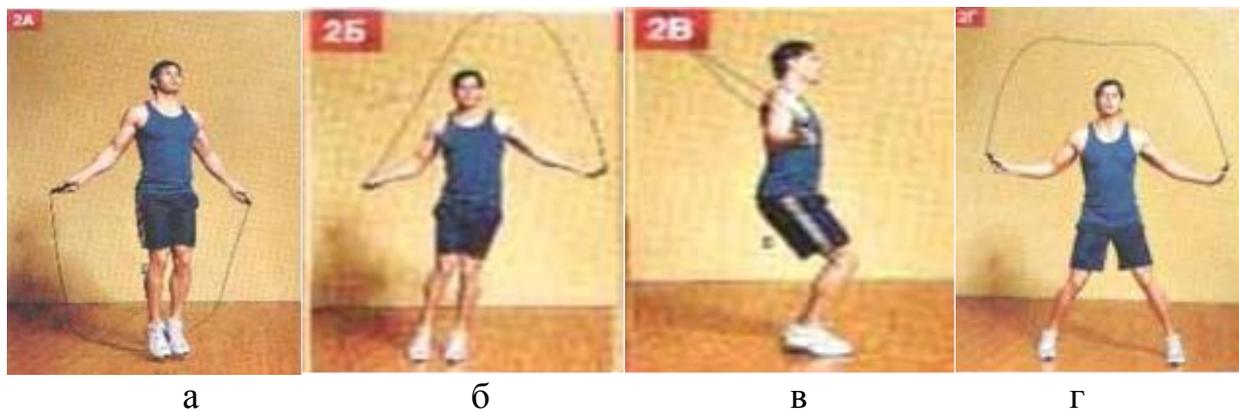


Рис. 1

2. Двойные прыжки: ноги вместе, отталкивайтесь носками. Один оборот скакалки два подскока. Перейти на эти прыжки, когда вы почувствуете, что пришло время, чтобы восстановить дыхание, потому что эти прыжки медленнее (рис.1, б).

3. Прыжки в стороны: поочередно прыгайте вправо и влево (рис 2б).

4. Прыжки вперед-назад: перемещайтесь поочередно вперед - назад (рис.1, в).

5. Прыжки ноги врозь - ноги вместе: прыгать, попеременно приземляясь на ноги, разведенные на ширину плеч, потом на ноги вместе (рис.1, г).

### **Прыжки со сменой ног**

1. Прыжки с ноги на ногу: поочередно выполняйте подскоки на левой и правой ноге, словно бегая на месте. Эта техника позволяет двигаться с большой скоростью - около 150 прыжков в минуту.

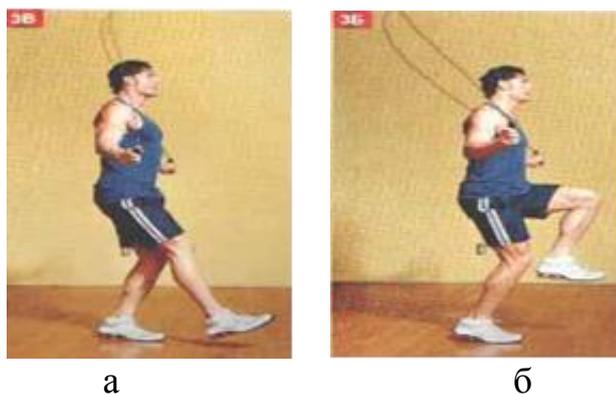


Рис. 2

2. Прыжки с подниманием колена: поочередно делаете подскоки, поднимая при этом колени до уровня пояса. Данное упражнение эффективно для мышц брюшного пресса (рис.2, а).

3. Скольжение: делаете маленькие шаги, при этом перенося вес тела с одной ноги на другую (рис.2, б).

Все эти упражнения следует выполнять перед зеркалом, чтобы контролировать точность выполнения движений и осанку.

## 2.2. Упражнения с обручем

Первое упоминание об обруче зафиксировано в Древней Греции. В то время он был сделан из металла или дерева. И только в 50-х годах XX века обруч приобрел свой нынешний вид в пластиковом варианте.

### Основные преимущества упражнений с обручем:

1. Гибкость позвоночника. Процесс вращения обруча является прекрасным упражнением, которое развивает подвижность позвоночника, как во время тренировки мышцы средней и нижней части спины активно участвуют в работе. Кроме того, достаточная гибкость спины снижает вероятность на получение травм во время занятий любыми другими видами физической активности.

2. Баланс и координация. Для поддержания непрерывного вращения обруча необходимо уметь управлять своим телом. Со временем можно попробовать покрутить несколько обручей, чтобы еще больше развить свой вестибулярный аппарат.

3. Настроение. Многие считают, что занятия с обручем хорошо поднимают настроение. Исследователи с ними согласны. Они считают, что правильная физическая активность хорошо влияет не только на мышцы, но и на мозговой кровоток, что влияет на настроение.

4. Потеря веса. Для интенсивного похудения следует выбирать тренировочный темп так, чтобы пульс достигал 65-85% от максимального. Чем дольше ваше занятие, тем больше кислорода нужно организму, что напрямую связано с интенсивностью потребления жировых запасов.

Не забывайте, что люди, имеющим проблемы со спиной, должны воздерживаться от упражнений с обручем, иначе может быть хуже.

### **Комплекс физических упражнений с обручем**

1. Обычное вращение. Начинать тренировку следует с обычного вращения обруча, меняя направление. Это вращение следует выполнять до тех пор, пока ваши мышцы не разогреются и частота сердечных сокращений не войдет в рабочий диапазон. Только после этого следует переходить к остальным движениям (рис. 1, а).

2. Вперед-назад. Обруч прижимают к нижней части спины, правую ногу выдвигают вперед. Встаньте прямо, слегка согните колени, начните вращать обруч против часовой стрелки. Затем то же самое, выдвигая другую ногу и меняя вращение обруча. В этом упражнении следует активно двигать бедрами вперед и назад, чтобы обруч не упал. Для этого перемещайте вес тела с одной ноги на другую (рис. 3, б).



а



б

Рис. 1

3. Вращение с расставленными ногами. Выпрямить, расставьте ноги немного шире плеч, начинайте крутить обруч, поддерживая его тазобедренными движениями влево и вправо. Крутить нужна строго на уровне талии. Не забывайте следить за правильной осанкой, а также за постоянным напряжением мышц (рис. 2, а).

4. Вращение тела 360°. Сначала попробуйте это упражнение без обруча. При этом крепко поставьте левую ногу на пол, сделайте небольшой шаг вперед правой ногой. Далее наклоните туловище влево и, размахивая правой ногой, поверните на 360 градусов (если вы не можете добраться до 360, то поверните столько, сколько сможете) по часовой стрелке. Как осевые опоры используется левая нога. Если вы это сделаете, то начните это упражнение с обруча. Периодически меняйте опорную ногу, выполняя повороты в разные стороны (рис. 2, б).



а



б

Рис. 2

5. Вращение обруча над головой. Встаньте прямо, обруч поставьте перед собой, взяв его правой рукой (ладонь смотрит вверх). Затем приподнимите ее над головой так, чтобы она была примерно параллельна полу, сделайте одно вращение, установив движение большим пальцем, и снова возьмите в руки. То есть обруч должен попеременно касаться ладони со всех сторон. Затем повторите то же самое в обратном направлении, используя левую руку (рис. 3, а).

6. Ходьба с обручем. Встаньте прямо, расправьте плечи. Исходная позиция такая же, как и в упражнении № 2. Как только кольцо начинает вращаться параллельно земле, сделайте небольшой шаг вперед задней ногой в тот момент, когда обруч касается бедра передней ноги. Продолжайте это упражнение. Когда вы овладеете этой техникой, постарайтесь увеличить скорость ходьбы или, наоборот, вернуться назад (рис.3, б).



а



б

Рис. 3

7. Вращение обруча в руках. Возьмите обруч правой рукой ладонью вниз, начинайте им размахивать параллельно земле по часовой стрелке. Когда

вы заведете обруч за спину, перехватите его другой рукой. Выполняйте данное упражнение, постоянно перехватывая его разными руками. Когда вы освоите данное упражнение, попробуйте совмещать его с приседанием или с ходьбой (рис. 4 а).

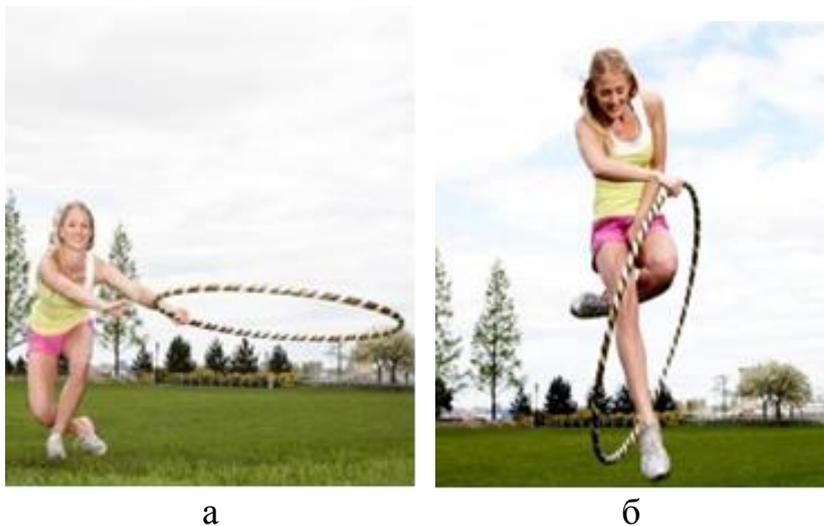


Рис. 4

8. Прыжки с обручем. Поставьте обруч на пол справа и возьмите его рукой (ладонью вниз). Начините вращать им сбоку от себя, прыгая через него и нагибая голову, когда он находится наверху. Если вам сложно, то возьмитесь двумя руками за верхнюю часть обруча и прыгайте через него, как через скакалку. совершая через него прыжки и нагибая голову, когда он движется сверху (рис. 4 б).

### 2.3. Упражнения с фитболом



Рис. 1

Фитбол был изобретен в 1963 году в Италии, в то время он применялся в реабилитационной медицине. Со временем, к нему проявлялся всё больший интерес. Сейчас фитболы очень популярны, их интересуют как новички, так и опытные спортсмены, так как занятия с ним содержат в себе элементы игры, делая их легче переносить физические упражнения. Упражнения с фитболом –

отличное средство для укрепления осанки. Кроме того, гибкость, координация и сила развиваются во время занятий с ним. В наше время, диаметр фитбола колеблется от 35 до 85 см, важно определить правильный диаметр для вас. Его можно приблизительно определить, отняв от своего роста около 100 см (рис.1).

#### Комплекс физических упражнений с фитболом

1. **Стойка** на фитболе. Встать, руки опираются на мяч, колено правой ноги в центр мяча. Вытяните левую ногу назад **до уровня** таза. Оставайтесь в этом положении в течение 15-20 секунд, затем опустите ногу. Повторите упражнение с другой ногой. Это упражнение для поддержания баланса мышц стабилизаторов (рис.2).



Рис. 2

2. **Скручивания на мяче.** Лежа на мяче поясницей, руки вдоль тела. Сложите руки ладонями вместе и вытяните их вперед, одновременно приподнимая плечи и голову (рис.3, а). Затем разогните корпус, выполняя скручивание, при этом живот следует втянуть, а поясницу вдавить в мяч (рис.3, б). Задержитесь на пару секунд, затем вернитесь в исходное положение. Данное упражнение отлично подойдет для мышц пресса.



Рис. 3

3. **Сгибание ног на фитболе.** Лежа на спине, ноги положите на мяч, а руки на пол ладонями вниз. Медленно поднимайте таз, стараясь выпрямить тело (рис.4, а). Затем подкатите фитбол к себе, сгибая колени, до тех пор, пока они не образуют прямой угол (рис.4, б). После, плавно вернитесь в исходное положение. Данное упражнение для мышц задней поверхности бедра.



Рис. 4

4. Приседания с фитболом у стены. Встаньте спиной у стены, опираясь на фитбол поясницей, ноги немного согните в коленях, руки на талии (рис.5, а). Начните приседать, при этом перекатывая мяч и опуская бедра до тех пор, пока они не станут параллельно полу (рис.5, б). Во время упражнения не забывайте следить, что бы спина была прямая, в пояснице – легкий прогиб. Для усложнения можно выполнять данное упражнение на одной ноге. Это упражнение хорошо подойдет для мышц ног.

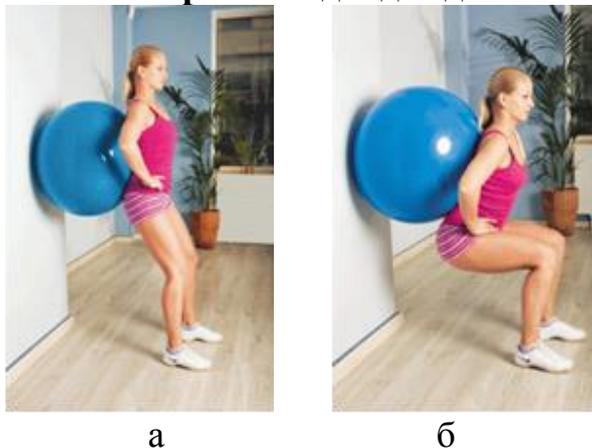


Рис. 5

5. Отведение рук в стороны. Возьмите гантельки в ладони, встаньте коленями на фитбол, ноги примерно на ширине таза, слегка согните локти, ладони разверните к корпусу, не касайтесь руками бедер (рис.6, а). В таком положении напряжены мышцы пресса и ног. Разведите руки в стороны, но не выше плеч, затем медленно вернитесь в исходное положение (рис.6, б). Данное упражнение следует выполнять на слегка спущенном фитболе, оно отлично подойдет для дельтовидных мышц и мышц-стабилизаторов.



а

б

Рис. 6

6. **Жим гантели сидя на фитболе.** Сядьте на фитбол, возьмите гантель в левую руку, ладонь развернута вперед, рука находится возле плеча (рис.7, а). Опритесь правой рукой на мяч и поднимите левую ногу, напрягая мышцы пресса, и выполните жим, подняв вверх левую руку с гантелей (рис.7,б). Затем вернитесь в исходное положение. Повторите то же самое, поменяв руки. Для усложнения выполняйте это упражнения без опоры на руку. Упражнение для мышц пресса и дельтовидных мышц.



а

б

Рис. 7

7. **Тяга гантели в наклоне с упором на фитбол.** Встаньте, правую ногу вытяните назад и положите колено на мяч, левую ногу немного согните. Гантель возьмите в правую руку, левой рукой опритесь на левую ногу, правая рука направлена вниз (рис.8, а). Немного согнитесь в пояснице и, сгибая руку в локте, начинайте поднимать гантель. Подтяните гантель к корпусу, затем вернитесь в исходное положение (рис.8, б). Повторяйте то же самое другой рукой. При выполнении сохраняйте баланс тела. Это упражнение для мышц спины и стабилизаторов корпуса.



а

б

Рис.8

## 2.4. Упражнения с медицинболом

Что такое медицинбол?

**Медицинбол - утяжеленный тренировочный мяч. Он также используется в программах реабилитации. Медицинболы бывают разных размеров, предпочтительнее заниматься с мячом, примерно соответствующего размерам волейбольного или баскетбольного мяча.**



Рис.1

Вес мяча обычно составляет от 0,5 кг до 4 кг. Для начинающих желательно заниматься с очень легкими медицинболами (весом 0,5 – 1 кг)(рис.1).

В работе с медицинболом самое главное – правильное выполнение упражнений. Броски должны выполняться с мощностью и силой, в первую очередь вы работаете над укреплением мышц корпуса, пресса и спины. Помните, ошибка для новичков заключается в том, что спортсмен делает бросок в основном за счет силы рук. Нужно использовать мышцы пресса и спины во время броска, работать всем телом.

Упражнения с медицинболом способствуют развитию гибкости спинномозгового отдела, силы бедерных мышц, они предназначены для

развития силы и мощи у спортсменов, занимающихся спортом, где требуется взрывная сила, а также с использованием различных прыжков, бросков, ударов, резкой смены направления и т.д.

Ниже приведены 17 наиболее распространенных упражнений с набивным мячом.

Упражнение 1. Наклоны в сторону с мячом над головой. Встаньте ногами на ширине плеч, возьмите медицинбол и поднимите над головой. Наклон вправо с небольшим изгибом в поясничной области, затем вернуться в исходное положение. Повторите это упражнение в другом направлении (рис.2).

Упражнение 2. Отжимания с колен с медицинболом. Встаньте на колени, держите туловище прямо. Возьмите медицинбол в руки на уровне груди. Падая вперед, бросайте мяч партнеру. Приземлитесь на руки, сделайте один быстрый отжимание от пола, вернитесь в исходное положение и поймайте медицинбол обратно. Вы также можете начать это упражнение, удерживая мяч на уровне груди, и над головой (рис.3).



Рис.2



Рис.3

Упражнение 3. Дровосек. Поставьте ноги на ширине плеч, медицинбол возьмите в руки, держите его над и немного позади уха. Выполните рубящее движение, перемещая мяч по диагонали от уха до противоположного колена. Затем обратным движением верните мяч в исходное положение. Повторите данное упражнение, сменив направление. Для увеличения амплитуды можно поворачивать заднюю ногу, заканчивая рубящее движение. Также можно отрывать заднюю ногу от пола во время движения мяча от уха к колену, и отрывать переднюю во время движения мяча обратно (рис.4).

Упражнение 4. Приседания с медицинболом. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширине плеч. Возьмите медицинбол в руки и вытяните их перед собой на уровне груди. Начиная приседания, при этом смотрите перед собой. Приседайте до тех пор, пока бедра не окажутся параллельно полу. Задержитесь в этом положении на пару секунд, затем вернитесь в исходное положение. Также можно начинать данное упражнение с мячом, прижатым к груди. Во

время приседаний поднимайте мяч вверх, либо вытягивайте вперед от груди. При подъеме снова верните медицинбол в исходное положение (рис.5).



Рис.4



Рис.5

Упражнение 5. Пистолетик. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширине плеч. Возьмите медицинбол в руки и вытяните их перед собой на уровне груди. Начинайте приседать на одной ноге, при этом держа мяч перед собой, параллельно полу. Во время приседания держите одну ногу вытянутой и напряженной. Также можно начать данное упражнение с медицинболом, прижатым к груди. Во время приседания вытягивайте руки с мячом вперед от груди, а при подъеме верните в исходное положение (рис.6).

Упражнение 6. Выпады с медицинболом. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширине плеч. Возьмите медицинбол в руки, примерно на уровне пояса. Совершите выпад одной ногой вперед, при этом опускаясь до тех пор, пока она не станет параллельна полу. Следите, что бы во время выпадов колено передней ноги не выдавалось за носок. Дальше вы можете либо продолжить выпады, чередуя ноги, совершая «шагающие выпады», либо вернуться в исходное положение и продолжить с другой ноги (рис.7).



Рис.6



Рис.7

Упражнение 7. Удары медицинболом об пол. Встаньте, расставив ноги немного шире плеч, колени слегка согните. Возьмите медицинбол в руки и поднимите их над головой. Бросьте мяч об пол с мощностью, задействовав мышцы пресса во время броска. Затем поймайте отскочивший мяч и снова вернитесь в исходное положение. Также можно выполнять данное упражнение, совершая броски одной рукой, поочередно ее меняя (рис.8).

Упражнение 8. Восьмерка. Встаньте прямо, медицинбол возьмите в руки и поднимите над левым плечом, примерно на уровне уха. Медицинболом начертите в воздухе восьмерку, перемещая его по диагонали от левого уха к противоположному колену, потом вверх от правого колена к правому уху, затем по диагонали от правого уха к левому колену, и снова вернуться в исходное положение к левому уху (рис.9).

Упражнение 9. Отжимания с медицинболом. Встаньте в исходное положение для отжимания, при этом одной рукой встав на медицинбол. Совершайте отжимания. Когда данное упражнение вам будет даваться легко, можно попробовать во время движения вверх перекатывать мяч между руками (Рис.10).



Рис.8



Рис.9

Упражнение 10. Упражнение на пресс. Лежа на спине, ноги согните в коленях. Возьмите медицинбол в руки и держите двумя руками на уровне груди. Начинайте выполнять подъемы тела, при этом задерживайтесь в верхней точке, как можно больше сократив мышцы пресса. Затем вернитесь в исходное положение, не касаясь при этом пола (ваши лопатки должны быть в двух-трех сантиметрах от пола). Продолжайте выполнять данное упражнение (Рис.11).

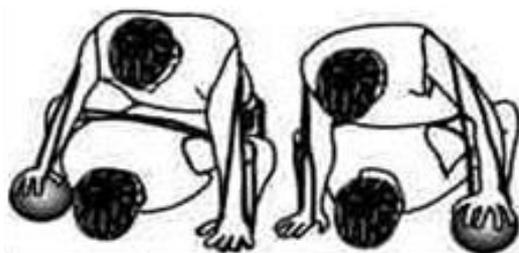


Рис.10



Рис.11

Упражнение 11. Броски медицинбола в стену. Встаньте прямо, лицом к стене, на расстоянии вытянутой руки от нее. Поднимите мяч над головой и бросьте его в стену. Затем поймите отскочивший мяч и продолжайте выполнять данное упражнение. Можно усложнить задачу, отводя руки за голову при броске, т.е. увеличивая скорость мяча. Также можно совершать броски одной рукой, поочередно ее меняя (рис.12).

Упражнение 12. Метание медицинбола. Встаньте прямо, установив ноги немного шире плеч. Возьмите медицинбол в руки и держите его у правого бедра (значит, бросок будет выполняться влево). Совершите бросок, перемещая медицинбол от правого бедра к левому плечу, при этом перенося вес тела с правой ноги на левую. Когда вес тела будет перенесен на левую ногу, бросьте мяч. Затем повторите упражнение в другом направлении. Также можно начать бросок не от бедра, а от плеча (рис.13).



Рис.12



Рис.13

Упражнение 13. Повороты в стороны с медицинболом. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширине плеч. Возьмите медицинбол в руки и прижмите его к груди. Плотно прижмите ноги к полу. Осуществляйте повороты корпуса в стороны, не отрывая ноги от пола. Задержитесь в данном положении на пару секунд, напрягая мышцы живота. Затем повторите данное упражнение в другую сторону (рис.14).



Рис.14



Рис.15

Упражнение 14. Работа над трицепсом с медицинболом. Встаньте прямо. Возьмите медицинбол в руки и держите его за головой. Держа плечи неподвижными, разогните предплечья вверх. Напрягите трицепсы на пару секунд, затем снова опустите мяч в исходное положение за голову (рис.15).

Упражнение 15. Перепасовка сидя. Необходима помощь партнера для выполнения данного упражнения. Сядьте на пол, лицом к лицу с партнером, на расстоянии около 50 см друг от друга. Тот, у кого мяч, ложится на спину, держа медицинбол над головой. Поднимите корпус, напрягая пресс, и бросьте мяч партнеру. Партнер ловит и сам выполняет данное упражнение. Если вам тяжело бросать мяч из положения над головой, можно для начала попробовать совершать броски от груди. Если у вас нет партнера, как вариант можно выполнять упражнение, бросая медицинбол в стену и ловя его отскок.

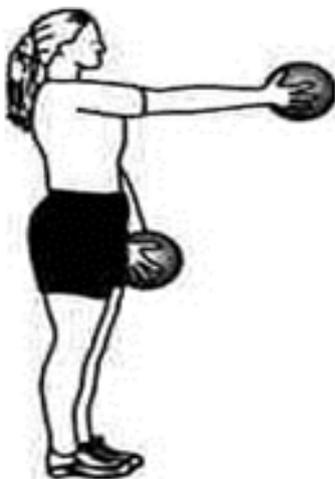


Рис.16



Рис.17

Упражнение 16. Передние подъемы медицинбола. Встаньте прямо. Возьмите медицинбол в руки двумя руками и держите его на уровне бедер. Поднимайте мяч на вытянутых руках до тех пор, пока руки не станут

параллельны полу. Держите мяч в данном положении пару секунд, затем снова вернитесь в исходное положение (рис.16).

Упражнение 17. Повороты стоя с медицинболом. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширине плеч. Возьмите медицинбол в руки и держите его на уровне поясицы, слегка за левым боком. Совершите поворот корпуса с мячом вправо, затем влево. Во время выполнения упражнения держите мышцы пресса в напряжении. Также можно во время поворота переносить вес тела на ту ногу, где находится мяч, при этом слегка отрывать другую от пола (рис.17).

## 2.5. Упражнения с гантелями

Упражнения с гантелями, как и любые другие упражнения с отягощением, очень полезны для здоровья. Они улучшают общее самочувствие, укрепляют суставной и связочный аппараты. Также упражнения с гантелями помогают бороться с лишним весом, делают ваше тело красивым и гармоничным. Преимущество гантелей в том, что их легко купить и с ними можно легко заниматься дома. Гантели отличаются по весу и размеру. Самые лучшие гантели которые регулируются в весе, потому что вы можете увеличить нагрузку по мере вашего прогресса. Существует общее правило для выбора веса гантели: возьмите вес, с которым вы можете сделать как минимум 8 повторений (рис.1).

Каждую тренировку обязательно следует начинать с разминки, чтобы избежать травм. Хорошо подойдут бег на месте, либо упражнения со скакалкой. Заниматься следует около 3 раз в неделю, одна тренировка длительностью 40 минут. Этого вполне достаточно для улучшения общего состояния и поддержания Вашего тела в хорошей форме. Как правило, девушки, которые начинают заниматься с гантелями, преследуют две цели: похудение и общее укрепление тела. Это очень условное разделение, не стоит бросать тренировки после получения нужного результата, продолжайте заниматься, чтобы поддержать фигуру и сделать Ваше тело привлекательным.



Рис.1



Рис.2

Начинать упражнения специалисты советуют с крупных мышц, например с ног. В каждую тренировку нужно включать упражнения для каждой группы мышц. Это делается для того, чтобы Ваше тело развивалось гармонично. Помните, не рывковые упражнения с гантелями делаются плавно, без резких движений.

Если Вашей основной задачей является похудение и избавление от лишнего веса, то помните, что организм теряет вес равномерно, похудеть в каком-то одном месте невозможно. Поэтому, в общем, тренироваться нужно по тем же принципам, но есть кое-какие особенности:

1. Выбирайте меньший вес. Начать можно с одного килограмма, т.к. Вам нужно привыкнуть к нагрузкам. Если Вы выберете больший вес, то начнете набирать мышечную массу, особенно если она была недостаточной до начала занятий. Горы мускулов конечно же не вырастут, но медленная потеря веса может Вас запутать и расстроить.

2. Старайтесь большее внимание уделять тем мышцам, которые находятся в проблемных зонах. Постепенно, освоившись с базой, можно добавлять по паре упражнений на мышцы живота и бедра.

3. В то же время ни в коем случае нельзя сосредотачиваться именно на этих зонах, забывая про остальные. Тренировка должна быть комплексной, если Вы хотите достичь нужного результата.

4. Выполняйте упражнения в невысоком темпе. Лучше снизить скорость, если Вы чувствуете, что быстро устаете.

Нужно придерживаться правильному настрою, что бы сделать Ваши занятия еще более комфортными. Между днями тренировок лучше делать перерывы и не перенапрягаться.

Ниже приведены 7 упражнений с гантелями на различные группы мышц.

Упражнение 1. Для мышц груди и бицепсов. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширине плеч. Возьмите гантели в руки, опустите их вниз (рис 3а). Одновременно подтягивайте обе руки вверх к плечам, при этом локти держите плотно прижатыми к корпусу (рис.3б). Повторите данное упражнение 10 раз.



Рис 3



Рис 4

Упражнение 2. Для мышц спины, живота и трицепсов. Одну ногу поставьте на пол, коленом другой ноги и рукой обопритесь о сиденье стула. Возьмите гантель в другую руку, согнутую под прямым углом. Локоть этой руки плотно прижмите к корпусу. Чтобы активировать мышцы живота, втяните его (рис.4а). Не отрывая локтя, начинайте отводить руку назад вдоль корпуса, до полного ее выпрямления, затем снова вернитесь в исходное положение (рис.4б). Сделайте для каждой руки по 10 повторений.



Рис.5



Рис.6

Упражнение 3. Для мышц груди и плеч. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширине плеч и немного согните в коленях. Возьмите гантели в руки ладонями вниз (рис.5, а). Поднимите обе руки до уровня плеч и задержитесь в таком положении пару секунд, затем снова вернитесь в исходное положение (рис.5б). Выполняйте по 10-15 повторений. Если Вам тяжело поднимать обе руки, можно начать с поднятия одной руки, поочередно ее чередуя.

Упражнение 4. Для мышц спины и живота, плеч и предплечья, бицепсов. Одну ногу поставьте на пол, коленом другой ноги и рукой обопритесь о сиденье стула. Возьмите гантель в другую руку, опустите ее и выпрямите. Спину старайтесь держать параллельно полу (рис.6, а). Чтобы обеспечить правильное положение головы, смотрите в пол. Втяните живот, чтобы активировать мышцы живота. Подтяните гантель к животу, сгибая руку в локте на 90 градусов. Затем снова вернитесь в исходное положение (рис.6, б). Выполняйте данное упражнение по 10 раз для каждой руки.

Упражнение 5. Для мышц спины, груди, живота и рук. Лежа на полу, либо на скамье. Возьмите в руки гантели. Живот напрягите, руки выпрямите вверх (рис.7а). Начинайте разводить руки в стороны, затем снова возвращайтесь в исходное положение (рис.7б). Сделайте по 10-15 таких повторений.



Рис.7

Упражнение 6. Для мышц ног и ягодиц. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширине плеч. Возьмите в руки гантели, руки опустите вниз (рис.8а). Начинайте делать приседания, как будто собираетесь сесть на стул, до тех пор, пока бедра не станут параллельны полу (рис.8б) . Затем снова вернитесь в исходное положение. При выполнении упражнения не сгибайте спину. Сделайте по 10-15 повторений.



Рис.8



Рис.9

Упражнение 7. Для мышц ног и ягодиц. Встаньте прямо, сделайте небольшой шаг вперед. Это будет являться исходной позицией для выполнения упражнения (рис.9а). Стопу вынесенной вперед ноги плотно прижмите к полу, и не отрывайте от него. Колено отведенной назад ноги согните, пока голень не станет почти параллельна полу (рис.9б). Затем снова выпрямите ногу и вернитесь в исходное положение. Выполняйте по 10-15 повторений для каждой ноги.

### 3. АЭРОБИКА: ФИТБОЛ

#### Введение

Многие женщины в наше время должны поддерживать себя в хорошей форме, чтобы быть красивыми и здоровыми. И они прекрасно понимают, что одной диетой, без систематических тренировок не добьешься нужного эффекта. Для этого женщины ходят в спортклубы, но многие через некоторое время просто начинают пропускать тренировки или вовсе бросают их. И не от собственной лени или нехватки времени. Оказывается, это происходит потому, что каждая третья женщина, посещая очередную тренировку, испытывает настоящий душевный дискомфорт. Ведь рядом столько незнакомых людей с красивыми стройными фигурами в обтягивающих костюмах, и женщина на фоне их чувствует себя неуклюжей и толстой. А еще потому, что новичкам приходится принимать какие-то не всегда эстетичные позы, потеть и краснеть у всех на глазах. А все эти навороченные тренажеры, внешний вид которых вызывает ассоциации с инопланетными агрегатами, непонятно для чего предназначенными? И все ради чего – чтобы в будущем иметь красивую фигуру. Вот здесь и начинаются проблемы: и женщина готова пожертвовать своими мечтами о красивом теле, только бы не повторились эти неприятные ощущения. Спортивные психологи после многочисленных опросов новичков признаются, что те сравнивают свои первые посещения спортзала с посещением кабинета стоматолога. И не потому, что больно, а просто спортзал, то место, где мы как на ладони со всеми своими недостатками и комплексами. Именно поэтому многие профессионалы фитнеса советуют начинать тренировки дома, потому что новичок в тренажерном зале все равно что трехколесный велосипед на дистанциях «Формулы-1». Фитнес должен начинаться с обычных азов, которые вполне по силам любой женщине. Она с легкостью освоится в домашних условиях с новыми упражнениями. И дело даже не в экономии времени, хотя и это существенно для многих работающих женщин или воспитывающих детей. Просто на начальном этапе очень важно научиться чувствовать свое тело и работу мышц. А в зале пухлой женщине вряд ли получится предельно сконцентрироваться на упражнениях. Она будет чувствовать себя новичком-дрессировщиком, которого в первый раз впустили в клетку со львами. Поэтому выход один – начинать тренировки дома, спокойно тренируясь день за днем.

#### 3.1. С чего начать

Современные залы – это царство излишеств, больше рассчитанное на профессионалов и опытных в этом деле. На начальном этапе дома достаточно будет купить гантели, скакалку, фитбол, а, можно, резиновые амортизаторы и боди-бар, который успешно заменит штангу.

**Гантели** лучше покупать в яркой резиновой оболочке весом в 2 кг, 4 кг, 5 кг либо пара гантелей со съёмными блинчиками (2, 4 и 5 кг).

**Скакалка** является самым эффективным снарядом, который не уступает дорогостоящим кардиотренажерам (степпер, беговая дорожка, велотренажер).

**Боди-бар** – полая пластиковая трубка с наполнителем. Вес варьируется от 2 до 14 кг, но на начальном этапе можно использовать гантели.

**Фитбол**, который является основой программы, о которой будет подробно рассказано ниже.

Время тренировки желательно включать зажигательную, веселую музыку на магнитофоне или проигрывателе, а по возможности рекомендуется зеркало в полный рост, чтобы проверить правильность движений.

Для тренировок, желательно покупать яркую одежду для фитнеса и хорошие кроссовки. Одежду не обязательно выбирать очень дорогую, а вот на обувь придется потратить. Хорошая обувь гарантирует, что вас не будут беспокоить травмы.

### **3.2. Фитбол – это модно и эффективно**

Все гениальное просто. Может быть поэтому изобретение фитбола (fit – оздоровление, ball – мяч) сравнивают с изобретением простого колеса. Несколько лет назад никто не слышал об этом чуде. Вернее, фитбол использовали профессиональные тренеры, но о массовом использовании не могло быть и речи. Сегодня, наоборот, вы не найдете зала, где бы эти яркие мячи не попадались на глаза, не говоря уже о групповых занятиях или индивидуальных тренировках. Даже во многих продвинутых компаниях, где заботятся о здоровье их работников, фитболы заменяют стулья и кресла. Другое название – швейцарский мяч. С начала его применяли лишь в лечебных целях – для восстановления больных с нарушениями в центральной нервной системе, то есть лечили больных церебральным параличом. Большой вклад в развитие фитбола произвел и американский – физиотерапевт Джоан Познер Мауэр, которая в 80-х использовала мяч для реабилитации больных после травм позвоночника. В наше дни фитбол одинаково верно служит и больным и здоровым. Он используется в самых разных видах тренировок, от йоги и Пилатеса до силовых и кардио. Например, в скандинавских странах, известных своей изобретательностью, детские учреждения оборудованы мячами вместо стульев. Ведь "криво" сесть на мяч просто невозможно, так как баланс теряется, но при этом формируется правильная осанка. И урок на мячах приводит детей в восторг. И это понятно, ведь на простой вопрос: "что хорошего в фитболе?" многие отвечают: "просто, весело, эффективно". Занятия с ним дают уникальный шанс действовать на мышцы спины и позвоночник. Но все мы знаем, что позвоночник – это ось нашего организма, и его состояние отражает состояние здоровья человека. Но не только.

Фитнес еще не знал этих упражнений, которые бы одновременно повышали тонус мышц, улучшали их координацию, развивали равновесие, улучшали функционирование вестибулярного аппарата, а кроме того работали на облегчение со всего тела. Кроме того, фитнес-эксперты рекомендуют качать

пресс только на мяче. Потому, что будет работать не только сам пресс, но и мышцы - разгибатели спины. В жизни эти мышцы работают в связке с прессом образуют мышечный корсет талии, а в тренажерном зале их нужно качать отдельно. Иных вариантов просто нет, вернее, раньше не было. Фитбол помогает справиться с этой проблемой на все сто процентов. Тренировки на фитболе "убивают сразу двух зайцев": давая возможность получить прочную и тонкую талию и иметь идеальную осанку из-за сильных мышц спины. Так что не мучайте себя поисками чего-то другого – вы все равно не найдете ничего лучшего мяча!

Нам часто повторяют, что движение-это жизнь. Так вот этот "веселый" разноцветный надувной тренажер даст вам возможность вернуть утерянную подвижность, которой все мы обладали в детстве, "пробудит" ваши мышцы и подарит полноценную жизнь. Ни для кого не секрет, что многим из нас приходится проводить большую часть своего рабочего времени в малоподвижном состоянии. А при выполнении упражнения, лежа на мяче, тело в талии получает противоположный изгиб. Существует живая компенсация наклона вперед, в которой ваше тело истощается в течение многих часов непрерывного сидения. Другими словами, мяч с сидячим образом жизни выгоднее хотя бы с точки зрения физиологии, не говоря уже о влиянии на фигуру, которое вы получаете. Кто из женщин может спросить: "А как насчет скручивания? Они менее эффективны?" Конечно, они эффективны. Но разве ты не" крутишь " весь день за столом? Ни один физиолог не посоветует вам и дальше добавлять такую же нагрузку. И еще один нюанс: без сильной поясницы невозможно сильное нажатие. Сбалансированный мышечный корсет талии должен быть таким, что сила пресса соответствует силе мышц поясницы. В зале, мы, в основном, качаем эти части тела отдельно, но соблюдать точную меру их баланса просто невозможно. Кроме того, ежедневная сидячая работа делает наш мышечный корсет слишком расслабленным. В результате мы часто страдаем от болей в спине.

Тренировки на мяче уникальны тем, что они позволяют добиться естественного взаимодействия мышц талии, заставляя их "подстраиваться" друг к другу, мышцы пресса и поясницы, уравнивая их взаимную силу. Если говорить о тренировках на фитболе, то речь идет не только об эстетической составляющей: красивой и стройной талии и прекрасной осанке. Это еще и влияние на здоровье от упражнений, выполняемых на фитболе:

- укрепление сердца,
- улучшение кровоснабжение всех органов тела, нормализация кровяного давления;
- улучшение функции легких, увеличение глубины дыхания;
- улучшение работы позвонков, обеспечение активности мышц спины, плеч, груди, шеи, живота, рук и ног;
- возможность иметь отличную фигуру и избавляться от болей в суставах, нормализация их функционирования;

- растяжка на шаре способствует отличному восстановлению организма после физических упражнений;
  - переход от мышечного напряжения к расслаблению во время физических упражнений, лежа на шаре, помогает снять психоэмоциональное напряжение, которое просто необходимо в наше стрессовое время.
- Как видите преимущества тренировок по фитболу в огромном количестве. Более того, положительное влияние подтверждают многочисленные исследования, проведенные в США, Европе и России. Отрицание пользы аэробных упражнений на фитболе только показывает недостаточную осведомленность в методах и технике упражнений. Помимо всего вышперечисленного, фитбол не имеет возрастных ограничений: он полезен как детям, так и людям среднего и старшего возраста.

### **3.3. Как подобрать и хранить фитбол**

Правильно подобранный фитбол очень важен, ведь от него зависит уровень нагрузки, который вы получите при работе с мячом.

Фитболы изготовлены из высокопрочного и эластичного материала - ледрапластика. Как правило, они продаются в форме, но накачать его, даже в домашних условиях не составит труда: можно велосипедным насосом, "ножным" насосом или с помощью электрического компрессора (давление воздуха в пределах 0,1–0.5 атмосферы). И не бойтесь, что он лопнет, когда вы на него сядете. Фитбол выдерживает вес до 300 кг. Выбор цвета мяча зависит от ваших вкусов. Однако выбор самого мяча все же имеет важный нюанс: бывают дешевые и подороже. Различие в том, что под вами все-таки могут взорваться дешевые, тогда как подороже, если вы случайно их чем-то проткнете, будут немного выпускать воздух. Но правильное хранения сводит риск проколоть мяч на минимум. Эксперты называют самыми лучшими тренировочные мячи, произведенные в Германии и Италии, вот они и стоят дороже.

Поговорим о правильном размере фитбола. Размер регулируется относительно роста и длины руки. Опытные спортсмены подбирают шарик диаметром 55 см, новичкам - 65 см: он больше и поэтому стабильнее. Если выбирать мяч относительно роста, то после того как вы на него сели (согнув колени и поставив ступни на пол), бедра должны быть параллельны полу или на 2-5 см ниже горизонтали, проведенной через самую высокую точку бедер. Если мяч выбран правильно, у вас получится извлечь огромную пользу из тренировок, иначе есть риск травм коленных суставов и перегрузки мышц бедра. Зависимость диаметра фитбола от длины вашей руки следующая:

- длина руки – 46–55 см, диаметр фитбола – 45 см;
- длина руки – 56–65 см, диаметр фитбола – 55 см;
- длина руки – 66–80 см, диаметр фитбола – 65 см;
- длина руки – 81–90 см, диаметр фитбола – 75 см.

Мяч достаточно большой по размеру, поэтому вы должны перед приобретением прикинуть, где удобнее всего его хранить. А хранить его следует вдали от легковоспламеняющихся веществ и таких источников тепла, как батареи, тепловые обогреватели, электрические лампы. И, конечно, следует избегать соприкосновений с колющими, режущими предметами или острыми поверхностями. А вообще, специалисты советуют использовать фитбол не только для тренировок. Даже просто сидя на нем, вы заставляете мышцы спины, живота и бедер эффективно работать. Фитбол можно просто использовать вместо стула или кресла, работать на нем за компьютером, смотреть, сидя на нем, телевизор или читать и так далее.

### **3.4. Комплекс эффективных упражнений для стройной фигуры**

Прежде, чем приступать к изучению упражнений, советую сначала освоить непосредственно сам мяч. Это особенно важно, если вы новичок в мире фитнеса и у вас нет начальных навыков координации. Сначала научитесь просто сидеть на мяче и удерживая равновесие. Потом переходите к освоению исходного положения на мяче сидя и лежа. Потратьте на это несколько дней и, лишь когда поймете, что освоились и мяч не выскальзывает из-под вашего тела, приступайте к выполнению упражнений.

#### **Разминка**

Можно воспользоваться одним из трех вариантов.

**Первый вариант:** для того, чтобы хорошо разогреть мышцы, выполните бег на месте, прыжки на месте, маховые и круговыми движениями рук, наклоны, приседания; в конце тренировки прыжки со скакалкой в умеренном темпе 1-3 минуты. Важно выполнять разминку не менее 5 минут, пока вы почувствуете себя хорошо размялись.

**Второй вариант:** сядя на фитболе и попрыгать на нем 2-3 минуты, не забывая держать спину прямо. Потом, перебирая ногами, обернитесь вокруг своей оси сначала по часовой стрелке, затем против. Начните с нескольких поворотов, увеличивая их количество до 8-10 раз.

Выполните 10 покачиваний вперед-назад, включая в работу в основном ягодицы и бедра. Полная разминка медленно покачивающихся бедер (тоже 10 раз) из стороны в сторону, словно исполняя "Танец живота" на фитболе.

**Третий вариант:** этот вариант можно использовать не только как разминку, но и как кардио тренировку (с той лишь разницей, что эта кардио тренировка выполняется сидя на фитболе).

#### **Вариант разминки**

##### **Упражнение 1**

Исходное положение (аналогично оставшимся 5 разминочным упражнениям): сядьте на край фитбола, расставьте ноги по ширине плеч, колени над лодыжками. Спина прямая, подбородок слегка приподнят, плечи опущены, лопатки вместе. Живот втянуть, грудную клетку расправить. На

начальном этапе советую держаться за мяч, в дальнейшем их можно положить на колени.

Со стартовой позиции начинайте слегка подпрыгивать на мяче, высоко поднимая колени, как будто вы бежите на месте или маршируете. В такт движению можно поднимать и опускать руки. Чтобы увеличить нагрузку на ноги, выполняйте бег без подпрыгиваний, руки при этом держите вдоль тела. Выполняйте упражнение в течение 1 минуты.

#### Упражнение 2

Со стартовой позиции немного подпрыгните на месте и спускаемся на широко расставленные ноги. Одновременно поднимите руки вверх, слегка разведя их в стороны. Сделайте упражнение около десяти раз.

#### Упражнение 3

Из исходного положения, подпрыгните и поверните тело вправо под углом  $45^\circ$ . Одновременно приподнимите ноги и сведите их вместе, затем отпустите и отведите влево. Руки опускаются вправо. Снова подпрыгните и поверните корпус в другую сторону. Продолжайте чередовать повороты. Чтобы усложнить упражнение, добавьте раскачивание мяча из стороны в сторону. Выполните упражнение около 10 раз (5 раз в каждом направлении).

#### Упражнение 4

С начальной позиции поставьте ноги немного шире плеч и поддерживайте мяч руками. Подпрыгните и переместите вес тела на правую ногу, согнув колено так, чтобы оно было точно над лодыжкой. Выпрямите левую и отведите ее в сторону. У вас должен получиться выпад вправо. Правая рука опирается о мяч, левая тянется вверх. Повторите с другой ноги, возвращаясь в исходное положение. Выполните упражнение около 10 раз (5 раз в каждом направлении).

#### Упражнение 5

Находясь в исходном положении согните руки и поднимите локти до уровня плеча, предплечья выпрямляются вертикально вверх, руки сжимаются в кулаки. Подпрыгните и сделайте шаг влево, одновременно подтянув правое колено к груди и коснувшись его левым локтем. Снова подпрыгните и опускайте колено, быстро делая шаг вправо и касаясь левым коленом правого локтя. Повторите упражнение примерно 10 раз (по 5 раз в каждом направлении) (рис.1).

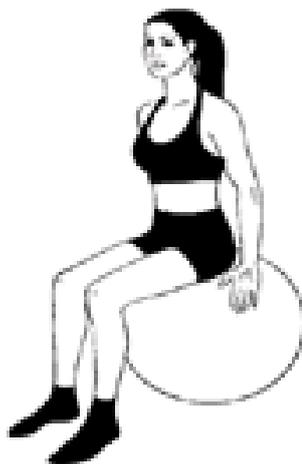


Рис.1

### ***3.4.1. Упражнения для грудных мышц***

Эти эффективные упражнения не позволят вашей груди потерять тонус и форму. Причем, взяться за них никогда не поздно. В мире фитнеса существует два типа эффективных упражнений на мышцы груди: разведение рук с гантелями и жим гантелей или штанги.

В раздел жимов попадают и отжимания. Меняя угол наклона вы сможете направлять нагрузку в определенные участки грудной мышцы. Если выполнять упражнения в положении, когда голова находится выше корпуса, то работать будет верхняя часть мышц (под ключицей); если выполнять в горизонтальном положении, то укрепится центральная часть грудной мышцы; если же работать в наклоне, когда голова внизу, то под прицелом оказывается низ грудных мышц.

Данные упражнения очень эффективны и не позволят вашей груди потерять ее тонус и форму. Более того, взяться за них никогда не позднопринимать. В мире фитнеса существует два типа эффективных упражнений на мышцы груди: разведение рук с гантелями и пресс гантелей или штанги.

В секцию жима лежа попадают и отжимания. Меняя угол наклона вы сможете направлять нагрузку в определенные участки грудной мышцы. Если вы делаете упражнения в положении, когда голова выше тела, то работать будет верхняя часть мышц (под ключицей); если вы работаете в горизонтальное положение, укрепится центральная часть грудной мышцы; если же работать в наклоне, когда голова внизу, то под прицелом оказывается низ грудных мышц.

Упражнение 6. Подъем мяча. Исходное положение: лежа на полу, мяч перед собой. На вдохе поднимайте или слегка покидываете мяч вверх от себя до ощущения напряжения в мышцах груди. Держите локти слегка в стороны. Выполните 20 - 50 легких бросков, сделайте минутный перерыв и повторите 2 – 3 серий упражнений (рис. 2).



Рис.2

Упражнение 7. Отжимание . Исходное положение: упор на колени. Руки передвигаются вперед, мяч откатывается назад. Дайте возможность мячу откатиться назад как можно дальше, пока удастся сохранить равновесие. Сохраняя устойчивое положение, выполняйте отжимания. Для удерживания баланса держите пресс постоянно напряженным. Тело должно образовать прямую линию от макушки до пяток. В конце перекатом на мяче вернитесь в исходное положение.

Не расслабляйте мышцы спины, живота и ягодиц. Взгляд должен быть направлен в пол, дыхание ритмичное. Избегайте прогиба спины. В нижнем положении ладони должны плоско лежать на полу, руки согнуты так, чтобы локти оказались на одном уровне с плечами, грудь в нескольких сантиметрах от пола, туловище и голова расположены по одной линии. При движении вверх выпрямляйте руки, но не зажимайте локти, спину держите прямо.

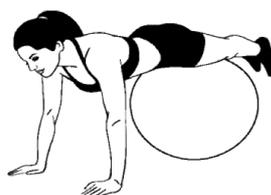
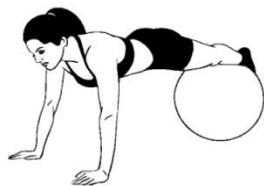


Рис.3

Рис.4

Следите за тем, как расположены кисти и локти. От их положения зависит, какая группа мышц принимает основное участие в работе. Если руки находятся в узком положении, кисти повернуты внутрь, то больше работают мышцы плеч, затем рук. При широком положении кистей угол между плечом и предплечьем составляет  $90^\circ$  - активнее работают мышцы груди. Если кисти находятся под локтями, локти вдоль туловища, то основная нагрузка придется на трехглавые мышцы плеч (рис. 3).

Облегченный вариант – отжимание, мяч под верхней частью бедер; усложненный вариант – отжимание, стопы на мяче (рис.4).

Упражнение 8. Грудной жим с разворотом гантелей. Исходное положение: возьмите гантели, лежа верхней частью спины на фитболе так, чтобы верхушка мяча оказалась между лопаток. Колени согнуты, стопы на ширине плеч, пресс и ягодицы напряжены. Выпрямите руки с гантелями на грудь, ладони смотрят внутрь. Согните локти и разведите их в стороны до уровня плеч. Одновременно разверните ладони вперед так, чтобы кисти располагались над локтями. Усилием мышц груди снова выпрямите руки и разверните их внутрь так, чтобы в верхней точке суставы сжатых пальцев рук соприкоснулись (рис.5).

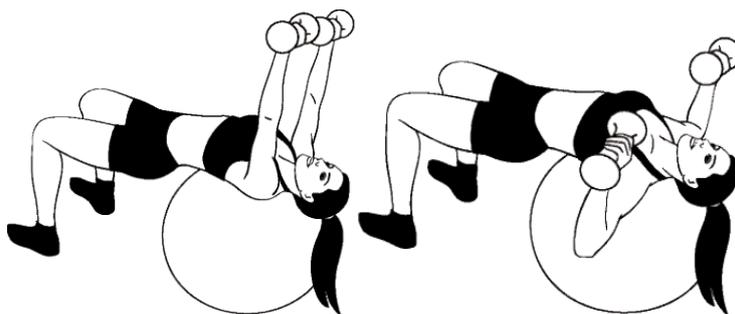


Рис.5

Выполнять упражнение следует медленно и плавно, без рывков. Чтобы сохранить равновесие, необходимо постоянно удерживать пресс, спину и ягодицы в напряженном состоянии. В каждом повторе делайте усилие на 4-6 счетов, на столько же возвращайтесь в исходную позицию. Чтобы заставить работать мышцы груди полностью.

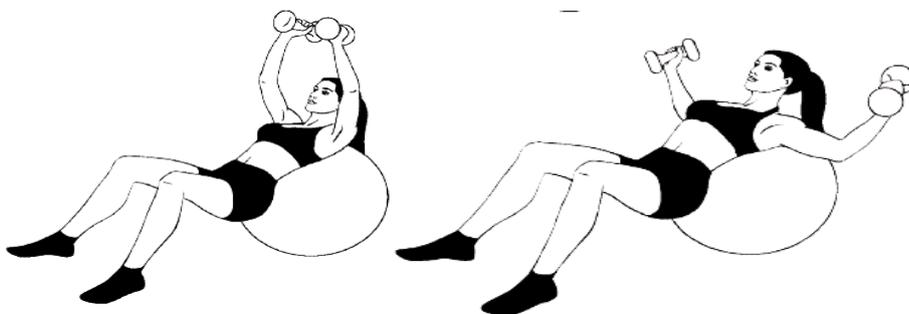


Рис.6

Упражнение 9. Жим гантелей. Исходное положение: примите положение упора на фитбол спиной так, как показано на рисунке. Чтобы удержать равновесие, стопы поставьте чуть шире плеч. Мышцы корпуса напряжены, спина и бедра строго параллельны полу. Гантели держать на вытянутых руках прямо над плечами.

Из исходного положения вдохните и медленно согните локти, опуская гантели к плечам. Выдыхая, поднимите гантели вверх. Старайтесь не соединять и не соударять гантели (рис.6).

#### **Варианты выполнения**

1. Выполните жим, расположив корпус под углом 45° к полу. Положение тела должно быть аналогично положению при выполнении разведения рук. При этом колени должны быть согнуты, стопы прочно прижаты к полу, таз расположен ниже коленей. В остальном техника жима та же.

2. Вместо гантелей можно использовать штангу или боди-бар. Примите горизонтальное положение на мяч спиной до упора, возьмите штангу (боди-бар) на вытянутые руки прямо над плечами. Вдохните, задержите дыхание и опустите гриф к груди. Без паузы выжмите штангу на прямые руки. Выдохните. Опять же без паузы медленно выпрямите руки. Повторите упражнение. Тут очень важно обеспечить ритмичное движение вверх-вниз, без ненужных пауз в верхней и нижней точке амплитуды. Но и нельзя ускорять темп: он должен быть умеренным и спокойным.

С каких весов и с какого количества начинать зависит от вашего уровня физической подготовки.

Если вы новичок, то ваши грудные мышцы будут только в течение 1,5–3 месяцев привыкать к нагрузке. Поэтому начинать надо с 1–2 сетов по 10–12 повторов в каждом. Это касается всех упражнений на грудные мышцы. Примерно через месяц-полтора доведите количество сетов до 3. А еще через несколько недель увеличьте количество повторов до 15. Обязательно отдыхайте между сетами 1–2 минуты. Когда почувствуете, что сетов даются легко, увеличьте нагрузку (то есть вес отягощений) на 10%. Что касается веса отягощений, то на начальном этапе начинайте с 2–3 килограммов. К жиму штанги (боди-бара) приступайте только тогда, когда хорошо освоите упражнения с гантелями. Если вы имеете некоторый опыт работы с весами, то подбирайте такое количество килограммов, чтобы вы могли выполнять 3–4 сета по 15 повторов, причем, последние повторы должны даваться вам с некоторым усилием.

### ***3.4.2. Упражнения для ног и ягодиц***

Ну кто из женщин не мечтает о стройных ножках и сексуальной попке? И если ваши формы далеки от идеала, то это еще не повод прятать их под свободными брюками или длинной юбкой. В фитнесе возможно все, тем более что мышцы ног считаются самыми податливыми. На самом деле все очень

просто: выполняйте упражнения, ухаживайте за ногами и вам гарантирован 100-процентный результат.

А что если ноги короткие и не «растут от ушей», если колени не идеальной формы? Все равно необходимо тренироваться. Конечно, фитнес не может сделать ваши ноги длиннее на несколько сантиметров, но красота – это баланс пропорций. И уж поверьте, неважно какой длины ваши ножки, если они имеют спортивную форму, крепкие икры, не имеют лишнего жира и складок. Такие ножки не могут быть некрасивыми. А если еще добавить аппетитную попку... Обычно женщины недовольны видом своих ножек по двум причинам: они либо слишком толстые, либо слишком тонкие. В обоих случаях фитнес поможет вам довести ваши ножки и ягодицы до совершенства. Если ваши ноги кажутся вам чересчур полными, ко всем предложенным упражнениям добавьте много аэробики – до четырех раз в неделю. В качестве аэробики советую взять на вооружение прыжки со скакалкой, которые, по мнению специалистов, позволят вам не только сжигать лишний жир, но и придадут вашим ногам идеальную форму. Программу кардио-сессий на скакалке вы найдете дальше. А вот если ноги тонкие, то аэробики должны быть по минимуму – 1–2 раза в неделю. И не надо верить мифу о том, что после таких тренировок ваши ноги станут чересчур мускулистыми. Напротив, вы повысите мышечный тонус, избавитесь от целлюлита и станете выглядеть еще сексуальнее.

Упражнение 10. Горизонтальные махи. Исходное положение: сидя на мяче, пресс напряжен и спина прямая, грудная клетка расправлена, плечи опущены, руки на мяче. Выпрямите одну ногу вперед и разверните внутренней стороной бедра вверх, стопой наружу. Колено чуть согнуто. Медленно поднимайте и опускайте ногу, удерживая баланс на мяче. Дышите ровно. Для увеличения нагрузки используйте фитнес – манжеты для щиколоток (рис.7).

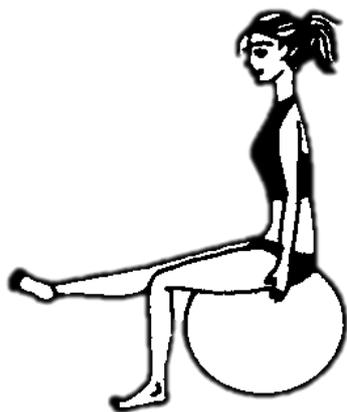


Рис.7



Рис.8

Упражнение 11. Сжимание мячика. Исходное положение: сидя на мяче. Колени под прямым углом. Ступни ровно стоят на полу. Спина прямая пресс напряжен, грудная клетка расправлена. Зажмите между коленями маленький упругий мячик типа теннисного. С усиление давите его и задержитесь на 5 секунд. Затем ослабьте зажим. Повторите. Следите, чтобы колени были точно

над щиколотками и на одной линии с тазобедренными суставами. Для увеличения нагрузки поставьте ноги на носки (рис.8).

Упражнение 12. Упражнение укрепляет квадрицепсы, мышцы ягодиц, икр и задней поверхности бедер.

Исходное положение: возьмите гантели (вес от 2 до 5 килограммов, в зависимости от вашего уровня подготовки), встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Прижмите фитбол спиной к стене и сделайте несколько шагов вперед. Из этого положения выполните приседание до тех пор, пока бедра не станут параллельны полу. Усилий ягодиц вернитесь в исходное положение.

Внимание: плотно прижимайте мяч спиной к стене, тогда у вас не возникнет ощущения, что вы можете упасть назад.

На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 12 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы добавьте 3 сет и увеличьте количество повторов до 15. Затем увеличьте вес гантелей до 7 килограммов. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту (рис.9).

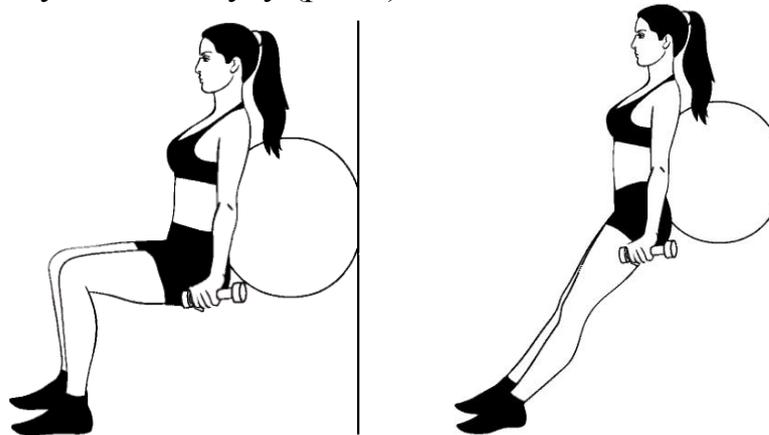


Рис.9

Упражнение 13. Упражнение эффективно воздействует на мышцы ног и ягодицы.

Исходное положение: встаньте спиной к фитболу, руки вытяните перед собой, стопу правой ноги приподнимите и держите над полом на высоте 20–30 см, не выше, иначе вам будет трудно удерживать равновесие. Из исходного положения, медленно сгибая колено левой ноги, выполните приседание до легкого касания ягодицами поверхности фитбола. Чтобы мяч не выскользнул из-под вашего тела, прислоните его к опоре или поставьте в угол комнаты.

Внимание: голову необходимо держать подчеркнута прямо, для этого расположите на уровне глаз какой-нибудь яркий предмет и неотрывно смотрите на него.

На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 10–15 повторов. Причем, выполняйте приседания сначала на одной ноге, затем – на другой. Это и будет считаться одним сетом. По мере развития мышечной силы поменяйте большой мяч на мяч меньшего размера и увеличьте количество сетов до 3–4, а

количество повторов – до 15. Затем можно начать использовать гантели, начиная от 2 кг и постепенно увеличивая до 7 кг. Ваша конечная цель – выполнять глубокие приседания на одной ноге без фитбола и всякой опоры. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту (рис.10).

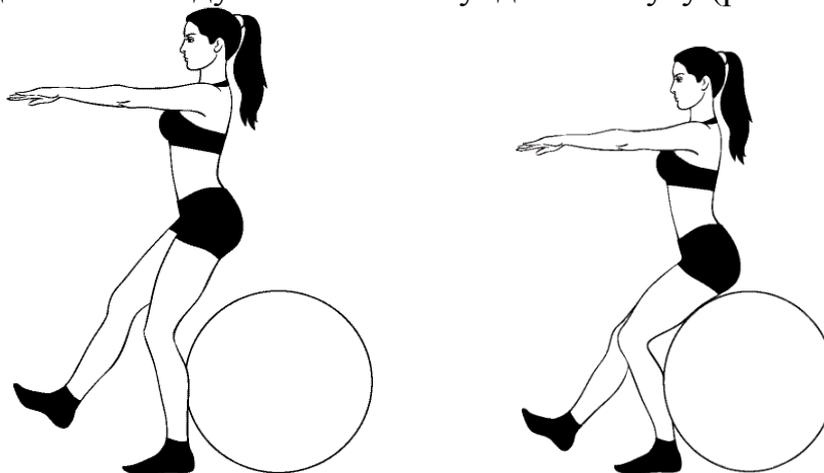


Рис.10

Упражнение 14. Упражнение задействует мышцы ягодиц, внутренней и внешней поверхности бедер, а также укрепляет мышцы пресса и нижнего и среднего отделов спины.

Исходное положение: поставьте фитбол вплотную к стене, сядьте на него и, переступая, опуститесь вниз, чтобы прямые ноги опирались на пятки, а спина и ягодицы на мяч. Из этого положения поднимите бедра, чтобы тело образовало прямую линию от плеч до пяток, и напрягите пресс. Сведите и опустите лопатки. Задержитесь на 3 счета и медленно вернитесь в исходное положение. Снова задержитесь на 3 счета, затем повторите упражнение.

Внимание: ягодицы должны быть сжаты, мышцы пресса напряжены, грудная клетка расправлена, а ноги прямые; тело должно сгибаться только в тазобедренных суставах. На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 12 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов – до 15. Затем можно начать использовать гантели весом от 2 кг, постепенно увеличивая до 5 кг. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту (рис.11).

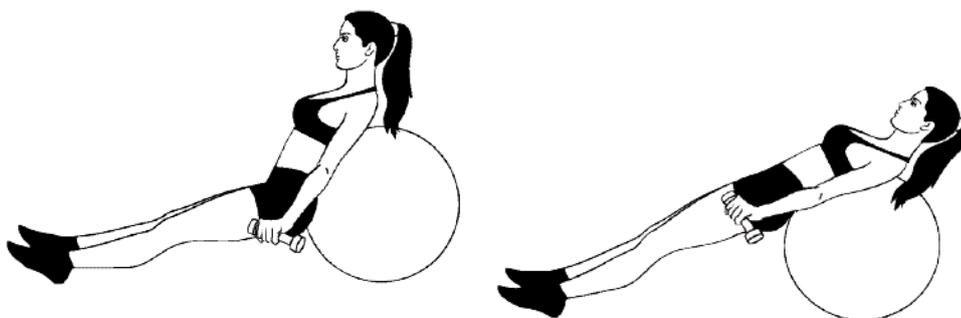


Рис.11

Упражнение 15. Ноги вверх. Исходное положение: лежа животом на мяче; вытяните ноги и руки, носками и ладонями упритесь в пол. Усиливая, давление живота на мяч и сохраняя равновесие, оторвите ноги от пола. Подымите их как можно выше, слегка разводя наружу, удерживайте в этом положении 5 секунд. Вернитесь в исходное положение, сводя ноги вместе, и повторите упражнение. Почувствуйте, как работают ваши ягодицы - это поможет выполнить упражнение правильно. Не поднимайте ноги слишком высоко, избегая перенапряжения мышц поясницы. Не поднимайте голову, чтобы избежать излишней нагрузки на шею и неправильного положения позвоночника. Дыхание должно быть ровным. На более продвинутом этапе рекомендуется использовать отягощение - фитнес-манжеты по 1-2 кг на каждую лодыжку (рис.12).



Рис.12

Упражнение 16. Подъем ягодицы с отведением ноги. Исходное положение: лежа на спине, на полу, голенью на мяче, руки вдоль туловища, ладонями вниз. Ребра втянуть в себя, сконцентрироваться на сжатии ягодиц. На входе поднять бедра вверх до прямой линии корпуса, спину не прогибать. Центр тяжести – между лопаток. Опираясь руками в пол, поднять одну ногу вверх и в бок. Задержаться в положении, затем на вдохе медленно вернуться в исходную позицию. Выполнить упражнение. Отводя другую ногу. Во время подъема таза удерживаете колени к потолку, избегайте блокировки коленных суставов (рис.13).

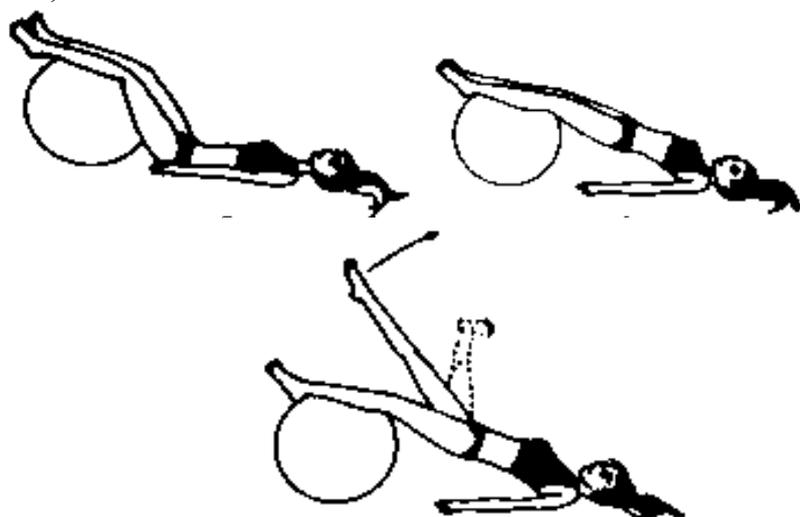


Рис.13

Упражнение 17. Подъем ягодиц с разведением коленей. Исходное положение: лежа на спине, стопы – на мяче на ширине плеч. Поднять бедра до линии корпуса, слегка разводя колени в стороны. Напрячь пресс и ягодицы. Удерживать конечное положение 15 счетов и опуститься на пол, не откатывая мяч. Повторить несколько раз. При движении делайте вдох, при движении вниз – выдох. Не старайтесь не напрягать шею и верхнюю часть спины, для этого расправьте грудную клетку и при движении не поднимайте плечи (рис.14).

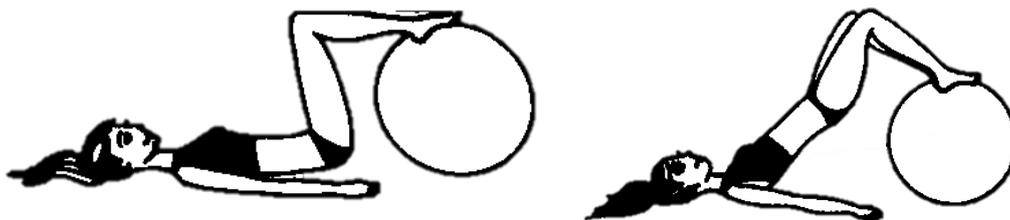


Рис.14

Упражнение 18. Подъем мяча. Исходное положение: лежа на спине, поясница прижата к полу, колени согнуты, мяч зажат между стопами. Поняться на локти, на выходе подтянуть колени к груди. На выдохе вытянуть ноги вперед. Усложненный вариант – выпрямить ноги, мяч зажать между стопами, поворачивать мяч так, чтоб одна нога сверху, а другая с низу (Рис.15).

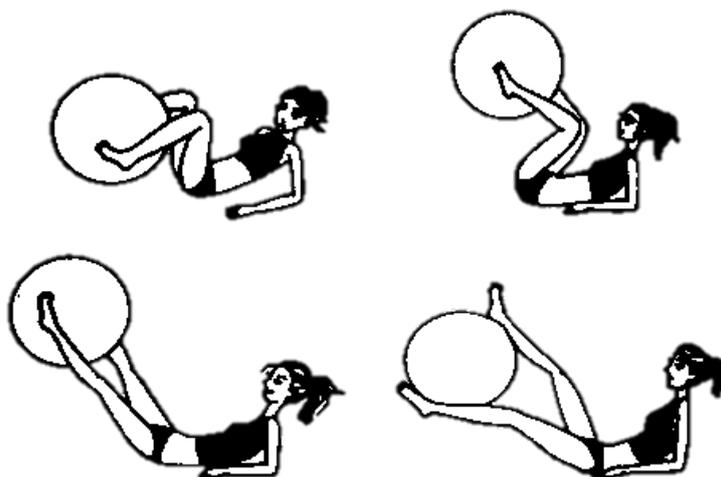


Рис.15

Упражнение 19. Подъем ноги в сторону. Исходное положение: лежа на боку на мяче, одна нога отведена в сторону, симметрична ей рука над головой. Выполнить подъем прямой ноги, одновременно поднимите руку и подтянитесь

ее к ноге. Рука параллельна ноге. При подъеме делайте вдох, при возвращении в исходное положение – вдох. Сделайте сначала 12-16 повторов для одной ноги, потом поменяйте сторону и выполните повторы для другой ноги. Для увеличения нагрузки используйте фитнес-манжеты для лодыжек (рис.16).

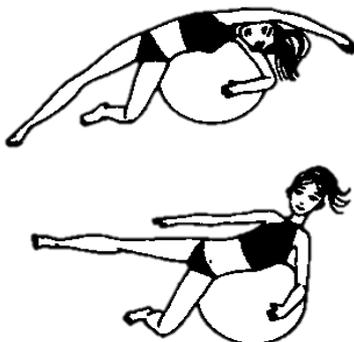


Рис.16

Упражнение 20. Боковой подъем мяча. Исходное положение: лежа на боку, ноги выпрямлены, мяч зажат стопами. Для удержания равновесия при выполнении и упражнении одна рука выпрямлена под головой, другая перед грудью. А на выходе поднимите мяч. Удержите 15 счетов и на вдохе опустите. Держите туловище в боковой позиции и никогда не заваливайтесь назад. Для подъема мяча при подъеме используйте силу приводящих мышц бедер (рис.17).

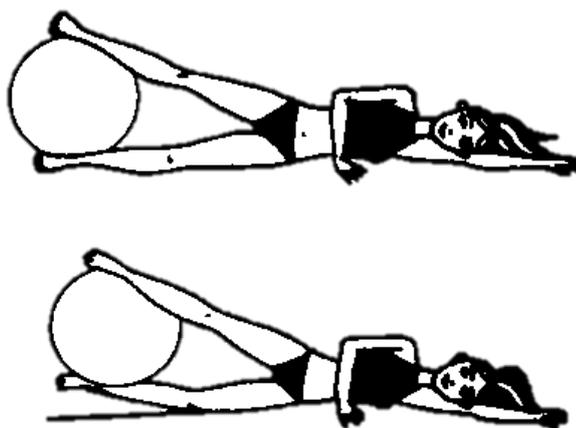


Рис.17

Упражнение 21. Упражнение эффективно воздействует на мышцы ягодиц, а также мышцы пресса.

Исходное положение: лежа на полу, выпрямите ноги и положите икры на фитбол, напрягите пресс и поднимите вверх ягодицы так, чтобы тело от пяток до лопаток составляло одну прямую линию. Из этого положения медленно

поднимите правую ногу вверх, затем опустите. То же самое проделайте с левой ногой – это и будет один повтор. Затем опустите ягодицы на пол и выполните упражнение заданное количество раз. На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 8–10 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов – до 12–15. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту (рис.18).

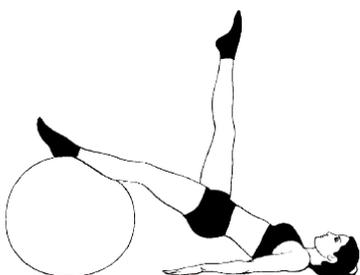
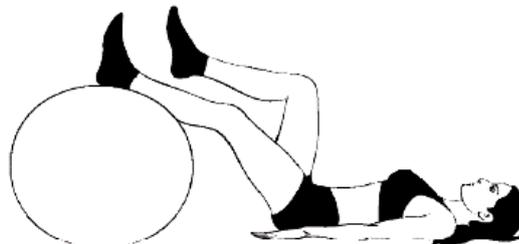
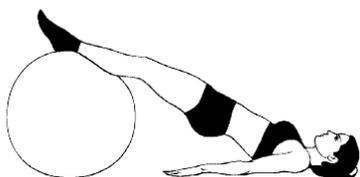


Рис.18

Рис.19

### **Вариант выполнения**

Исходное положение как показано на рисунке 19: нога согнута в колене под углом  $90^\circ$ , голень параллельна полу, колено слегка подтянуто к груди. Выполните подъем ягодиц вверх сначала с согнутой правой ногой, левая прямая. Затем, поменяв положение ног, снова выполните упражнение. Вы можете варьировать упражнение и вариант его выполнения на разных тренировках либо выполнять и то и другое упражнение на одном занятии.

Упражнение 22. Упражнение эффективно укрепляет мышцы ягодиц и подколенные сухожилия.

Исходное положение: лежа на спине, прямые руки вытянуты вдоль корпуса. Согните левую ногу под прямым углом и поставьте стопу на фитбол так, чтобы голень была параллельна полу. Согните правую ногу, отведя колено вправо, положите щиколотку на левое бедро, правая голень должна быть параллельна полу (как показано на рисунке). Теперь ваша правая нога находится перед левой. Из этого положения напрягите пресс, но расслабьте спину и плечи. Упираясь ногой в фитбол и удерживая равновесие руками, выполните подъем таза и средней части спины вверх на  $45^\circ$  от пола, лопатки должны быть прижаты к поверхности. Старайтесь не прогибаться в пояснице, а сохранять корпус в максимально прямом положении. Задержитесь в верхней точке на 1–2 секунды, затем медленно опуститесь в исходное положение. Выполните заданное количество повторов, затем поменяйте ноги и повторите упражнение. На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 10–12 повторов в

каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов – до 15–20. Затем можно будет использовать утяжелитель на ногу. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту (рис.20).

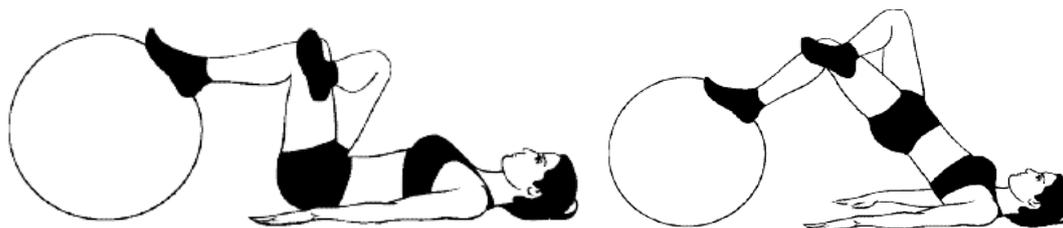


Рис.20

Упражнение 23. Упражнение эффективно воздействует на мышцы ягодиц.

Исходное положение: сидя на полу, упор руками сзади, икры выпрямленных ног расположены на фитболе. Из этого положения усилием ягодичных мышц приподнимите таз, выпрямляя при этом туловище. Задержитесь на несколько секунд и вернитесь в исходное положение (рис.21).



Рис.21

Внимание: не запрокидывайте голову назад; не старайтесь поднять ягодицы как можно выше вверх – ваше тело должно составлять одну прямую линию от плеч до кончиков пальцев. На начальном этапе начните с 2 сетов по 8–10 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов – до 12–15. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.

### 3.4.3. Упражнения для мышц рук

Упражнение 24. Упражнение эффективно укрепляет бицепсы рук (работают плечевая и двуглавая мышцы).

Исходное положение: возьмите гантель в правую руку нижним хватом, встаньте коленями на пол за фитболом, прижавшись к нему бедрами и животом, плечи на весу, голову не опускать. Тыльную часть предплечий и локти удобно расположите на противоположной стороне фитбола, руки почти прямые. Чтобы облегчить подъем гантели, обхватите левой рукой правое запястье. Из этого положения напрягите пресс и, сгибая правую руку в локте, поднимите гантель к плечу. Медленно выпрямите руку и опустите гантель вниз. Выполнив заданное количество повторов, поменяйте руки.

Внимание: чтобы во время выполнения упражнения ваш фитбол не раскачивался, плотно прижимайте к нему верхнюю часть бедер и корпус; следите за тем, чтобы шея не вытягивалась вперед.

На начальном этапе начните с 2 сетов по 12 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов – до 15. Вес гантели на начальном этапе – 2–4 кг, на более продвинутом —5–6 кг. Затем, чтобы увеличить нагрузку, выполняйте медленное разгибание руки с большим весом за 8–10 секунд. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту (рис.22).

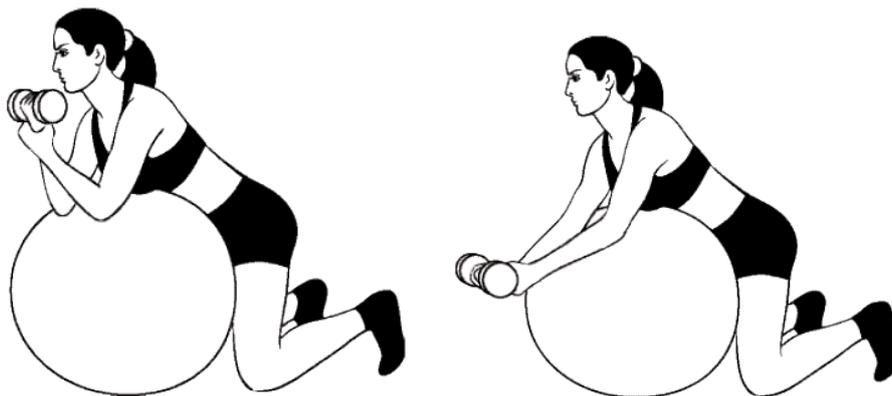


Рис.22

Упражнение 25. Работают бицепс и мышцы плеч. Исходное положение: сидя на мяче, колени согнуты, стопы на ширине плеч, гантель в руках. Держа гантель в левой руке, наклоните туловище вперед и облокотитесь задней стороной плеча о внутреннюю поверхность бедра, ладонь свободно опущена вниз и обращена внутрь. Напрягите пресс, выпрямите спину, для опоры упритесь правой рукой в правое бедро. Сохраняя это положение, не сгибая запястье, на выходе поднимите гантель к плечу. На выходе медленно вернитесь в исходное положение.

Выполните все повторы сначала одной, потом другой рукой. Это будет один подход. Выполняя упражнение, не сгибая руку в запястье, не смещайте локти и держите их неподвижно. Убедитесь что локоть находится точно под плечом. Костяшки средних пальцев должны смотреть в сторону плеча (рис.23).

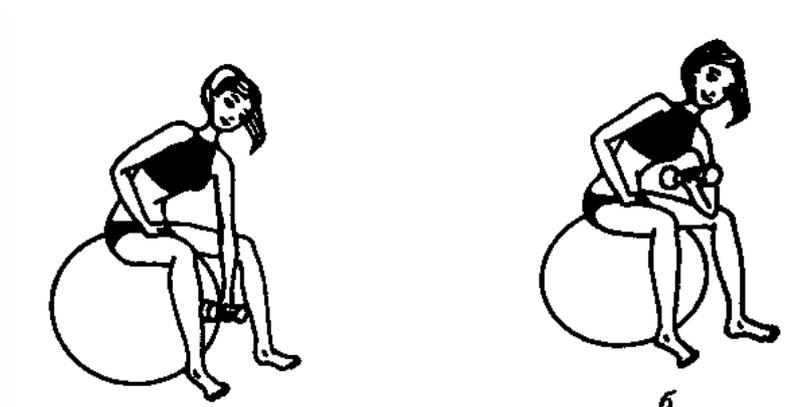


Рис. 23

Упражнение 26. Упражнение укрепляет всю дельтовидную мышцу.

Исходное положение: полу лежа левым боком на фитболе под углом  $45^\circ$ , опираясь на руку. Левая нога прямая, в сторону правую ногу согните в колени и поставьте перед левой рукой. Правую руку с гантелью вытяните в сторону так, чтобы гантель находилась над внешней поверхностью правого бедра. Зафиксировав положение тела, подымите правую руку в сторону до линии плеч. В конечном положении кисть, локоть и плечо должны быть расположены на одном уровне. Задержитесь, затем медленно вернитесь в исходное положение. Сделайте несколько повторений. Выполните упражнение другой рукой. Это будет один подход. Во время выполнения движения не поднимайте плечи, старайтесь не напрягать мышцы шеи. Держите локоть чуть согнутым, живот – вытянутым, спину – прямо. На подъеме делайте выдох, при возвращение в исходное положение – вдох. Бедра и плечи должны находиться в плоскости, перпендикулярно полу. Следите за тем, чтобы все тело, кроме рабочей руки было неподвижным (рис.24).

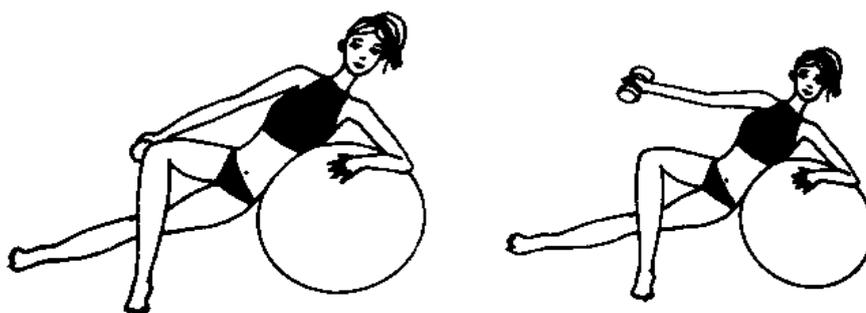


Рис.24

Упражнение 27. Упражнение укрепляет исключительно трицепсы.

Исходное положение: возьмите гантели в руку и сядьте на фитбол. Переступая ногами, опуститесь так, чтобы голова, плечи и лопатки опирались на фитбол. Лежа на мяче, ступни стоят на полу на ширине плеч. Колени согнуты, корпус расположен параллельно полу, пресс напряжен. Выпрямите вверх левую руку. Ладонь смотрит внутрь. Правую ладонь положите на заднюю поверхность левой руки немножко ниже логтя. Зафиксировав положение корпуса и логтя, согните левую руку. Медленно выпрямите руку. Выполните все повороты сначала одной а затем другой рукой в области поясницы держите спину вогнутой, в грудной части – выпрямленной.

Важно: при выполнении упражнений выпрямлять руки в локтях до конца и не прогибаться в пояснице. Трицепс полностью изолирован, если ваши плече и локоть будут неподвижны (рис.25).

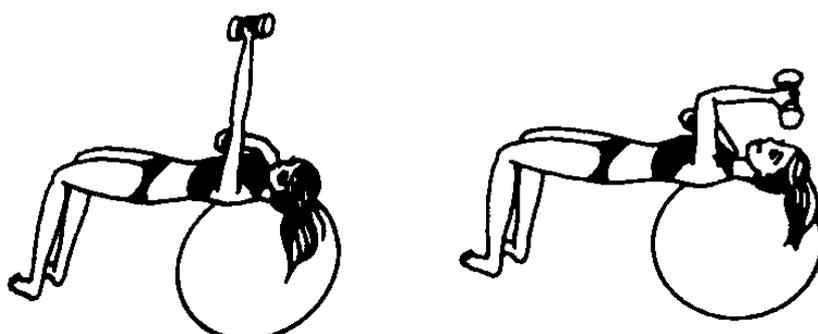


Рис.25

Упражнение 28. Упражнение укрепляет бицепсы и мышцы передней и средней части плеч, а также задействует верхний и средний отделы спины.

Исходное положение: возьмите в руки гантели и, лежа животом на фитболе, выпрямите ноги, упираясь носками в пол, стопы – чуть шире плеч. Из этого положения напрягите пресс и подтяните копчик вперед, таким образом вы добьетесь нейтрального положения позвоночника. Согните руки, подтянув локти к корпусу, ладони направлены внутрь. Сведите лопатки и выпрямите руки вверх и в стороны на уровне ушей; ваше тело должно быть похоже на букву «У». Вернитесь в исходное положение. Выполните 1 сет из 12 повторов. Затем из того же исходного положения разведите руки в стороны на уровне плеч: ваше тело должно быть похоже на букву «Т». При этом локти до конца не выпрямлять. Вернитесь в исходное положение и повторите 12 раз. По мере развития мышечной силы увеличивайте количество повторов до 15.



Рис.26

Затем постепенно добавьте еще по одному сету на каждое движение. Вес гантелей должен составлять: на начальном уровне 1–2 килограмма, на более продвинутом – 3–5 килограммов с постепенным увеличением до 6–8 кг. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту (рис.26).

Упражнение 29. Упражнение эффективно укрепляет трицепсы, задействует мышцы верхнего отдела спины, передней части плеч и живота.

Исходное положение: обопритесь прямыми руками о фитбол, руки на ширине плеч. Затем отойдите немного назад, широко расставив ноги. Из этого положения напрягите пресс и, сгибая руки, опуститесь вниз. При этом локти старайтесь держать как можно ближе к корпусу. Вернитесь в исходное положение. На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 10 повторов. По мере развития мышечной массы увеличьте количество сетов до 3–4, а количество повторов до 12–15, затем до 20. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.

Внимание: сохраняйте прямое положение спины; для увеличения нагрузки можно отжиматься, опираясь на кончики пальцев ног; локти в стороны не разводить (рис.27).

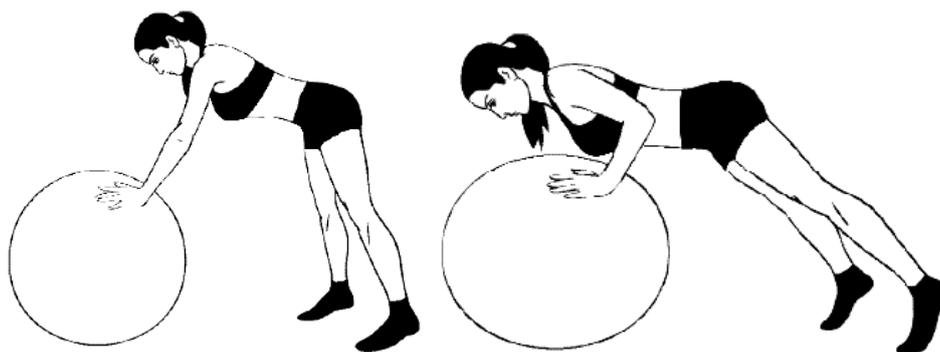


Рис.27

Упражнение 30. Упражнение эффективно воздействует на мышцы спины, трицепсы и дельтовидные мышцы рук.

Исходное положение: сядьте на фитбол и возьмите в руки медицинский мяч (вместо мяча можно использовать гантели). Переступайте ногами вперед до тех пор, пока на фитболе не окажутся голова, шея и верхняя часть спины. При этом колени должны быть согнуты и находиться точно под лодыжками. Из

этого положения напрягите пресс, так вам будет легче удерживать равновесие. Затем отведите мяч за голову, удерживая его на одной линии с корпусом, локти до конца не выпрямлять. Опуская лопатки, медленно поднимите мяч над грудью. Повторите движение. На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 10–15 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов до 12–15. Вес мяча или гантелей должен составлять 2–4 килограмма. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту.

Внимание: если вам тяжело сохранять равновесие, для большей устойчивости обопритесь носками ног в плинтус пола (рис.28).

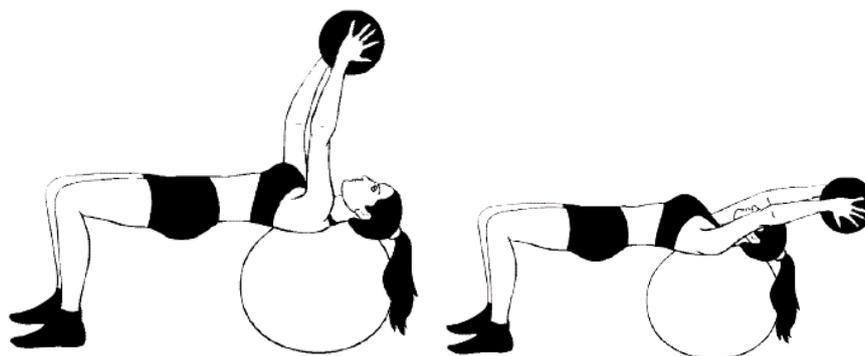


Рис.28

#### ***3.4.4. Упражнения для мышц спины***

Наверняка, многие из вас заметили, что упражнения на совершенно различные группы мышц имеют многофункциональное воздействие. Например, прорабатывая руки, вы с успехом подкачаете мышцы спины. Те упражнения, которые входят в эту часть, помогут вам укрепить позвоночник, поясницу, иметь крепкие мышцы спины и забыть о боли в этих частях тела, которые особенно устают при малоподвижном, сидячем образе жизни.

##### **Комплекс упражнений 1**

Исходное положение для трех упражнений (31, 32, 33) одинаковое – лежа животом на мяче. Встаньте на колени, мяч касается бедер. Лежа на нем животом и поставьте руки на пол перед собой. Напрягите мышцы живота и спины, оттолкнитесь от пола вперед. Передвигайтесь, переступая руками так, чтобы мяч сначала оказался сначала под бедрами, а потом еще пройдите на руках несколько вперед, чтобы тазовые кости были на весу. Носки не должны касаться пола. Все тело образует прямую линию от макушек до пяток.

Чтобы принять исходное положение, потребуется приложить некоторые усилия, ловкость и сноровку. Поскольку мяч не устойчив, вам придется задействовать все мышцы тела, чтобы не упасть, и даже глубокие мышцы. На этой неустойчивости и вынужденной балансировке и строится весь комплекс упражнений по интенсивному формированию мышечного корсета. Кроме того, такое подвешенное положение позволяет регулировать амплитуду движением с

уровнем подготовке и разгружать поясницу во время упражнений. С помощью этих упражнений вы сможете подкачать мышцы живота и спины, а так же плеч, благодаря чему ваши бедра и талия будут казаться долее узкими.

Упражнение 31. Выгибание спины. Примите исходное положение. Еще сильнее напрягите мышцы живота и скруглите спину, подтягивая таз вперед к ребрам. При этом дайте мячу несколько откатиться назад, чтобы мяч оказался под коленями. Задержитесь ненадолго в подвешенном состоянии. Вернитесь в исходное положение. Мяч должен при этом должен перекатиться вперед под бедра. При движении не задерживайте дыхание. Дышите ровно (рис.29).

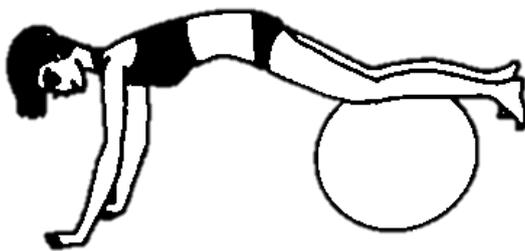


Рис.29

Упражнение32. Складка. Опора на руки перед мячом, напрягите пресс и спину, оттолкнуться от пола и пройтись на руках, пока мяч не окажется у вас под бедрами, затем под голеньями. Конечное положение – тазовые кости на весу, кисти под плечами, все тело от макушки до пяток образует прямую линию, голени на мяче. Расположение стопы на ширине плеч. Так будет легче удерживать равновесие. На выходе подтяните колени к груди, скругляя позвоночник еще больше напрягая пресс. Задержитесь не на долго, затем медленно вернитесь в исходное положение, откатив мяч назад. Руки остаются неподвижными и упираются в пол. Повторите несколько раз (рис.30).

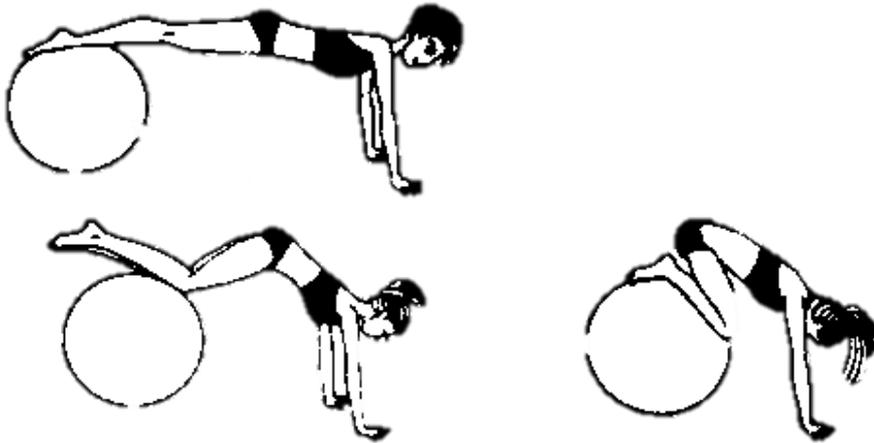


Рис.30

Упражнение 33. Косая складка. Примите исходное положение, прокатитесь на мяче до положения голени на мяче. Напрягите пресс, скруглите спину и подтяните колени к груди, как в предыдущем упражнении, но не по направлению прямо, а по диагонали в сторону, скрутив бедра. При этом вы будете опираться на мяч внешней стороной одной из голени. Затем вернитесь в положение, когда таз расположен по центру, а потом в исходную позицию. Выполняйте повторы чередуя стороны (рис.31).



Рис.31

## Комплекс упражнений 2

**Исходное положение** для следующих 3 упражнений (34, 35, 36) так же совпадают. Встаньте на колени и подтяните мяч к бедрам. Поставьте бедра на носки, лежа животом и грудью на мяче. Для устойчивости обхватите его сзади руками, прижатыми к туловищу. Не наклоняйте голову вниз. Шея должна быть естественным продолжением позвоночника. Напрягите мышцы живота и подтяните таз вперед, чтобы он был прижат к мячу. При выполнении этих упражнений в основном работают мышцы – разгибатели спины. Как стабилизаторы, мышцы живота.

Упражнение 34. Разгибание туловища. Примите исходное положение. Усилением мышц спины разогните позвоночник и выпрямите. Потянитесь макушкой вперед и вверх, как обычно удлиняя его. Тяните спину до тех пор, пока чувствуете себя комфортно. Избегайте перегибов в пояснице. Чтобы не сгибать шею, представьте, что удерживаете подбородком апельсин.

Задержитесь не надолго и вернитесь в исходное положение. При выполнении упражнения напрягайте мышцы живота и ягодиц, не задерживайте дыхание.



Рис.32

Упрощенный вариант держите локти согнутыми, руки перед собой, усложненный вариант – поднять одну ногу и попытаться выписать ею буквы алфавита (рис.32).

Упражнение 35. Разгибание с разворотом. Примите исходное положение. Усилением мышц спины разогните и выпрямите позвоночник. Одновременно развернитесь в сторону и отведите назад лопатку. Медленно поверните туловище к центру и повернитесь в исходное положение. Выполните упражнение чередуя стороны. Один подход составляет равное количество рекомендуемых повторов в обе стороны. При выполнении движений не сдерживайте дыхание. Дышите глубоко и ровно (рис.33).

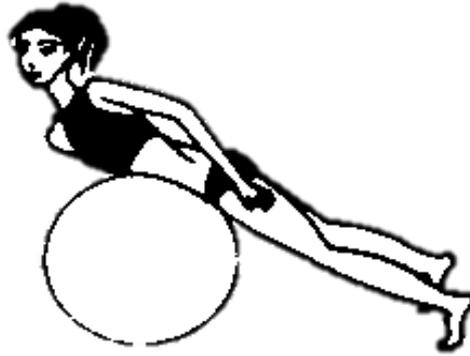


Рис. 33

Упражнение 36. Пловец. Примите исходное положение. Руки поставьте на пол перед мячом. Напрягите пресс и спину, чтобы удерживать равновесие. Одновременно поднимите руку и противоположную ей ногу на уровень плеч. Держите позвоночник прямо – ягодицы напряженными. Опустите ногу и руку на пол и сделайте то же самое с другой рукой и ногой. Это составит один повтор. Избегайте прогибов в спине. Держите бедра на мяче. Не поднимайте высоко голову. Смотрите в пол (рис.34).



Рис.34

Упражнение 37. Самолет . Это упражнение поможет укрепить мышцы верхней части спины, расположенные между лопатками, мышцы – разгибатели спины и задние пучки дельтовидных мышцы плеч.

Новички могут выполнять упражнение собственным весом рук и плеч, а для продвинутых потребуется гантели весом 1-2 кг. Исходное положение: лежа животом на мяче, опора на согнутые колени, нижняя часть живота прижата к мячу, гантели в руках. Руки свободно опущены вниз, локти полусогнуты, ладони обращены внутрь. Головы не опускайте. Смотрите в пол. Поднимите голову и плечи. Медленно разведите руки в сторону на уровень плеч, не прогибаясь в пояснице. Сведите лопатки. Затем поднимите правую руку и плечо еще выше, скрутив позвоночник влево. Левая рука неподвижна. Задержитесь на 4 счета и медленно вернитесь в исходно положение. При подъеме вверх делайте вдох. При возвращении вниз вдох. Чередуйте повторы разворотов влево и вправо (рис.35).

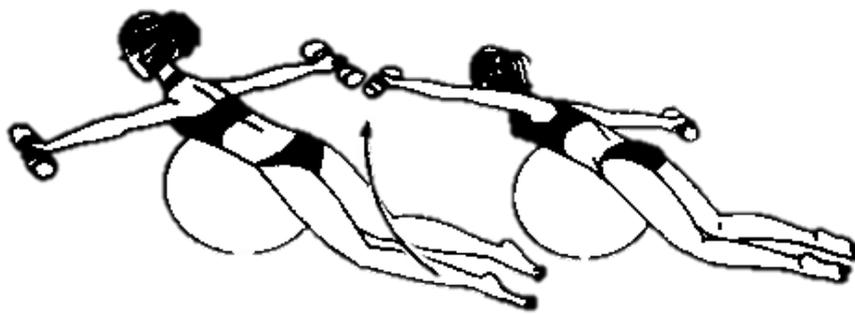


Рис.35

Упражнение 38. Упражнение эффективно укрепляет мышцы-разгибатели позвоночника, благодаря чему снизится риск травмирования спины при наклонах или поворотах корпуса.

Исходное положение: возьмите гантели и, лежа животом на фитболе, опирайтесь на согнутые колени. Руки свободно опущены вниз, локти полусогнуты, ладони направлены внутрь. Скрутите копчик вперед, чтобы низ живота был прижат к фитболу. Голову не опускайте, смотрите в пол. Из этого положения поднимите голову и плечи. Медленно разведите руки в стороны на уровне плеч. При этом не допускайте прогиба в пояснице. Затем поднимите левую руку и левое плечо еще выше, скрутив позвоночник вправо. Правая рука неподвижна. Задержитесь в этом положении на пять счетов и медленно вернитесь в исходное положение. Выполните четыре повтора в одну сторону. Затем отдых в течение одной минуты. Снова выполните упражнение, но уже в другую сторону. Постепенно увеличьте количество разворотов до 8–10. По мере развития мышечной силы возьмите гантели более тяжелые по весу, но количество повторов при этом не должно превышать четыре раза. На начальном этапе вес гантелей должен быть равен 1,5–2 килограммам (рис.36).



Рис.36

Упражнение 39. Упражнение эффективно укрепляет разгибатели позвоночника и мышцы пресса.

Исходное положение: лежа животом на фитболе, поставить ладони на пол на ширине плеч. Переступая руками, перенесите корпус немного вперед так, чтобы фитбол оказался под коленями, а тело образовало прямую линию. Ноги прямые, стопы вместе, кисти точно под плечевыми суставами. Чтобы сохранить равновесие, напрягите мышцы корпуса, но голова и шея должны быть расслаблены.

Из этого положения напрягите пресс и, не сгибая ног, приподнимите бедра вверх так, чтобы упереться в фитбол подъемом стоп. Медленно вернитесь в исходное положение. На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 8–10 повторов в каждом. Затем при желании можно будет увеличить количество повторов до 12 раз, а количество сетов – до 3.

Внимание: перекатывая мяч ногами, подтягивайте бедра поближе к груди и не переносите вес на руки.

Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту (рис.37).

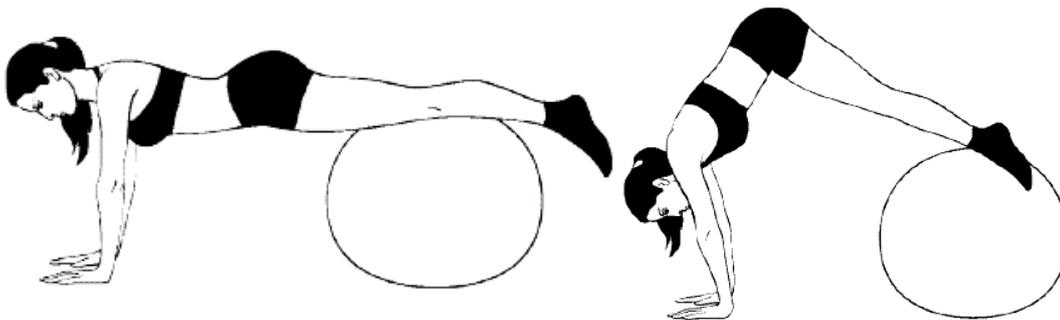


Рис.37

Упражнение 40. Упражнение эффективно укрепляет разгибатели позвоночника, мышцы верхнего отдела спины, задние пучки дельтовидных мышц, а также мышцы пресса и ягодиц.

Исходное положение: лежа на фитболе грудью, животом и бедрами, ногами упритесь в спину. Сложите руки перед грудью, свободно опустив локти. Из этого положения напрягите пресс и подтяните копчик вперед, чтобы зафиксировать положение корпуса. Затем выпрямите спину и ноги, оторвав от

фитбола руки и грудь. Разведите руки в стороны и опустите лопатки. Ладони разверните вперед, большие пальцы рук направлены вверх. Медленным движением разверните кисти большими пальцами вниз, опустите корпус на фитбол и сложите руки перед грудью, ноги не сгибайте. На начальном этапе начните с 1 сета из 10 повторов. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 2–3, а количество повторов – до 12–15. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту (рис.38).

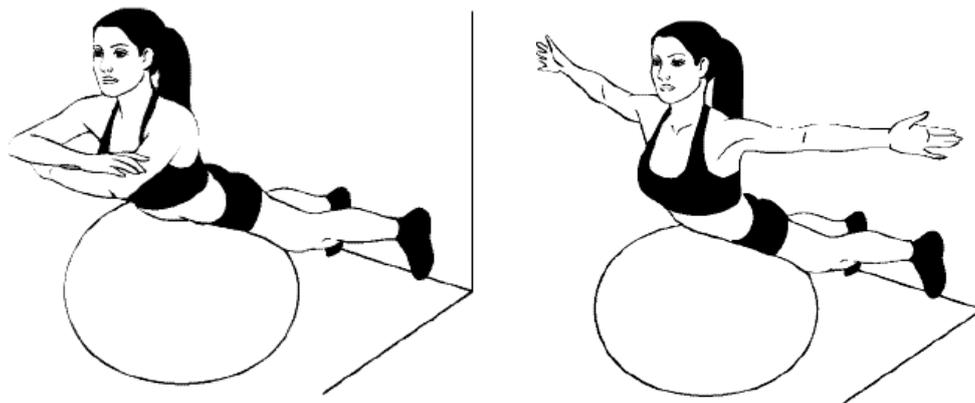


Рис.38

Упражнение 41. Упражнение эффективно укрепляет поясничный отдел позвоночника.

Исходное положение: лежа на фитболе животом, ноги выпрямлены, упор носками в пол, руки скрещены на затылке, корпус опущен вниз. Из этого положения медленно поднимите корпус в линию с прямыми ногами. Затем также медленно вернитесь в исходное положение. Если вы новичок, ограничивайте амплитуду движения до одной линии с ногами. Затем можно будет поднимать корпус с полной амплитудой, но не выше линии ног. Когда почувствуете, что упражнение дается слишком легко, возьмите в руки отягощение. На начальном этапе начните с 2 сетов по 8 повторов в каждом. По мере укрепления поясницы доведите число сетов до 3, а количество повторов – до 12. Затем увеличивайте число повторов до 15, до 20. Обязательно отдыхайте между подходами 30 секунд – 1 минуту (рис.39).

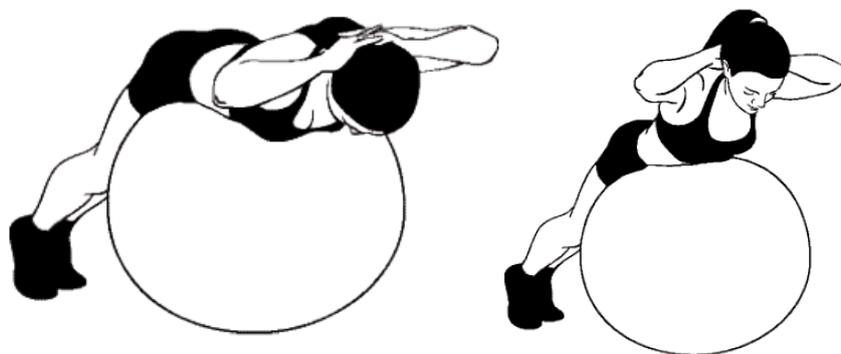


Рис.39

Упражнение 42. Упражнение эффективно укрепляет широчайшие мышцы спины и задействует мышцы задней части плеч.

Исходное положение: возьмите в руки гантель, станьте позади фитбола и обопритесь на него второй рукой. При этом одна нога должна находиться впереди, вторая чуть сзади. Из этого положения наклоните корпус вперед, спина прямая. Рука с гантелью выпрямлена вниз. Напрягите пресс и медленно, сгибая локоть, подтяните гантель вверх. Во время выполнения старайтесь, чтобы рука была прижата к корпусу. Вернитесь в исходное положение. Выполните заданное количество повторов и поменяйте положение рук. На начальном этапе начните с 2 сетов по 8–10 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов до 12–15. Вес гантелей должен составлять: на начальном уровне 2–4 килограмма, на более продвинутом уровне – 4–6 килограммов. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту (рис.40).



Рис.40

### ***3.4.5. Упражнения для идеального пресса***

Почему все профессионалы фитнеса в один голос призывают нас выполнять упражнения для пресса именно на фитболе? Потому что последние исследования доказали – движения с мячом на порядок результативнее привычных упражнений. Во-первых, фитбол не дает отвлечься, иначе можно потерять равновесие и упасть на пол. Во-вторых, неустойчивость мяча включает в работу десятки дополнительных мышц-стабилизаторов, которые при выполнении скручиваний на полу не затрагиваются. К тому же скручивания на фитболе менее травматичны для поясницы и позвоночника. В общем, плюсов очень много, и если есть желание иметь тонкую талию и плоский живот, советую отказаться от устаревших методик и перейти на очень результативное выполнение упражнений на этом чудо-тренажере.

Упражнение 43. Подъем. Исходное положение: сидя на мяче. Отрывают пятки от пола, поднять руки. Отклониться назад – мяч катиться вперед. Наклонитесь вперед, руки – вниз, мяч продвигается назад. Носки подняты, вес тела сосредоточен на пятках. При наклоне назад – выдох, при наклоне – вдох.

Чем больше вы отклоняетесь назад, тем тяжелее вам выполнять упражнение. При наклонах держите поясницу скругленной. Облегченный вариант – при наклоне назад руки скрещены на груди (рис.41).

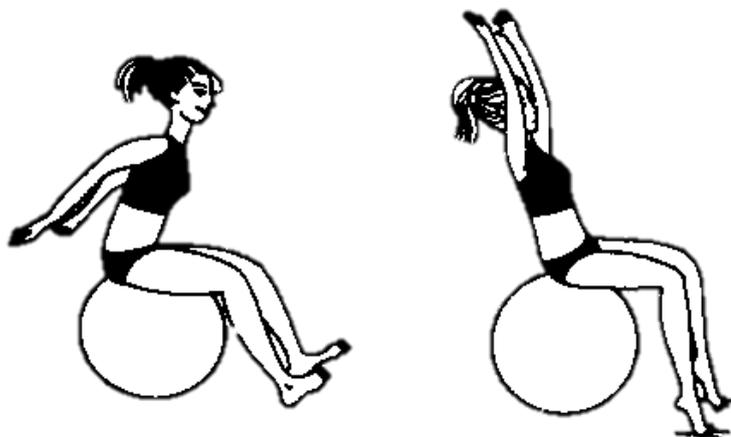


Рис.41

Упражнение 44. Скручивание . Исходное положение: сидя на мяче, упираясь в пол ступнями. Перекатитесь по мячу вперед до тех пор, пока вы будете упираться в него только плечами и затылком. Живот должен быть напряжен, руки вытянуты вертикально вверх и сомкнуты в замок. Поворачивайте вытянутые руки вправо, пока они не окажутся параллельно полу, левое плечо не оторвется от плеча. Вернитесь в исходное положение и повторите тоже в левую сторону. Опускание рук – выдох, подъем рук – вдох. избегайте вращение позвоночника (рис.42).

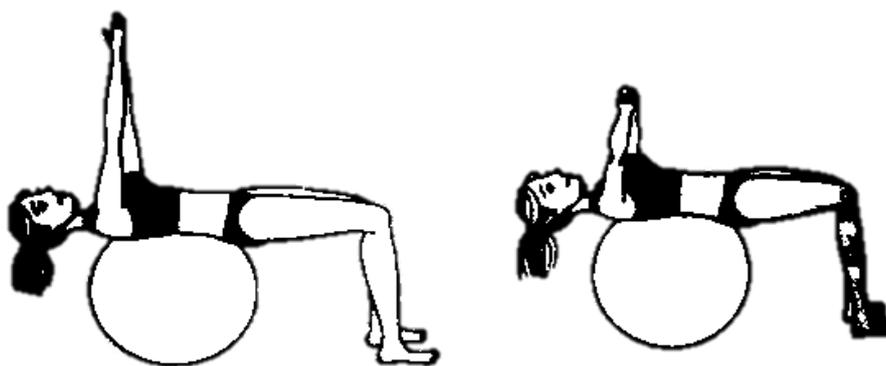


Рис.42

Упражнение 45. Разворот корпуса. Исходное положение: сидя на мяче, переставляйте ноги вперед до тех пор, пока голова, плечи и верхняя часть спины не окажется на мяче, колени согнуты и находятся точно под лодыжками. Напрягите пресс, чтобы позвоночник принял нейтральное положение, туловище параллельно полу. Вытяните руки в стороны, ладонями вниз и удерживайте их прямыми во время всего упражнения. Разверните туловище влево,

одновременно выпрямляя ноги и касаясь пола пальцами правой руки для устойчивости. Вернитесь в исходное положение и повторите тоже, разворачивая туловище вправо. Это будет один повтор. Руки туловище должны двигаться как единое целое. Чтобы этого достичь, сведите лопатки и опустите их (рис.43).

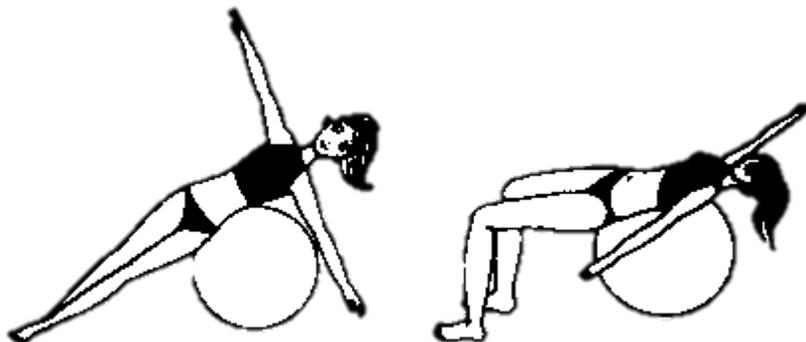


Рис.43

Упражнение 46. Упражнение эффективно прорабатывает все мышцы пресса.

Исходное положение: сядьте на фитбол, стопы ровно стоят на полу, скрестите руки на груди. Переступая ногами, осторожно опуститесь вперед так, чтобы спина лежала на мяче, а колени были под лодыжками, голову держите на весу, не откидывая назад. Из этого положения изолированным усилием мышц пресса начните медленное скручивание: сначала голова, потом плечи, затем середина спины. До ощущения полного сокращения брюшных мышц. Подчеркнуто медленно вернитесь в исходное положение.

На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 8–10 повторов в каждом. Отдых между сетами 45 секунд (рис.44).

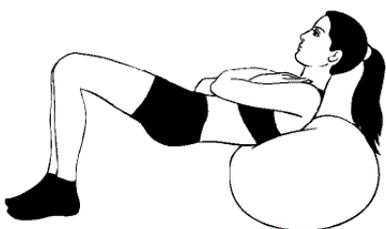


Рис.44

Рис.45

Когда с легкостью освоите это упражнение, переходите на более продвинутый вариант.

Исходное положение то же, с одним лишь исключением – руки согнуты в локтях и расположены на затылке, пальцы не скрещивать. Выполнение упражнения аналогично вышеописанному варианту. На этом этапе выполняйте упражнение в 3 сетах по 12 повторов в каждом. Сократите отдых между сетами до 30 секунд (рис.45).

Третий вариант еще сложнее, переходите к нему только тогда, когда с легкостью будете выполнять второй вариант упражнения. Исходное положение то же, с одним лишь исключением – руки выпрямлены за головой так, чтобы они располагались близко к ушам, в руках медицинский мяч (можно заменить на гантель весом 1–3 килограмма либо использовать утяжелители). На этом этапе выполняйте упражнение в 2–3 сетах по 12–15 повторов в каждом. Если не хотите использовать отягощение, выполняйте упражнение просто с вытянутыми за головой руками: 4 сета сначала по 15, затем по 20 повторов. Во время выполнения руки не сгибать (рис.46).

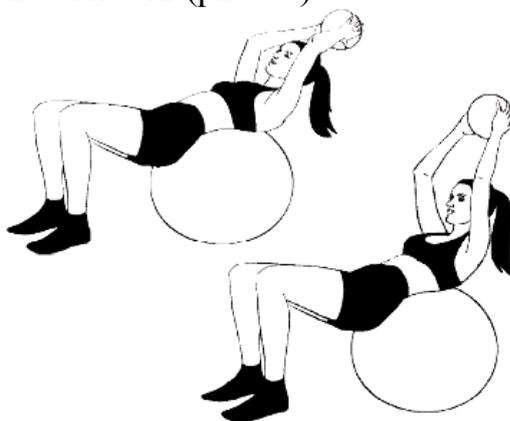


Рис.46

Упражнение 47. Упражнение эффективно прорабатывает прямую и косые мышцы живота.

Исходное положение: сядьте на фитбол, стопы ровно стоят на полу, колени согнуты. Переступая ногами вперед, ложитесь спиной на мяч, правую руку положите на затылок. Из этого положения, напрягая мышцы ягодиц, вытолкните таз вверх. Втяните в себя живот и поднимите верхнюю часть корпуса. Затем поверните правое плечо влево. Выполните все заданные повторы сначала с правой руки, затем с левой. На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 8–10 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов сначала до 3, потом до 4, а количество повторов сначала до 15, потом до 20. Обязательно отдыхайте между сетами: на начальном этапе 30 секунд – 1 минуту, на более продвинутом – сократите время отдыха до минимума (рис.47).

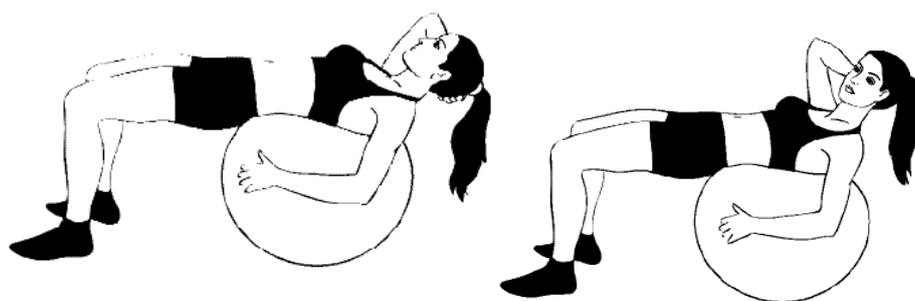


Рис.47

Упражнение 48. Сгибание лежа. Исходное положение: лежа на полу, на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз, голени на мяче, стопы на ширине плеч. Зажмите мяч между задними поверхностями бедер и голени. Колени при этом должны быть расположены прямо над бедрами, голени – параллельно полу. Напрягая ягодицы и нижнюю часть живота, поднимите мяч, подтягивайте колени к груди. Оторвите от пола нижнюю часть спины, стараясь не прогибаться в пояснице. Вернитесь в исходное положение. Во время подъема мяча делайте вдох, возвращаясь в исходное положение выдох (рис.48).



Рис.48

Упражнение 49. Упражнение эффективно прорабатывает все мышцы пресса, а также задействует мышцы-сгибатели бедер.

Исходное положение: лежа на спине зажмите фитбол между лодыжками, ноги прямые. Закиньте руки за голову и ухватитесь за любую опору. Из этого положения, напрягая мышцы пресса и крепко удерживая мяч ногами, подтяните колени к груди. Затем оторвите ягодицы от пола. Задержитесь в этом положении на 1–2 секунды, после чего медленно вернитесь в исходное положение. На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 12–15 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3–4, а количество повторов до 20. Обязательно отдыхайте между сетами: на начальном этапе 30 секунд – 1 минуту, на более продвинутом сократите время отдыха до минимума.

Внимание: ноги поднимайте только усилием мышц пресса; при выполнении старайтесь не допускать прогиба в пояснице; чтобы увеличить нагрузку, используйте утяжелители на лодыжки, но сократите количество повторов до 12 (рис.49).



Рис.49

Упражнение 50. Упражнение эффективно прорабатывает все мышцы пресса, задействует мышцы ягодиц, средней части спины, а также мышцы-сгибатели бедер и подколенные сухожилия.

Исходное положение: опуститесь на колени, корпус и бедра перпендикулярны полу, кисти сложены в замок. Не меняя положения бедер, обопритесь обеими руками о фитбол. Из этого положения начните откатывать мяч вперед. Когда угол наклона корпуса приблизится к 45 градусам, остановитесь, сделайте глубокий вдох, втяните живот и, сохраняя естественный изгиб позвоночника, продолжайте откатывать мяч от себя до тех пор, пока не почувствуете напряжение мышц живота. Затем вернитесь в исходное положение.

Внимание: чтобы не потерять равновесие и не упасть животом на пол, скорость выкатывания фитбола должна быть минимальной.

На начальном этапе начните с 2 сетов по 12 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов до 15. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту (рис.50).

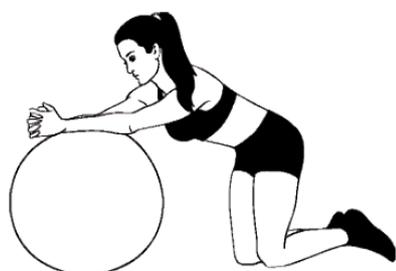
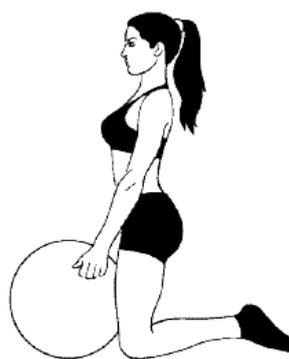
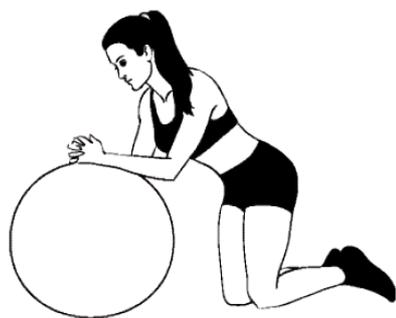


Рис.50

Рис.51

Данный вариант выполнения отличается только лишь исходным положением рук: вы опираетесь о фитбол сжатыми в кулак руками. На

тренировке можно выполнять любой из двух вариантов либо выполнять и тот и другой (рис.51).

Упражнение 51. Упражнение эффективно прорабатывает мышцы пресса.

Исходное положение: лежа на спине вытянуть ноги. Прямыми руками поднимите фитбол над головой. Из этого положения напрягите пресс и оторвите от пола голову, шею и лопатки, одновременно перемещая мяч к ногам. Скрутите корпус еще больше вперед и зажмите мяч ногами. Опуская верхнюю часть корпуса на пол, одновременно поднимите ноги с зажатым мячом вверх над собой. Затем перехватите мяч руками и снова поднимите его над головой, а ноги опустите в исходное положение. На начальном этапе начните с 1–2 сетов по 12–15 повторов в каждом. По мере развития мышечной силы увеличьте количество сетов до 3. В дальнейшем фитбол можно заменить утяжеленным медицинским мячом весом сначала 1–2 килограмма, затем 3–4 килограмма; либо использовать утяжелители на лодыжки (рис.52).

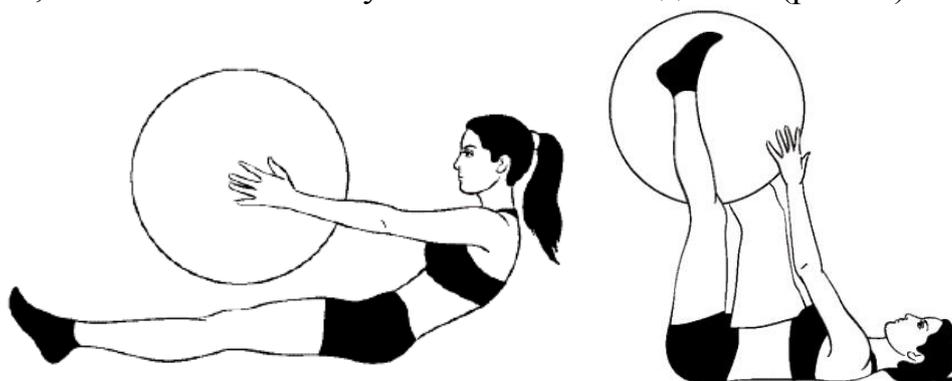


Рис.52

Упражнение 52. Упражнение прорабатывает все мышцы пресса, но главным образом поперечные и косые внутренние мышцы.

Исходное положение: лежа на полу, заведите за голову прямые руки, зажмите фитбол между икрами. Из этого положения напрягите пресс, таким образом вы приведете свой позвоночник в нейтральное положение. Затем сделайте вдох, слегка согните колени и поднимите фитбол ногами на 45° от пола. Медленно выдыхая на пять счетов, силой мышц пресса поднимите плечи и голову и потянитесь руками к мячу. Продолжая удерживать ноги на весу, опустите голову и плечи в исходное положение. Затем опустите ноги. Это и будет один повтор. На начальном этапе начните с 1 сета по 10 повторов. По мере развития мышечной силы увеличьте число сетов до 2, а количество повторов до 12–15 в каждом. Обязательно отдыхайте между сетами 30 секунд – 1 минуту (рис.53).

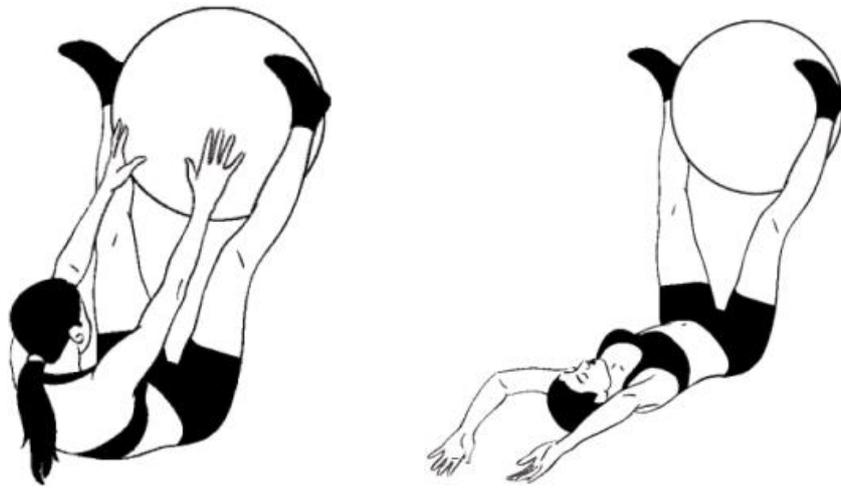


Рис.53

#### Заминка

В конце выполнения комплекса упражнений во избежание травм и ненужной боли в мышцах обязательно растягивайтесь. А растягиваться на мяче – двойное удовольствие. Во-первых, он принимает на себя вес вашего тела, помогая расслаблению. Во-вторых, помогает снять нагрузку с суставов.

Упражнение 53. Полная растяжка. Исходное положение: сядьте на фитбол, поставив стопы на некотором расстоянии от него. Затем опустите бедра так, чтобы спина, поясница и ягодицы опирались на мяч под небольшим углом. Стопы поставьте чуть шире плеч, колени согните, руки оставьте свободно свисать вниз. Из этого положения на вдохе выпрямите ноги и прогнитесь дугой так, чтобы мяч оказался под спиной и ягодицами, при этом стопы должны оставаться на полу. На выдохе отведите прямые руки за голову и кончиками пальцев коснитесь пола. Оставайтесь в таком положении 30 секунд. Затем вернитесь в исходное положение (Рис.54).



Рис.54

Упражнение 54. Растяжка мышц спины. Исходное положение: сядьте на фитбол, обхватив себя под коленями и округлив спину. Из этого положения потянитесь областью лопаток назад. Затем расслабьте мышцы спины, плеч и шеи. Наклонитесь вперед и задержитесь на 30 секунд. Ваше тело должно без каких-либо усилий опускаться ниже и ниже, достигая максимального расслабления. Вернитесь в исходное положение (рис.55).



Рис.55



Рис.56



Рис.57

Упражнение 55. Растяжка мышц плеч. Исходное положение: сядьте прямо, возьмитесь за локоть левой руки, слегка согнув ее перед грудью. Из этого положения, не поднимая плеча растягиваемой руки, потяните его в противоположную сторону. Следите за тем, чтобы корпус оставался неподвижным. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и вернитесь в исходное положение. Выполните растяжку на правую руку (рис.56).

Упражнение 56. Растяжка мышц груди. Исходное положение: сядьте прямо и поднимите согнутые в локтях руки так, чтобы кисти располагались на одной линии с плечами. Из этого положения, не прогибаясь в пояснице, отведите руки назад, пытаясь максимально раскрыть грудную клетку. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и вернитесь в исходное положение (рис.57).

Упражнение 57. Растяжка ягодиц и задней поверхности бедер. Исходное положение: сядьте на фитбол, согните одну ногу под прямым углом, вторую выпрямите и поставьте стопу на пятку, ладони положите на бедра. Из этого положения, сохраняя спину прямо, наклоните корпус вперед. Вы должны почувствовать напряжение мышц задней поверхности бедра прямой ноги. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и вернитесь в исходное положение. Выполните растяжку на другую ногу. Любое упражнение на

растягивание выполняйте на выдохе, затем при статическом удержании позы дышите спокойно и равномерно. Данные упражнения можно выполнять после каждого выполнения комплекса упражнений, а также после проработки отдельных групп мышц. Например, если вы прорабатываете грудные мышцы, то после выполнения всех заданных упражнений обязательно выполните предложенное упражнение на растягивание грудных мышц, и так далее.

## 4. СТЕП-АЭРОБИКА

### Введение

Занятия по степ-аэробике обычно доставляют массу удовольствия и очень полезны для оздоровления всего организма. Тренировка обязательно должна включать в себя разминку (разогрев), для укрепления сердечно-сосудистой системы, охлаждение и растяжку. В программы степ-аэробики может также входят занятия по формированию фигуры с упражнениями для брюшной области и нижних частей тела, поэтому этот вид спорта получил широкое признание в спортивных клубах России и Украины. И приверженцев желающих заниматься этим видом физической активности становится все больше и больше.

Степ-аэробика была изобретена известным американским тренером Джином Миллером в девяностых годах прошлого века, и представляет собой тренировку в спортивном стиле на специальных платформах высотой 10-30 см. После травмы колена она использовала для тренировки ступени крыльца своего дома с помощью которых укрепляет мышцы и ускоряет восстановление. Ритмичные подъемы и спуски по ступенькам дали такой замечательный результат, что Джин, выздоровев, немедленно приступила к созданию на основе своего домашнего реабилитационного комплекса нового вида аэробики, который получил название "степ-аэробика" (американские ученые провели научные исследования, которые показали, что степ-аэробикой необходимо заниматься для профилактики и лечения таких заболеваний, как артроз и остеохондроз, а также полезна спортсменам в подготовке к соревнованиям и восстановления после травм).

#### 4.1. История возникновения степ-аэробики

Степ-аэробика, джазовый танец или танцевальная аэробика - это производные классической аэробики.

Степ-аэробика - это энергичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную зажигательную музыку.

Степ аэробика самый простой и эффективный стиль в аэробике.

"Step" в переводе с английского языка переводиться, как слово «шаг». Степ-аэробика стала новой методикой по восстановлению здоровья после травм, которую разработала Джин Миллер в конце XX века. Благодаря регулярным тренировкам, после травмы колена, на необычном тренажере, который она пользовалась для восстановления, были ступени крыльца собственного дома. Джина был так очарован движениями, в которых было много элементов спуска и подъема, что не заметила, как пролетело время, и пришла в себя только тогда, когда полностью восстановилась и приобрел былую форму. На собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступенях дали просто ошеломительные результаты. Вдохновившись полученными успехами, Миллер решила превратить реабилитационную

программу в новый вид фитнеса, который пленил миллионы людей, которые поддерживают свое тело в хорошей форме. Со временем эта программа стала называться "степ-аэробика" и получила широкое распространение среди сторонников здорового и активного образа жизни. Этот прогрессивный вид фитнеса быстро стал популярным. Степ-аэробика основана на ходьбе, но благодаря специальной технике движения, вы получите большую нагрузку, чем при обычной прогулке, и сможете сжечь до 450 ккал в час.

Медицинские исследования показывают, что занятия степ-аэробикой являются хорошей профилактикой артрита, остеопороза и помогают быстро восстанавливаться после травм.

#### **4.2. Применение и воздействие степ-аэробики**

Степ-аэробика активно применяется для тренировок в период восстановления после заболеваний или травм. Характерные черты этого вида спорта таковы: вы получите подтянутое и красивое тело, великолепную осанку и сможете выработать изящные и точные движения. Степ-аэробика оказывает положительное комплексное воздействие на организм, улучшая деятельность многих систем, а также нормализуя артериальное давление и работу вестибулярного аппарата. Упражнения в степ-аэробике нацелены на тренировку мышц сердца и развитию координации движений. Классическая аэробика проигрывает степ-аэробике в том, что выполняя подобные упражнения, можно добиться гораздо большей нагрузки и результат виден гораздо быстрее. Степ-аэробика воздействует на все тело, при этом деликатно исправляя форму ног, улучшая нужную группу мышц. Тело становится более стройным, гибким, пластичным и выносливым.

Степ-аэробика относится к типу аэробных упражнений (или, как теперь модно говорить, кардио-нагрузок). Суть аэробных упражнений состоит в том, что выполняя конкретные движения с быстрым ритмом в течение длительного времени, мы нагружаем сердце, заставляя организм потреблять больше кислорода, который в свою очередь помогает сжигать жир.

Из этого мы получаем, что кардио-нагрузки:

- а) укрепляют сердце;
- б) способствуют сжиганию жира.

Аэробные упражнения дают возможность укрепить сердечно-сосудистую систему и поддерживать ускоренный сердечный ритм. Во время выполнения этих упражнений (бег, плавание и велоспорт), кровь, мозг и мышцы насыщаются кислородом. Во всем мире ученые пришли к тому, что степ-аэробика подходит не только для профилактики болезней, но и этот вид фитнеса способствует поддержанию себя в форме спортсменам и восстановлению после травм.

### **4.2.1. Организация степ-аэробики**

Степ-аэробика – это танцевальные движения, выполняемые на специальной платформе под названием степ платформа или степпер.

Степ-аэробика-это уникальный вид фитнеса, в своем роде, так как вам не придется покупать дорогие тренажеры и, хватит совсем минимума, который можно найти в каждой квартире. В этот минимум входит шаговая скамейка, широкая резиновая лента, мяч и две небольшие гантели, которые дадут нужную нагрузку на плечевой пояс. Скамейки для степа различны, специальное требование - удобство. Идеальный вариант : скамейка 1-1,5 метров в длину и не менее 40 см в ширину, но очень широкая скамейка тоже не подойдет, так как будет неудобно заниматься. Оптимальная ширина должна быть 40 -60 см, а высота скамейки подбирается в зависимости от предпочтений. Чем выше, тем большую нагрузку получает занимающийся на ней человек. Некоторые скамейки, которые предлагают специализированные магазины, оборудованы выдвигаемыми ножками. Особое внимание нужно обратить на поверхность скамьи, так как она не должна быть скользкой, обычно она покрыта ребристой резиной, для предотвращения различных возможных травм. Для разнообразия и усиления эффекта занятий так же понадобится широкая, плотная, резиновая лента. Мяч подойдет практически любой - от маленького теннисного до большого футбольного. Музыкальное сопровождение подбирают яркое, зажигательное, веселое со знакомыми мелодиями, так как на подсознательном уровне человек невольно будет следовать музыкальному ритму. В степ-аэробике в качестве повторяющихся движений выступают разнообразные шаги на степпер. Шаги выполняются как сами по себе, так и с дополнительными элементами: поворотами, прыжками. Для утяжеления применяют гантели или боди-бары. Для занятий подбирают качественную хорошую удобную обувь, которая даст дополнительную поддержку свода стопы.

В общем, заниматься степ-аэробикой сложно только в самом начале, когда еще не знаком с основными движениями. Со временем все движения запоминаются, а тренировки становятся радостью. Несмотря на то, что основные шаги легко запомнить, занятия не станут рутинной. Варианты и их комбинации бесконечны, и ограничены они только фантазией тренера.

Со временем была создана еще одна система-дабл степ. Этот вид аэробики основывается на том, что упражнения происходят одновременно на 2 платформах, что дает возможность работать больше мышц.

### **4.3. Степ – аэробика: эффективная и безопасная**

Занятия степ-аэробикой обычно доставляют массу положительных впечатлений и очень благоприятно воздействует на весь организм. Тренировка включает разминку (разогрев), укрепление сердечно-сосудистой системы, плюс охлаждение и растяжку. В программу многих групп также входят упражнения

для формирования фигуры с упражнениями для брюшной области нижних частей тела. Сегодня большинство оздоровительных клубов предлагают много вариантов групп-от занятий по укреплению сердца до степа и групп с элементами бокса. Перед тем как заняться степ-аэробикой нужно узнать уровень своей подготовки. Сначала, пробуйте позаниматься с разными группами, пока не выберете ту, которая доставит вам большее удовольствие. Не нужно комплексовать из-за того, что вы не идете наравне со всей группой. Тренируйтесь, сначала, на своем уровне подготовки. Если у вас сбилось дыхание, прекратите упражнения и снизьте темп шага, пройдитесь по площадке. Нельзя останавливаться резко, иначе кровь прильет к ногам, и у вас может закружиться голова. Чтоб не возникло травм, нужно во время упражнений опираться всей ступней. Не переживайте, если у вас не получается следовать всем элементам сложной хореографии. Помните: многие люди тренируются месяцами, а порой и годами. Если вам не нравится стиль танцевального класса, попробуйте класс степа или переключиться на другое занятие. Если вы страдаете лишним весом или заболеваниями коленных чашек, отправляйтесь в группу с более щадящим режимом тренировок. Регулярно делайте перерывы, чтобы пить воду. Надевайте специальную обувь для аэробики или кроссовки, чтобы смягчить удары по полу и поддержать ногу.

#### ***4.3.1. Степ класс***

Степ-аэробика с элементами чечетки включает в себя выполнение танцевальных элементов с пластическим шагом. Степ, впервые введенный в 1989 году в аэробный комплекс, буквально произвел революцию в индустрии аэробики. Люди, которые устали от привычных групп, вдруг стали записываться в очередь на степ-аэробикку. В свое время степ-аэробика стала настолько популярной, что некоторые тренажерные залы даже ввели систему бронирования для членов оздоровительных клубов, чтобы сэкономить место для них.

Но в степ-аэробике нет ничего нового, так как спортсмены много лет бегали по стадиону большими ступенями. Но, по сравнению с бегом или аэробикой с высокой нагрузкой, степ - это щадящая тренировка. Он не вредит суставам, но в то же время обеспечивает довольно плотные нагрузки. Так же степ приносит разнообразие, а главное - он действительно эффективен. Благодаря систематическим тренировкам по степ - аэробике формируются упругие бедра, икры, ягодицы, делая их сильнее, меньше, с хорошим мышечным тонусом, что является целью большинства тренировочных программ для женщин.

#### ***4.3.2. Безопасность степа***

Чтобы степ-аэробика была в удовольствие и безопасна, нужно стараться избегать переполненные степ - классы, поскольку в них больше вероятности

получить травму. Поэтому оптимальное число участников – должно быть примерно двадцать, но не более. И в таких условиях инструктор может следить за каждым тренирующимся.

Бывает, что некоторые преподаватели ставят слишком быструю музыку, что никто из учеников не успевает контролировать движение своих рук и ног. И в результате начинает страдать осанка и увеличивается риск всевозможных повреждений. Поэтому, если вы не чувствуете себя комфортно с слишком быстрой музыкой, прекратите посещать этот класс. Высота скамейки влияет на интенсивность тренировок. Чем лучше вы подготовлены, тем выше вы можете подняться. Однако учитывайте и свой рост: женщинам, у которых короткие ноги, не нужно пользоваться высокой скамьей, так как это вызовет слишком большую нагрузку на коленные суставы и поясницу. Лучше всего наступать на ступени высотой 15-20см. Постановка ног имеет решающее значение.

Некоторые повреждения могут возникать от слишком сильного толчка ногой о мат либо неправильного размещения стопы. Так же не старайтесь, не смотреть на ноги, это нарушит вашу осанку и может повлечь за собой травму. Желательно, заниматься не более трех раз в неделю. Руки должны быть не напряжённые и не делайте ими слишком много движений не нужно.

#### **4.4. Степ-аэробика и похудение**

Привычка – это великая сила. И очень здорово, когда ее, можем использовать ее себе на пользу.

Например, спорт. Поначалу вам приходится заставить себя уделять этому время, а потом с удивлением вы замечаете, что нагрузки не хватает. Хочется больше! Вот почему естественным продолжением, скажем, оздоровительного бега становятся дополнительные тренировки. Очень хорошо подходит для этого и похудения степ - аэробика. Однако, женский сайт [sympaty.net](http://sympaty.net) утверждает, что и сама по себе степ - аэробика вполне самодостаточна и эффективна. С тех пор, как опустился железный занавес, отделяющий нас от всего мира, а тем более – с приходом в нашу жизнь интернета ответить на такой вопрос не сложно. Step – по-английски «шаг». Соответственно, тем, кто хочет попробовать, как работает степ-аэробика как средство для похудения, нужно подготовиться достаточно долго и желательно коллективно с использованием, к тому же, степпера и других дополнительных фишек.

Расшифруем:

Заниматься нужно достаточно долго примерно от 20 до 50 минут 3 раза в неделю. Причем поначалу, для новичков, лучше особо не увлекаться. Нужно понять, подходит или нет, этот вид фитнеса. Хотя те, кому помогла, степ-аэробика для похудения, отзывы дают самые восторженные. Почему? Об этом — чуть ниже.

Для новичков предпочтительнее подходят групповые занятия. Поскольку в компании единомышленников легче включиться в тренировочный режим,

всегда можно просмотреть "наглядное пособие" - чужие ошибки и достижения, инструктор рядом: всегда помогут и посоветуют.

По общему мнению, в команде интереснее тренироваться. Но не стоит заострять внимание на этой точке зрения. Иногда присутствие посторонних только смущает и путает, можно "оторваться" по полной и в одиночку. Степ-аэробика для похудения дома дает отличные результаты! Но в данном случае [sumraty.net](http://sumraty.net) рекомендуется хорошо подготовиться в теории с помощью видеокурсов, и тогда уже можно начинать практически.

Обязательно нужно подобрать ритмичную, зажигательную и мотивирующую музыку. Ведь хорошая музыка – это залог отличного настроения, а это в нашем деле имеет едва ли не первостепенное значение. Подготовка самого "плейлиста", кстати, может подарить вам массу приятных минут. Специальная платформа, так называемый степпер, - это и есть та "ступенька", на которой построен этот вид аэробики. Его высота может меняться, и начинать, по традиции, стоит с минимума 15-20 сантиметров. Позже, если ваши отношения со степ-аэробикой будут успешно развиваться, вы можете увеличить ее до 30 сантиметров. Тогда, естественно, нагрузка возрастет и степ-аэробика станет эффективнее для похудения.

Важно: если проблемы с коленными суставами, нужно подходить к степ-аэробике с особой осторожностью. Их очень сильно нагружают подъемы на степпер и спуски с него в быстром темпе и в течение долгого времени. Правильная техника - шаг на платформу в центр и полной стопой -правильно распределяет нагрузку и защищает от травм. Это так называемый базовый шаг. Она требует определенной, особой координации движений, и не удивляйтесь, если для его полноценного освоения вам понадобится не один урок.

Вариациями основного шага являются шаги с поворотом, по диагонали, приставной. Дополнительные предметы нужны как средство от монотонности и для полной гармонии. Можете себе представить, если бы час понадобилось только шагать? Вряд ли, тогда бы степ-аэробика, даже для похудения, собрала бы аншлаг! Поэтому, как правило, в программу тренировок добавляются танцевальные, спортивные и гимнастические движения — словом, "не шаги". В связи с этим важно: если вы делаете это дома, имейте в виду, что рядом с платформой вам понадобится некоторое свободное пространство.

Меняя таким образом ходьбу, вы к тому же будете заниматься тренировкой не только мышц ног, но и других — улучшая пропорции всего тела, сгоняя при этом все ненужное. Этой же цели служат гантели, с которыми при наличии определенных навыков сочетается степ-аэробика.

Так почему степ-аэробика применяется для похудения?

Ни возраст, ни уровень общей физической подготовленности, ни погодные условия, ни занятость, как, впрочем, и другие распространенные "очень важные причины" не помешают вам попасть на степпер!

Степ-аэробика предполагает совершенно индивидуальный подход к похудению - по ритму, интенсивности и, наличии собственной площадки-времени тренировок.

А ее эффективность – выше всяких похвал! Тренирует сердечную мышцу, укрепляет сосуды, повышает общую выносливость, жизнь входит позитив и уверенность в себе.

Благодаря своей энергичной и разнообразной направленности практически на все группы мышц степ-аэробика для похудения просто необходима.

Красивые и подтянутые формы гарантированы спустя несколько систематических недель занятий и это вполне реально и достижимо.

Слава степперу, который позволяет, практически не сходя с места, подняться над повседневностью и найти собственный путь к физической красоте!

#### **4.5. Польза от танцевальной степ-аэробики**

Танцевальная степ-аэробика – это танцевальные движения с использованием степов (специальными скамеечками). Данный вид аэробики дает возможность укрепить мышцы и предотвратить остеопороз, а также усовершенствовать форму ягодиц, бедер и голеней. Эта аэробика повысит эффективность многих систем организма. Степ-аэробика также нормализует ваше давление и работоспособность вестибулярного аппарата.

Однако до начала занятий важно проконсультироваться у тренера по аэробике. Он объяснит вам, как нужно правильно заниматься, чтобы от степ-аэробики получить максимальный эффект для здоровья и минимизировать вероятность травм.

#### **4.6. Групповые занятия или индивидуальные?**

Степ-аэробика подходит как для индивидуальных, так и для групповых занятий. Многие предпочитают заниматься в одиночку дома. Но занятия в группе дают положительное психологическое воздействие на человека и мотивацию. Кроме того, это выглядит очень эффектно, как отрепетированный танец.

Упражнения под руководством личного инструктора помогут ускорить обучение. Индивидуальный урок всегда эффективнее. Людям с проблемами координации и вестибулярного аппарата для начала лучше потренироваться индивидуально, начиная с самых простых движений, с последующим осложнением. Для физически подготовленных людей тоже вредно сразу изнурять себя упражнениями. Пусть первая нагрузка станет привычной для организма, а затем укрепит их.

Есть определенные правила для занятий степ-аэробикой:

- Спину всегда держать прямо.
- Поднимаясь на скамеечку, напрягайте только ноги, но не спину.
- Ступня всегда должна полностью опускаться на платформу.
- Каждую минуту надо менять руку или ногу, одной и той же делать упражнение нельзя.

- Не делайте рывков и резких движений.
- За 30 минут до занятий степ аэробикой выпейте стакан воды.

Движения степ-аэробики разнообразны и допускают импровизацию, если так уж хочется, можете придумывать свои танцевальные движения. Подбирайте любимую, ритмичную, яркую музыку. Почувствуйте ритм и приступайте к занятиям.

Не нужно делать резких движений — это тоже важно. Научитесь чувствовать свое тело, контролировать и владеть им. Если вы хотите потренироваться дома, купите для начала диск, на котором представлены основы обучения степ-аэробике. Повторять движения инструктора на экране. Можно даже, чтобы не было скучно, позвать на занятия членов семьи, а можно насладиться с друзьями.

Занятия степ-аэробикой очень полезно проводить на свежем воздухе и в теплое время года. Так сочетание воздуха, солнца и аэробики придаст вам сил и зарядит энергией, а также поднимет настроение. Ведь степ-аэробика-хорошее средство от депрессии. Импровизируйте в своих движениях и делайте с удовольствием!

#### 4.7. Упражнения

Стандартное занятие длится примерно 50 минут. Можно начинать с 20 минут, а затем постепенно увеличивать продолжительность тренировки. Идеальная частота занятий—три раза в неделю. Для тренировок вам понадобится степ-платформа с регулируемой высотой, пульсометр (он должен быть не более 140 ударов в минуту), спортивная и легкая одежда, которая не стесняет движений, и желание быть красивой, стройной и здоровой.

Перед началом занятий обязательно выпейте стакан воды в течение 30 минут, чтобы избежать обезвоживания. Перед началом занятий нужно провести разминку простой ходьбой. Помните: степ бай степ(step by step), что означает "шаг за шагом". Сначала походите на месте, высоко поднимая колени, затем сделайте несколько приставных шагов на полу, поднимая руки во время шага вперед и опуская их, когда вы шагаете назад. Ваши движения должны быть ритмичными, разнообразными, но не резкий и не однообразный.

Упражнений для степ-аэробики много, но начинать следует с универсальных. Наступите на платформу сначала правой ногой, а затем левой. Затем опустите правую ногу на пол, затем левую ногу. Повторите упражнение левой ногой. Далее поднимите на платформу правую ногу, поставьте на нее левую. Шаг назад влево, а затем правой ногой.

Выберите ритмичную музыку для тренировок и обучение покажется вам забавным. Темп музыкального сопровождения не должен быть слишком быстрым, чтобы не напрягаться во время занятий. Благодаря гармоничным движениям и распределенной нагрузке, вы получаете стройное тело без накачки мышц.

### *4.7.1. Базовые шаги*

Все упражнения можно начинать как с правой, так и с левой ноги, после каждого выполненного упражнения меняя очередность. Исходное положение - ноги на полу, соединены вместе.

**Top-up** (Наверх). Правой ногой встать на степ. Левую ногу приставить к правой, коснувшись ее пятки. Вернуть левую ногу на пол. Поставить на пол правую ногу. Делается на 4 счета.

**Basic step** (Базовый шаг). Шагнуть на степ одной ногой (правой), шагнуть - второй. Теперь поочередно шагнуть со степа на пол сначала правой, потом левой ногой. Выполнение движения - на 4 счета.

**Step-touch** (Шаг-касание). Шаг правой ногой в сторону. Затем левую ногу приставить к правой, стопа - на носок. Движение выполняется на 2 счета.

**V-Step** (Шаг буквой "V"). Шаг правой ногой на самый правый край степа. Шаг левой ногой - на самый левый край платформы. Шаг назад в исходное положение правой ногой. То же самое - левой. Делается на 4 счета.

**Knee lift, Knee up** (Колено вверх). Шаг правой ногой на степ. Левая нога поднимается вверх: колени тянется к левому плечу. Вернуть левую ногу в исходное положение. То же самое сделать правой ногой. Выполняется на 4 счета.

**Curl** (Захлест). Шаг правой ногой на степ.левой ногой - замах назад: носок должен коснуться левой ягодицы). Левая нога - в исходное положение. Затем - правая нога на пол. Движение - на 4 счета.

**Step-kick** (Мах ногой вперед). Шаг правой ногой на степ. Прямой левой ногой - мах вперед. Вернуть левую ногу на пол. Правая нога - в исходное положение. Выполняется на 4 счета.

Важно знать:

- все упражнения делаются лицом к степ-платформе: она должна стоять впереди вас;
- колени всегда должны быть немного согнуты, ноги - на ширине плеч, стопы - врозь;
- тело - как струна: прямое, спина без сутулости, живот втянут в себя, ягодицы напряжены, плечи расправлены, подбородок чуть приподнят.

### *4.7.2. Степ-аэробика для начинающих*

Суть тренировки степ-аэробикой заключается в выполнении под ритмичную и зажигательную музыку спусков и подъемов со специальной скамьи. Лучше всего упражнения выполнять в сочетании с танцевальными элементами из латиноамериканских или восточных танцев. В процессе тренировки можно выполнять, чередуя аэробные и силовые упражнения. Каждый тренер старается как-то разнообразить занятия, сделать их более интересными.

Чтоб проработать все проблемные места у женщин, упражнения степ-аэробики часто сочетают с дополнительными элементами: гантели, гимнастические ленты, мячи. Это не только вносит разнообразия в занятия, но и тренирует другие группы мышц. И такие упражнения эффективно нагружают ягодичные мышцы, мышцы бедер и живота, делают их красивыми и подтянутыми.

Степ-аэробика - это достаточно сильная нагрузка на организм, поэтому регулярные занятия этим видом спорта, улучшают координацию движений, укрепляет сердечно - сосудистую систему, и помогают сбросить лишний вес. Кроме того, этот вид аэробики является отличной профилактикой остеопороза, артрита и других заболеваний, которые возникают из-за малоподвижного образа жизни. Быстрое танцевальное движение отлично влияет на эмоциональное состояние занятий, улучшает настроение и повышает самооценку.

Если вы решили заняться степ-аэробикой, то нужно купить подходящую одежду. Штаны рекомендуется покупать короткие, чтобы не наступать на них во время прыжков, а обувь для степ-аэробики советуется выбирать с функцией поддержки стопы.

Не забудьте проконсультироваться с врачом перед началом тренировок. Как и любое интенсивное занятие, степ-аэробика имеет свои противопоказания. Например, если у вас варикозное расширение вен, обязательно носите компрессионные колготки на занятия.

Несколько советов для новичков:

- Не стоит заниматься чаще, чем 3 раза в неделю.
- Не забывайте восстанавливать баланс жидкости в организме, после окончания тренировки.
- Если в вашей группе опытные спортсмены, не пытайтесь за ними угнаться, придерживайтесь комфортного для вас ритма.

### ***4.7.3. Разминка***

Занятия степ-аэробикой начинаются с разминки-тело должно быть хорошо разогретым и подготовленным к серьезным нагрузкам. Есть определенные правила работы со степпером, которые необходимо соблюдать во время тренировки – наступать на платформу следует всей ступней, напрягая только мышцы ног. Движения должны выполняться плавно, без резких рывков.

Степ-аэробика дает значительную нагрузку на суставы и мышцы ног, поэтому в случае дефицита кальция в организме, следует сначала восстановить его. Ошибочно думать во время классной работы только ногами. Прибавляя вес в виде гантелей и слегка изменяя знакомые танцевальные движения, вы получите дополнительную тренировку мышц рук, пресса и спины. Ритмичная мелодия и разнообразные упражнения, схожие с танцевальными движениями, создают для тренировки веселую и позитивную, интересную атмосферу.

Начинающим в степ-аэробике лучше всего проводить первые тренировки до 20 минут. Стандартная продолжительность тренировок для опытных спортсменов составляет 50-60 минут, поэтому увеличивайте продолжительность тренировок постепенно, нужно избегать резких перегрузок и стрессов. Шаги помогают развить правильные группы мышц ног, создавая приятный рельеф и гармоничные формы. Аэробика способствует укреплению сердца, усиливает дыхательную систему, нормализует артериальное давление. Оптимальное сочетание двух типов движения дает возможность экспериментов, внося разнообразие в основные приемы собственных движений и их модификации.

Приятным бонусом от занятий степ-аэробикой будет улучшение координации движений, хорошая осанка и возможность лучше овладеть своим телом. Научившись чувствовать ритм и музыку, вы сможете красиво двигаться, что в комплексе с упругим и подтянутым телом будет вашим преимуществом.

#### ***4.7.4. Тренировка не для слабых***

Час занятий степом тратится энергии, сколько же, как пробежать двадцатикилометровую дистанцию. При этом эмоции существенно различаются: если бег - однообразное и скучное занятие, то скучать во время степ - тренинга невозможно. Постоянная смена темпа, музыки и движений (простые шаги, прыжки, повороты, танцевальные элементы и т. д.) — (существует свыше 200 способов спуска и подъема на степ-платформы!) превращает тренировку в увлекательный водоворот впечатлений, которые более чем компенсируют сложность занятия.

Существует несколько разновидностей степи. Для новичков в фитнес-клубах обычно предлагают специальный курс *step beginners* -тренировка с низкой интенсивностью. Пройдя его, можно перейти к более интенсивным тренировкам для подготовленных и для продвинутых спортсменов.

Основное отличие в длительности аэробной части и сложности шаговых движений. Новичкам, как правило, не сразу удастся успевать за инструктором, движение кажется слишком быстрым и сложным. Первым делом нужно набраться терпения.

По сравнению с другими видами фитнеса степ имеет ряд преимуществ. Удачно сочетая элементы кардио и силовой тренировки, она обеспечивает быстрое похудение, гармоничное развитие всех мышц, формирование красивой осанки. Степ улучшает форму ног, эффективно убирает целлюлит, развивает координацию и тренирует сердечную мышцу.

#### ***4.7.5. Домашний степ зал***

Степ-аэробика является одним из многих видов фитнеса, который Вы можете делать дома. Ведь оборудование, которое нужно для проведения полноценной тренировки, самое простое, а упражнения можно придумывать

самостоятельно, импровизируя в зависимости от своих предпочтений и желаний. Но для достижения максимального эффекта без вреда для здоровья лучше проконсультироваться с инструктором или воспользоваться специальным видео курсом.

Выбор площадки для обучения очень важен, от этого зависит не только эффективность, но и безопасность обучения. Ее длина колеблется от 1 до 1,5 метров, а оптимальная ширина — от 40 до 60 сантиметров. Лучше использовать платформу, высота которой варьируется: так можно изменять мышечную нагрузку.

Самодельные платформы нежелательны — неправильная конструкция может привести к серьезным травмам во время занятия. Крайне важно, чтобы ступенька была устойчивой, имела надежное сцепление с полом, а ее поверхность не скользила.

Обувь для занятий степом нужна удобная и комфортная. Вы не можете делать носки или чехи. Лучший вариант — кроссовки.

**Чтобы получить максимальную пользу и избежать вреда, необходимо соблюдать несколько важных правил:**

- за полтора часа до тренировки нельзя принимать пищу;
- за 20—30 минут до начала тренировки нужно выпить стакан воды; между упражнениями пить можно только понемногу, маленькими глотками;
- наступать на платформу нужно всей ступней, а не носком или пяткой;
- подъем осуществляется за счет ног, а не спины;
- чтобы сохранить равновесие, корпус во время шаговых движений нужно держать прямо;
- колено опорной ноги не должно выходить за линию носка, иначе можно получить травму.

Испытать от тренировки наибольшее удовольствие помогает музыка. Музыка должна быть быстрой и ритмичной. Если вам не нравится тот, который сопровождает видео, просто выключите звук на телевизоре, поставьте диск с вашими любимыми танцевальными хитами и наслаждайтесь!

#### ***4.7.6. Упражнения в зале***

Обычно разминка начинается с простого шага. Для этого лучше всего принять исходное положение:

1. Выпрямитесь, расправьте плечи, слегка поднимите подбородок. Хорошая осанка-это важное условие правильной тренировки.

Ноги расставлены на 7-10 см друг от друга. Руки согнуты в локтях, свободно опущены вдоль тела. Начните ходить на месте. Старайтесь, чтобы шаг был пружинистым. Руки должны подниматься по ступенькам. Если вы начнете упражнение с левой ноги, то правую руку поднимите навстречу ей. Старайтесь держать осанку, особенно обращайтесь внимание на плечи. Выполнить 5-7 минут.

Первое упражнение предназначено для укрепления икр и бедер. Кроме того, при желании можно менять походку и сделать ее более легкой и упругой.

Для усложнения упражнений можно использовать спортивную широкую резинку. Она надевает бедра и с каждой тренировкой опускается все ниже. Теперь для того, чтобы сделать, казалось бы, простые шаги, вам придется приложить гораздо больше усилий.

Чем ниже резинка, тем больше нагрузка на ноги.

2. Второе упражнение лучше всего начать на полу. Упражнение называется «шаг». Для начала сделайте пружинистые приставные шаги, затем увеличьте ритм. Второй частью являются "скользящие". Они более медленные, чем пружинистые. Старайтесь попадать в такт музыки. На отводят около 3-5 минут.

Второе упражнение лучше всего начинать на полу. Упражнение называется "приставной шаг". Для начала сделайте упругие боковые шаги, затем увеличьте ритм. Вторая часть - "скользящие" приставные шаги. Они медленнее, чем пружинистые. Постарайтесь попасть в ритм музыки. На приставной шаг уходит около 3-5 минут.

3. Третьим упражнением опять шаги без скамейки. Еще их называют "захлест". Сначала делают один пружинистый приставной шаг, затем один скользящий, после чего еще один скользящий, в конце которого подтягиваете пятку к ягодицам.

4. Четвертое упражнение разогрев мышц бедер. Делаем все почти те же самые шаги, но теперь колено через каждые 2 - 3 приставных шага подтягиваем к грудной клетке. Какие делать приставные шаги - скользящие или пружинистые - полностью зависит от вашего желания и музыки. Естественно, что под ритмичную музыку больше подойдут пружинистые шаги, и наоборот.

5. Пятое упражнение разработано на основе первого. Исходное положение смотрите в упражнении 1. Вы делаете по два шага каждой ногой, затем один большой шаг в сторону сначала левой, а после следующих четырех шагов - правой ногой. Хорошо, если через некоторое время вместо большого шага можно сделать небольшой прыжок. Время можете увеличить от 5 до 10 минут. Все зависит от вашего желания. Усложнить движение можно следующим образом: подберите быструю музыку и старайтесь постепенно наращивать темп. Возможно, у вас не сразу получатся прыжки или большие шаги в сторону, но не стоит отчаиваться, со временем вы научитесь этому. Упражнение развивает ловкость и улучшает координацию движений.

6. Для степ - аэробики понадобится скамейка, которую следует установить на минимальной высоте (около 15 - 20 см). Существует несколько исходных положений для выполнения упражнений со скамейкой. Все зависит от того, какие именно движения вы собираетесь делать. Исходная позиция может быть лицом к скамейке, боком к ней, с левой или правой стороны, а также позади. Следует внимательно читать инструкцию, а затем решить, с какой стороны от скамейки встать - с широкой или же с узкой.

Для того чтоб движения не были монотонными и не скучными можно применять все вышеперечисленные позиции. Так же эти упражнения

варьируют между собой для того чтобы задействовать как можно больше группы мышц.

Исходное положение - встаньте перед скамейкой, руки на талии. Сделайте два шага по направлению к скамейке, затем шаг на скамейку. Со скамейки вы прыгиваете вперед и начинаете выполнять упражнение по другую сторону от нее. Будьте внимательны, не старайтесь с самого начала шагать в быстром темпе, лучше постепенно увеличивайте его.

Чтоб усложнить это движение: нужно стараться одновременно с шагами совершать повороты корпуса то вправо, то влево. Если это покажется слишком трудным, добавить к шагам только хлопки попеременно то над головой, то перед собой. Упражнение рассчитано на тренировку бедер и икр.

7. Выполняется со скамейкой для степпа. Начальное положение 2-3 шага от скамейки. Руки чуть согнуты в локтях и опущены вдоль тела. Сделайте два шага к скамейке и два шага назад. Снова делайте шаг к скамейке и запрыгивайте на нее (постарайтесь двумя ногами). Когда вы прыгаете, сделайте глубокий вдох и взмахните руками. Потом шагните от скамейки, не поворачиваясь. Продолжительность упражнения не должна засекается по той причине, что скорость, с которой оно выполняется, индивидуальна. Считается достаточным 7-12 повторений.

Будьте осторожны: если расстояние от скамейки до вас слишком высоко, сделайте два шага, а затем прыгайте.

Движения можно усложнить, постепенным увеличением высоты скамьи или же убыстрять темп выполнения упражнения. Для этого лучше подбирать различную ритмичную и зажигательную музыку, и составить плей-лист так, чтобы их темп постепенно нарастал. К шагам перед скамейкой добавьте танцевальные элементы руками. Ведь степ - это радость, а не утомительное тренировка. Упражнение воздействует на мышцы живота, бедра и икры.

8. Исходное положение - стоя на скамейке, руки на талии. Движения очень просты: сначала вы прыгиваете в сторону левой ногой, затем в противоположную - правой. Выполняйте быстро, энергично. Старайтесь высоко подпрыгнуть вверх и опуститься одной ногой на пол, а другой на скамейку. Как правило, это упражнение не нуждается в усложнениях, но чтобы добиться более ощутимых результатов, можно увеличить высоту скамейки.

Будьте особенно внимательны. Мы говорили о необходимости обратить внимание на покрытие скамейки. Важно, чтобы оно ни в коем случае не скользило.

9. Начальное положение-стоя боком к скамейке. Затем сделайте один шаг в сторону от скамейки, затем прыжок двумя ногами вместе в том же направлении. Возвращаясь, меняйте последовательность: сначала прыгайте, потом шагайте-а потом, оказавшись на скамейке запасных, прыгайте на двух ее ногах одновременно.

Во время прыжка в сторону, слегка приседайте, тогда нагрузка на мышцы увеличится, и упражнение будет более эффективным.

Повторите последовательность в другую сторону : шаг, прыжок, затем снова прыжок (не забываяте, что прыжки совершаются двумя ногами вместе), но в сторону скамейки. Снова сделайте шаг, прыгайте на скамейку запасных и двигайтесь туда, откуда начали. Упражнение весело, усложняется увеличением высоты скамейки и темпа. Подобрать ритмичную музыку, повторите по три раза в каждую сторону. Это упражнение развивает координацию и ловкость, тренирует мышцы бедер.

10. Исходное положение - стоя перед скамейкой на расстоянии 1-2 шагов. Руки на поясе.

Сделайте один шаг назад, затем небольшой шаг вперед и запрыгните на скамейку двумя ногами одновременно. Повторите прыжок несколько раз подряд. Для тех, кому прыжки даются тяжело, надо повторить 2-3 раза, людям более спортивным - не менее четырех прыжков подряд. Затем снова шаг. Если тяжело прыгать, можно делать равное количество прыжков и шагов.

11. Упражнение очень простое, но эффективное. Исходное положение - лицом к скамейке (стоя перед широкой ее стороной). Руки на поясе.

Сначала вы делаете левой ногой шаг на скамейку и параллельно с этим поднимаете левую же руку на плечо. Затем шагаете на скамейку правой ногой и одновременно с этим поднимаете на правое плечо правую руку.

Далее спускайте со скамейки вначале левую ногу, попутно с которой левая рука возвращается на талию. Потом, соответственно, правая нога и рука повторяют то же самое. Попробуйте разнообразить подъем, то есть, поднимая левую руку одновременно с ногой, кладите ее на правое плечо, а правую руку на левое плечо. Старайтесь увеличить темп, и не стоит забывать про осанку. Через несколько дней это упражнение можно перевести в разряд силовых и взять в руки небольшие гантели.

12. Это упражнение практически дублирует предыдущее, но руки неподвижны и остаются на талии. И нужно выполнять только шаги, но с максимальной скоростью, на какую вы способны. Постепенно увеличивайте высоту скамейки. Выполняйте 3-5 минут. Все зависит от того, какие еще движения вы включите в тренировку.

13. Становитесь лицом к скамейке (к широкой ее части) и начинайте поднимать сначала левую ногу, потом приставляйте к ней правую. Когда обе ноги окажутся на скамейке, совершайте небольшой прыжок и спускайтесь с другой стороны скамейки так, чтобы она осталась позади вас.

Теперь повернитесь и проделайте все еще раз. Выполнению посвящайте не менее 4 минут или же делайте по 8- 10 повторений. Можно разбить упражнение по времени на два захода, скомбинировав с каким-нибудь другим. Например, подойдут упражнения на растяжку или силовые. Не огорчайтесь, если первое время не все будет получаться. Для начала делайте медленно, чтобы тело само запомнило движения. Поскольку все упражнения связаны с координацией, а она у всех людей индивидуальна, ритм зависит только от вас.

Если вы занимаетесь в группе, вначале внимательно проследите за движениями инструктора и выслушайте его объяснения, только потом делайте сами.

14. Исходное положение - стоя перед скамейкой. Поставьте левую ногу, согнутую в колене, на скамейку и перенесите на нее всю тяжесть тела. Теперь постарайтесь выпрямить ее. Одновременно сгибайте правую ногу в колене и подтягивайте ее вверх, а затем резко опускайте вниз на пол. Приставляйте к ней левую ногу. Упражнение закончено. Повторите его, начиная с правой ноги.

Это упражнение на растяжку, оно хорошо разогревает мышцы бедер. Достаточно по 3-4 повторения на каждую ногу.

15. В этом упражнении, шаги чередуются с прыжками, что очень весело и легко. Лучше всего начать с медленного темпа, чтоб избежать травм. Повторите несколько раз, после чего увеличите темп, добавив хлопки или выпады руками вправо и влево, и в обратном порядке

Начальное положение - стоя лицом к узкой стороне скамейки, т. е. перед вами она должна располагаться в длину. Наступите на нее сначала правой, а затем левой ногой. Затем спрыгните так, чтобы ноги находились по обе стороны скамейки. Затем, чтобы оказаться на скамейке, нужно на нее запрыгнуть. Затем спускаемся вниз-сначала правая нога, затем левая. Когда ноги на полу, сделайте паузу и вновь поднимитесь на платформу шагами, потом спрыгните с нее. Суть в том, что, если вы поднимаетесь на скамейку шагами, то в начальное положение вернитесь прыжком. И наоборот-прыгнув на лавочку, спускаешься по ступеням.

16. Это упражнение называется "переход". Она заключается в том, что двигаясь со стартовой позиции, стоя перед скамейкой в аналогичное только после нее. Переходы могут быть разными. Например, по диагонали: по узкой стороне и по широкой стороне. Хорошо совместить их. Развивается координация движений и появляется разнообразие. При переходе поверхности скамейки может касаться как одна нога, так и обе. Опять же, это на ваше усмотрение. Лучше попробовать оба метода. Чередуя их, вы сможете придумать дополнительные движения.

Используйте несколько танцевальных движений. Например, поставив левую ногу на скамейку, слегка согните ее в колене, затем, как на пружинистой боковой ступеньке, сбейте ее правой ногой.

17. Поднимите скамейку на 30-40см, в зависимости от вашего роста и физической подготовки. Чем эти показатели выше, тем больше должна быть и высота скамейки. Стоя у скамейки слева, боком запрыгните на нее двумя ногами одновременно. Затем попробуйте совершить прыжок, стоя на скамейке, стараясь сделать как можно больший оборот вокруг себя. Получилось? Для начала в исходное положение на скамейку возвращайтесь за четыре прыжка, затем за три и т. д. Будьте внимательны. Повторите все с самого начала: стоя на полу, запрыгните на скамейку и начинайте прыжки вокруг себя. Вначале двигайтесь по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

Далее прыжки для кого-то будут сложнее, а кому-то покажутся проще. Дело в том, что вам придется прыгать на одной ноге. Стоя у скамейки слева, прыгайте на нее правой ногой, также совершайте прыжки с разворота. Будьте особенно внимательны - гораздо сложнее удержать равновесие на одной ноге.

Меняйте ноги - сначала правую, затем левую ногу, а затем снова измените. Совмещайте прыжки на одной ноге с прыжками на двух одновременно.

Степ-аэробике обычно отводится 20-30 минут, чтобы получить необходимую физическую нагрузку. Что касается занятий степ-аэробикой, то у вас должна быть шаговая платформа, тренажер "беговая дорожка" и, конечно же, музыка. Эта часть гимнастики начинается с короткой пробежки по беговой дорожке на минимальной скорости. На пробежку должно уйти не более трех минут. После этого приступайте к танцевальной вечеринке.

Сначала небольшая пробежка, потом только можно преступать к основной части степ - аэробики. Все упражнения основной части выполняются на степе в легком танцевальном ритме. Здесь предложен комплекс упражнений на степере, который можно использовать как основу для занятий степ - аэробикой, так же желательно проявить фантазию и смекалку, и придумать свои собственные движения и упражнения. Данная подборка упражнений способствует гармоничному развитию и укреплению мышечной системы, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус вашего тела, приводит в норму деятельность сердечно - сосудистой системы.

#### 4.8. Степ тест

Степ тест необходим для определения состояния сердечно-сосудистой системы и определения выносливости.

Для этого в течение 3 минут поднимайтесь на ступеньку и опускайтесь со ступеньки высотой 30 см. Стандартно шаги выполняются в следующей последовательности: правая нога на ступеньку, левая нога на ступеньку, правая нога вниз, левая нога вниз. В ходе теста можно менять ногу несколько раз, которые начинают подниматься. Туловище при этом стараются держать прямым, а руки выполнять тем же движением, которое выполняется при обычной ходьбе.

Если во время выполнения теста появляются неприятные ощущения, немедленно прекратите **упражнение**.

Выполнив тест, сядьте на скамейку и не позднее чем через 5 секунд начинайте считать пульс. Результаты подсчета оцените по таблице 1.

## Частота сердечных сокращений

Частота сердечных сокращений (уд./мин)		Оценка
Женщины (20-46 лет)	Мужчины (20-46 лет)	
79-84	81-90	Отлично
90-97	99-102	Хорошо
106-109	103-112	Выше среднего
118-119	120-121	Посредственно
122-124	123-125	Ниже среднего
129-134	127-130	Плохо
137-145	136-138	Очень плохо

#### 4.9. Платформа

Степ-аэробика-это занятия танцами с помощью специальной скамьи, которая имеет приспособления, позволяющие установить нужную высоту. Степ-аэробика доступна практически всем желающим людям, которые хотят укрепить здоровье и тело: главные движения в нем естественны, как при ходьбе по лестнице. Чтобы увеличить или уменьшить интенсивность тренировок, нужно всего лишь изменить высоту платформы. Таким образом, в одной группе могут участвовать люди с разным уровнем подготовки, постепенно достигающие своих индивидуальных целей. При желании его можно сделать самой платформы или принять удобную устойчивую скамейку. Движения выполняются с использованием специальной степ-платформы с регулируемой высотой: 15, 20, 25 см, шириной около 50 см.

Факторы, объясняющие популярность степ - аэробики:

- основные движения просты и вполне доступны людям без специальной двигательной, в частности танцевальной, подготовки;
- тренинг проводится в знакомой обстановке. Каждый выполняет упражнения на своем постоянном месте. Инструктор может легко осуществлять контроль и коррекцию за занимающимися. Для проведения занятий не требуется больших залов;
- вариативность движений довольно высока — она зависит от уровня подготовленности. В степ - аэробике применяются и простейшие шаговые движения, напоминающие подъем и спуск по лестнице, и сложные хореографические элементы, а также танцевальные движения и комбинации различного характера. Можно разнообразить движения за счет положения платформы (продольно или поперечно относительно туловища), а также используя две платформы;

- степ-платформу можно применять не только с целью воспитания выносливости, но и в качестве кардиотренажера, а так же использовать для силовых тренировок;

- доступная стоимость степ - платформы по сравнению с другим оборудованием фитнес-клубов (например, тренажеров);

- степ-платформу легко устанавливаются в обычном тренировочном зале благодаря легкости транспортировки.

Способы расположения платформ для группы занимающихся в зале представлен на рисунке 1, такое построение степеров даст безопасное выполнение всех упражнений без травмирования и столкновений с занимающимися.

Этот вид аэробики заставляет работать крупные группы мышц и активно воздействует на кардиореспираторную систему. Так же как в классической аэробике, в степ - аэробике нагрузка может быть низкой интенсивности, средней и высокой.

Насчитывается около 250 способов подъема и схождения с нее. Движения в степе довольно просты, поэтому вполне подходят для людей разного возраста и уровня подготовленности. Они прекрасно улучшают фигуру, особенно форму голени, бедра и ягодиц, а применение различных гантелей весом до 2 килограмм дает великолепную нагрузку на мышцы плечевого пояса. Выполняя под музыку различные варианты шагов с подъемом на платформу и спуском с нее, большое число танцевальных движений, быстрые переходы, часто меняя ритм и направление движений, можно получить нагрузку, равноценную беговой тренировке.

Нужно знать несколько простых, но важных правил для занятия степ - аэробикой. Подъем на платформу необходимо осуществлять за счет работы ног, а не спины. Ступню всегда держать прямо. Не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты. За полчаса до занятий желательно выпить 1 - 2 стакана чистой воды или по мере необходимости делать по несколько глотков между упражнениями.

Для примера, ниже приведены 4 базовых упражнения, каждое из которых нужно повторять около 10 раз. На их основе можно придумать небольшие танцевальные движения, при каждом шаге вытягивая руки вперед, вверх, в стороны, выполняя ими волнообразные движения и различные махи:

- Встаньте на платформу правой ногой, приставьте к ней левую, затем опустите на пол правую ногу, приставьте к ней левую. То же с левой ноги.

- Встаньте на платформу правой ногой, приставьте к ней левую, затем опустите на пол сначала левую ногу, потом правую. То же с левой ноги.

- Правую ногу, согнутую в колене, поставьте на платформу, левую ногу чуть приподнимите над полом и, не ставя на платформу, вновь опустите на пол, затем приставьте к ней правую ногу. То же с левой ноги.

• Встаньте на платформу правой ногой, левую согните в колене и подтяните вверх и сразу же опустите на пол, затем приставьте к ней правую ногу. То же с левой ноги.

В современных программах используется широкий диапазон тренировочных средств, при помощи которых можно решать следующие задачи: восстановление во время посттравматической реабилитации, поэтапной кондиционной подготовки, высокоинтенсивной спортивной тренировки с элементами атлетизма.

Нагрузку во время занятий степ – аэробикой можно увеличивать или уменьшать с помощью регулирования высоты платформы, темпа и сложности выполняемых движений, количества прыжков (индекс импульсивности), использования различного рода отягощений (гантелей, поясов, накладок и т. д.).

Лица, имеющие слабость и проблемы в области коленных и голеностопных суставах, а также имеющие слабую танцевальную подготовку, применяется эффект «комбинированной платформы», который основан на освоение и выполнении простых движений непосредственно направленных на улучшение координации на платформе, возле и вокруг нее, без хореографии, прыжков и соскоков.

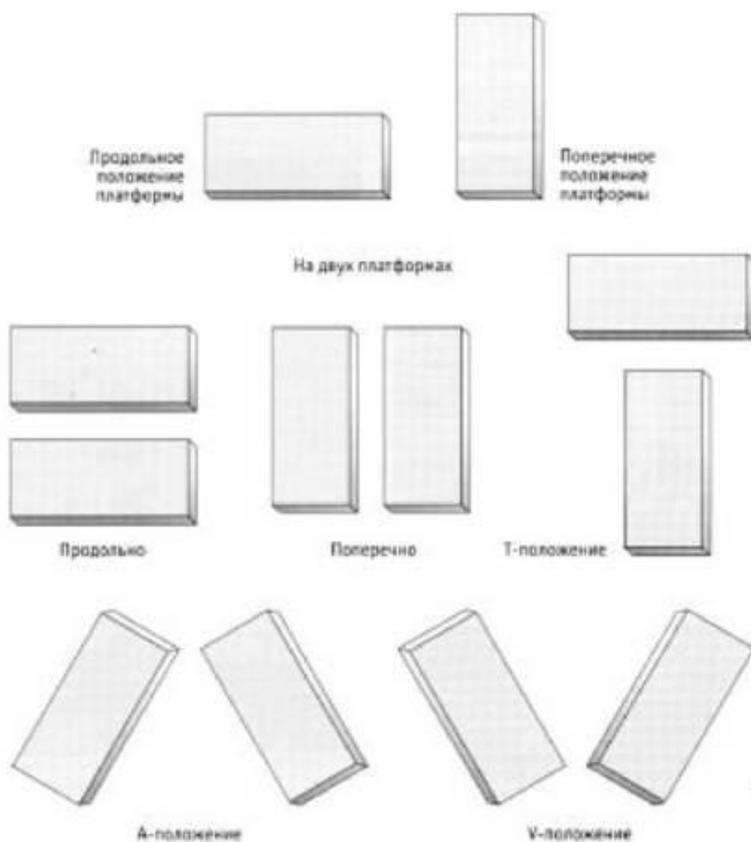


Рис. 1. Способы расположения платформ

#### 4.10. Кинезиология

Масса тела и сила реакции опоры.

С самого начала степ-аэробика считалась одним из нагрузочных видов тренировки, включающей занятия и низкой интенсивности. При занятиях степ-аэробикой существует шанс негативного влияния этого вида спорта на колени и позвоночник. И это вызывает обоснованные опасения. На такое движение, как основной шаг вверх-вверх, вниз-вниз на высоте платформы 6-8 дюймов, можно направить усилия в 1,4-1,5 раза больше массы тела, что соответствует нагрузке при ходьбе. Выполнение основного шага с 10-дюймовой платформы создаст нагрузку на первую ногу (при размещении на полу), что в 1,75 раза превышает вес тела. Интенсивная степ-аэробная тренировка эквивалентна более быстрой беговой нагрузке, чем джгинг, а также высокоинтенсивной танцевальной аэробике, превышающей среднюю массу тела в 2,5 раза. В связи с этим движение высокой интенсивности не должно осуществляться с платформы на полу, а только на "ступеньке", которая имеет упругую поверхность и сокращает ударную нагрузку на скелетно-мышечный аппарат. Упругие силы деформированной платформы делают положительную работу.

Напомним, что когда тело покоится на опоре (или подвешено), сила тяжести (мера притяжения к Земле с учетом влияния вращения Земли) прижимает его к опоре (или отрывает от подвеса). Масса тела-это мера воздействия покоящегося тела на опору покоя (или подвеску), препятствующая его падению. Таким образом, вес человеческого тела привязан не к нему, а к его опоре. Когда тело движется с ускорением, направленным вертикально, возникает вертикальная сила инерции. Если сила инерции направлена вниз, то образуется статический вес. Сила давления на опору увеличивается соответственно и реакции опоры

Утомляемость мышц.

Если повторять одного и того же движение, к примеру такое, как выпады, которое используются часто в хореографии степ - аэробики. Повторное выполнение Lift Step и Lunge, и эти движения относятся к элементам высокой нагрузки, и желательно применять не более трех раз. Чем больше повторений, тем больше происходит утомление мышц, участвующих в этих движениях, и может привести даже к их травмам. По той же причине выполнение таких шагов, как Basic Step, V-Step, Tap Up/Down, Lift Step, рекомендуется выполнять не дольше одной минуты с одной ноги.

Биомеханическая характеристика.

Чаще всего у людей страдают суставы ног, на которые приходится максимальная нагрузка: тазобедренные, коленные, голеностопные. Суставы подвержены артрозному заболеванию, признаком которого на первичной стадии является дегенерация суставного хряща.

Причинами могут быть:

- чрезмерная нагрузка на сустав или группу суставов и их микротравматизация или избыточный вес;
- снижение резистентности хряща к обычным нагрузкам вследствие его генетической неполноценности. Поэтому остеоартроз в шутку называют расплатой человека за переход в вертикальное положение.

Артроз коленного сустава (гонартроз) часто сочетается с поражением других суставов или межпозвоночным остеохондрозом. Первыми симптомами появления заболевания являются боль в коленных суставах во время ходьбы или приседании, с характерным хрустом (крепитация) или щелканьем в суставах.

И при таких заболеваниях можно заниматься степ – аэробикой и чтоб избежать травм при занятиях есть великолепные способы и один из них — это правильная техника исполнения движений. Туловище при выполнении подъема на степ-платформу сохраняет вертикальное положение. Угол на который сгибается колено зависит от высоты платформы, но он не должен быть более 90°. Колено является к суставом, который легко подвергается травмам, поэтому необходимо минимизировать "нагрузку" на него.

Нужно нормировать расстояние между платформой и стопами (больше длины одной стопы), потому что постановка лишь передней части стопы на платформу создает риск травмировать ахиллова сухожилия.

- Работа мышц

Движение с помощью степ-платформы имеет аналогию с ходьбой по лестнице: увеличивается период двойной опоры, свободная нога движется в согнутом положении, опорная нога выпрямляется только после вертикального момента. Особенно важно значение четырехглавой мышцы бедра, роль которой в преодолевающей работе в период опоры на одной ноге. За счет его сокращения бедро сгибается в коленном суставе и все тело приподнимается. Мышцы-разгибатели бедра в тазобедренном суставе (большая ягодичная, большая приводящая, полу-сухожильная, полуперепончатая и двуглавая) позволяют не только разгибать бедро, но и разгибать таз, а вместе с ним и все туловище, колебания которого в переднем направлении более значительны, чем при обычной ходьбе. Гораздо больше и колебательных движений в стороны позвоночника, а вместе с ним и тела, в связи с чем резко увеличивается работа мышц, производящие эти движения. При физических нагрузках с использованием степ платформы мышцы верхней части тела работают преимущественно в тоническом режиме, что позволяет удерживать туловище по отношению к движениям ног, а также с учетом фактора влияния на основные группы мышц.

#### **4.11. Ирландский степ**

Если вы хотите знать, как выглядит ирландский степ во всей своей красе, посмотрите запись выступления ансамбля Riverdance – на сегодня он признан одним из лучших. Ирландский степ можно исполнять не только в группах, но и поодиночке. Его характерные черты: упор на активные движения ног, руки закреплены на "швах", спина неподвижна и прямая. Шаг производит отличную осанку и выносливость, кроме того, позволяет набрать мышечную массу бедер и ног.

Вопреки общественному мнению, степом заниматься очень непросто. Как и во всех отраслях танца, обучение начинается с азов: овладения движением, на котором базируется весь танец. Конечно, чем больше приемов и элементов, тем сложнее рисунок танца. Рисунок часто может зависеть от преподавателя, так как техника каждого специалиста уникальна. Рисунки создаются постоянно, их тайны хранятся в строжайшем секрете, и поэтому на соревнованиях по ирландскому степу часто запрещено использовать видео.

Где можно научиться мастерству этого танца? Мало кто знает, что этому танцу учат во многих танцевальных школах. Их любят люди всех возрастов, от мала до велика. Школы-студии ирландских танцев порой не справляется с количеством клиентов, так как степ – это не только полезен для фигуры, но и увлекателен. Научиться степу можно только с помощью своего учителя, диск поможет, если вы уже занимались с группой, и желаете закрепить свои навыки. Для степа нужны и особые условия. Обычно он оборудован танцевальными залами с пластиковым полом, реже используется деревянный паркет. Этот нюанс очень важен, ведь правильный пол не позволяет травмировать ноги.

Что может дать вам **степ** кроме обычного развлечения? Во-первых, отличную растяжку. Без нее невозможно ни начать, ни закончить тренировку, иначе есть риск получения травмы. Во-вторых, правильное дыхание. Если Вы не можете дышать животом, а грудью, то танцевать, просто не получится. В-третьих, степ позволяет равномерно развивать мышцы ног, особенно если вы тренируетесь в среднем, любительском темпе. Он отлично подойдет людям, у которых проблемные зоны-это ягодицы и бедра - совсем скоро вы забудете о лишних килограммах и целлюлите

Среди школ степа делится по музыкальным размерам, где можно танцевать, а также по характерным движениям. Как уже упоминалось выше, использование рук в степе - странная вещь, сигнализирующая о том, что вы видите современную вариацию на тему **классической степа**.

**История степа** рассказывает нам, что танцоры изначально вынуждены были довольствоваться шаткими поверхностями-отсюда и желание минимизировать колебания. История степа очень интересна, познакомившись с ней поближе, можно решить, какой степ Вас больше всего впечатляет и нравится.

От обычной степ-аэробики степ отличает именно его оригинальность, можно сказать не как о виде упражнений, а как об экзотическом хобби. Танцевать ирландский степ может каждый, конечно, на любительском уровне. Для него практически нет противопоказаний, даже при варикозном расширении вен можно заниматься степом, главное правильно дозировать нагрузку.

Те, кто занимается степом, говорят, что он не только привил им чувство ритма, но и сделал их характер упорным, а тело – здоровым. Это, пожалуй, лучшая рекомендация, которую только может получить танец.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. О.Р. Кабирова, Е.А. Цайтлер, О.А. Алонцева . Социально-культурные проблемы физкультурного образования. Электронный ресурс/Магнитогорск , 2017
2. О.Р. Кабирова, Е.А. Цайтлер, О.А. Алонцева .Проблемы физкультурно-эстетического образования (Социально-культурный аспект). Электронный ресурс/Магнитогорск,2017
3. Обеспечение доступности здорового образа жизни средствами автоматизированного фитнес-инструктора. Филатова Е.А., Цайтлер Е.А., Курамшин Р.Я. В сборнике: Современные проблемы физической культуры, спорта и туризма: инновации и перспективы развития Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции. Главный редактор Козлов Роман Алексеевич. 2015. С. 109-114.
4. Экспертная оценкаупражнений по спортивной акробатике. Ильина Е.А., Цайтлер Е.А., Курамшин Р.Я. В книге: ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ: НАУКА, ТЕХНІКА, ТЕХНОЛОГІЯ, ОСВІТА, ЗДОРОВ'Я ХХ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ. 2012. С. 9.
5. Внедрение информационных технологий на уроках физической культуры. Алонцев В.В., Цайтлер Е.А., Арефьева А.Я. В сборнике: Информационные технологии в науке, управлении, социальной сфере и медицинеСборник научных трудов III Международной научной конференции: в 2 частях. Под редакцией: О.Г. Берестневой, О.М. Гергет, Т.А. Гладковой; Национальный исследовательский Томский политехнический университет. 2016. С. 249-251.
6. Методические рекомендации учителям физической культуры. В.И. Харитонов, А.С. Комельков
7. Н.А. Бернштейн. Физиология движений и активность. Москва 1990
8. М.Ф. Иваницкий. Движение человеческого тела. Москва 1938
9. Общеразвивающие упражнения для детей дошкольного возраста. Г.Г. Попов. Н.М. Чугунова. Магнитогорск 2000
10. [www.superinf.ru](http://www.superinf.ru) Роль ОРУ в развитии основных физических качеств
11. Развитие физических способностей детей. А.Д. Викулов. И.М. Бутин
12. Амелеев Н.М. Тысяча движений для здоровья. М.: 1995 г.
13. А. Н. Глейberman. Упражнения с набивным мячом. – М.: Физкультура и спорт, 2005 г.
14. Ашмарин Б. А., Виноградов Ю. А. Теория и методики физического воспитания. М.: Просвещение, 1990 г.
15. <http://www.fortunaa.okis.ru>
16. <http://www.dietressa.ru>
17. <http://fizkultura-na5.ru>
18. <http://www.bars76.ru>
19. <http://bodyperfection.ru>

20. Л.Бурбо Фитбол за 10 минут. Феникс, 2005
21. И.Тихомирова Финес для ленивых. М., 2008
22. Т.Рогатина Фитбол: Эффективный и безопасный тренинг. SovaFilm, 2009
23. Интернет ресурсы: <http://sekretytela.ru> <http://lady.ru>
24. Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. Новые фитнес-системы - учебное пособие. М., 2012 – 148с
25. Министерство образования и науки Российской Федерации государственное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Куртамышский педагогический техникум» Степ-аэробика и ее методики. Куртамыш, 2010 – 20с
26. Интернет ресурсы: <http://www.justlady.ru> <http://www.fitness-portal.ru/>
27. Применение интерактивной доски на уроках физической культуры. Алонцев В.В., Цайтлер Е.А., Арефьева А.Я. В сборнике: ИННОВАЦИОННАЯ НАУКА: ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ, БУДУЩЕЕ Сборник статей Международной научно-практической конференции в 2-х частях. Ответственный редактор: Сукиасян Асатур Альбертович. 2016. С. 109-111.

Учебное текстовое электронное издание

**Кабирова Ольга Ришатовна  
Цайтлер Евгений Александрович**

**ГИМНАСТИКА**

Учебное пособие

3,30 Мб

1 электрон. опт. диск

г. Магнитогорск, 2018 год  
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»  
Адрес: 455000, Россия, Челябинская область, г. Магнитогорск,  
пр. Ленина 38

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный  
технический университет им. Г.И. Носова»  
Кафедра физической культуры  
Центр электронных образовательных ресурсов и  
дистанционных образовательных технологий  
e-mail: ceor\_dot@mail.ru