

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДАЛЬНЕВОСТОЧНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**М.И. ЯКИМОВА, С.Г. ЛЕМЕШЕВА**

**СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ  
ВИДЫ ГИМНАСТИКИ**

Учебно-методическое пособие

**ХАБАРОВСК - 2008**

УДК 796.035

ББК 75.69

Я - 453

Якимова М.И., Лемешева С.Г. Современные оздоровительные виды гимнастики. Учебно-методическое пособие. – Хабаровск: ДВГАФК, 2008. – 64 с., ил.

Методическое пособие состоит из семи разделов, в которых представлена характеристика современных оздоровительных видов гимнастики: аэробика и ее современные модификации, стретчинг, каланетика, пилатес, бодифлекс, беллиданс и даны комплексы упражнений с описанием техники их выполнения.

Пособие адресовано студентам дневной и заочной форм обучения, преподавателям физической культуры и слушателям ФПК, а также самостоятельно занимающимся физической культурой.

Рецензенты: Ключникова А.Н. – профессор кафедры теории и методики физического воспитания ДВГАФК, к.п.н.; Приходько Н.К. – доцент кафедры физ. воспитания ДВГГУ, к.п.н.

Рекомендовано Дальневосточным региональным учебно-методическим Центром (ДВРУМЦ) в качестве учебно-методического пособия для студентов физкультурных ВУЗов. Протокол № 6 от 5 февраля 2008 года

Печатается по плану издательской деятельности на 2007 – 2008 учебный год.

© Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2008

© Якимова М.И., Лемешева С.Г., 2008 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

	Стр.
Введение.....	4
1. Аэробика и ее современные модификации:	5
1.1. Аэробика низкой интенсивности.....	7
1.2. Аэробика высокой интенсивности.....	13
1.3. Джаз аэробика.....	20
1.4. Фанк-аэробика.....	27
2. Стретчинг.....	31
3. Аквааэробика .....	34
4. Каланетика.....	39
5. Пилатес.....	47
6. Бодифлекс.....	53
7. Беллиданс.....	58
Список литературы.....	63

## **ВВЕДЕНИЕ**

Роль физической культуры и спорта в укреплении здоровья нации, несомненно, актуальна.

В системе средств массового физического воспитания в последние годы появились новые оздоровительные системы. В настоящее время особую популярность среди женского контингента получили системы: аэробика и ее разновидности, пилатес, стретчинг, каланетика, беллиданс и др., которые, по мнению многих специалистов (Л.А.Остапенко, 1996; Р.Кенеди, 2000; Е.С.Губарева, 2001; М.П.Ивлева, 2002; И.А.Шипилина, 2004), позволяют эффективно решать проблемы физического совершенствования.

Основная цель этих занятий – гармоническое развитие женского организма, устранение недостатков фигуры, снижение веса и др.

Данное методическое пособие предназначено, для людей желающих заняться улучшением своего здоровья. Каждая система, представленная в пособии, имеет свои особенности, любой найдет в нем комплексы физических упражнений подходящих именно для его организма. Пользуясь рекомендациями и выполняя комплексы упражнений, которые представлены в пособии, можно избавиться от лишнего веса, сделать свою фигуру стройной, гибкой, улучшить психоэмоциональное состояние, повысить жизненный тонус.

## **Аэробика и ее современные модификации**

Деятельность ряда международных ассоциаций, занимающихся проблемами формирования здорового образа жизни, оздоровления людей средствами физической культуры и танцев, а так же усилия физиологов, медиков и педагогов в последние годы были направлены на совершенствование и модификацию аэробики.

В системе современной аэробики широко используется базовая аэробика, которая представляет собой синтез общеразвивающих упражнений (ОРУ), бега, подскоков, скачков, окрашенных танцевальным стилем, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 акцентов в минуту. Обычно это упражнения, выполняемые в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), а так же лежа, сидя, в упорах (в партере). При этом широко применяются отягощения (от 500 г до 2000 г), эспандеры, скакалки, мячи и т.п. Обычно занятия по базовой аэробике состоят из 3 частей.

Первая часть – разминка. Длительность этой части 8-10 мин. Хорошая разминка позволяет повысить температуру тела, увеличить приток крови к мышцам, улучшить подвижность в суставах, исключить возможность получения травм.

Вторая часть – основная (собственно аэробная), продолжительностью 20-25 мин и состоит из четырех разделов.

1. Втягивающий, связанный с постепенным повышением интенсивности нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

2. Основной – «пиковые» аэробные нагрузки. Здесь используется бег на месте и с продвижением, с различными движениями рук, прыжки, танцевальные движения высокой интенсивности. В этом разделе могут использоваться как одиночные упражнения, так и упражнения, объединенные в комбинации («блоки»).

За счет такого построения значительно увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, тренируется выносливость. В то же время такое построение позволяет избежать монотонности, однообразия занятий. Благодаря использованию «блоков» в процессе занятия происходит переключение на различные группы мышц.

3. Переходный раздел заключается в постепенном снижении нагрузки за счет перехода на ходьбу, снижения интенсивности и амплитуды движений.

4. Партерный – упражнения на силу и гибкость, выполненные сидя, лежа на полу в течение 8-10 минут. Основная направленность этой части – проработать крупные группы мышц и тем самым улучшить телосложение, исправить осанку.

Третья – заключительная часть занятия. Длительность – 5-7 мин. Обычно это упражнения на растягивание, которые выполняются на полу или стоя, и упражнения на расслабление.

Специалисты выделяют:

low-аэробику – низкий уровень нагрузки для начинающих;

high-аэробику – высокий уровень нагрузки для подготовленных.

В аэробике низкой интенсивности собраны довольно простые по координации движения, позволяющие формировать базовые навыки, освоить основные элементы базовой аэробики. Интенсивность занятий умеренная, частота сердечных сокращений 120-135 уд/мин. Беговые упражнения чередуются с шагом.

В аэробике необходимо соблюдать следующие правила:

- контролировать осанку (спина прямая, плечи развернуты, голова приподнята);

- выполняя движения, избегать сильных прогибаний в поясничном и грудном отделах позвоночника;

- выполняя полуприседы, выпады чрезмерно не сгибаться и не «заваливаться» на большие пальцы, колени должны оставаться на уровне носков;

- при выполнении шагов, бега, прыжков пятки должны ставиться на пол;

- контролировать движения рук, чтобы избежать чрезмерного растяжения и перегрузки суставов, фиксировать крайние положения – руки вверх, в стороны, вперед;

- масса отягощений для рук от 250 до 1000 г. Использовать отягощения только тем, кто имеет хорошие показатели силы и координации движений, а также тем, кто хорошо выучил упражнения.

Аэробика высокого уровня нагрузки вызывает увеличение пульса до 150-160 уд/мин. В ней содержится большее число беговых и прыжковых движений, повышается темп их выполнения.

### ***Комплекс упражнений аэробики низкой интенсивности***

#### Разминка

1. И.п. – широкая стойка ноги врозь; 1-2 – пружинив ногами, дугами наружу руки вверх; 3-4 – пружинив ногами, дугами наружу руки вниз. Спина прямая, колени в стороны. Повторить 8 раз.

2. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон влево, правую руку вверх, левую на пояс; 2-4 – держать; 5-7 – пружинящий наклон; 8 - и.п.; 9-16 – то же в другую сторону. Выполнить по 4 раза в каждую сторону.

3. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы влево; 2 – и.п.; 3 – наклон головы вправо; 4 – и.п.; 5-8 – повторить счет 1-4; 9-11 – движение головой вниз по дуге слева направо; 12 – и.п.; 13-16 – то же в другую сторону. Спина прямая плечи опущены. По 8 раз в каждую сторону.

4. И.п. – широкая стойка ноги врозь. 1-8 – восемь кругов плечами назад; 9-16 – восемь кругов плечами вперед. Повторить 4 раза.

5. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-2 – округлить спину; 3-4 – и.п. В пояснице не прогибаться. Выполнить упражнение 16 раз.

6. И.п. – то же. 1 – стойка на правой, левая в сторону на носок; 2 – держать; 3-4 – то же с другой ноги. По 8 раз в каждую сторону.

7. И.п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – стойка на правой, левая в сторону на носок, дугой наружу левую руку вверх; 2 – держать; 3-4 – то же с другой ноги и руки. Выполнить по 16 раз с каждой ноги.

8. И.п. – в широкой стойке ноги врозь небольшой полуприсед, руки к плечам. 1- стойка на правой, левая согнута назад и отведена в сторону, руки в стороны - вверх. 2 – то же с левой ноги. Полуприсед выполнять на напряженных ногах (упруго). По 16 раз с каждой ноги.

9. И.п. – то же. 1-4 – повторить упр.8 по 2 раза с каждой ноги; 5-8 – 4 высоких шага назад с хлопками руками. Повторить 8 раз.

10. И.п. – о.с. 1 – шаг правой вперед, левую руку вперед, правую на пояс; 2 – с поворотом кругом перенести тяжесть тела на левую ногу, левая рука согнута назад; 3-4 – повторить счет 1-2; 5-8 – четыре высоких шага на месте с правой, хлопки руками. Выполнить 8 раз.

11. И.п. – о.с. 1 – шаг правой в сторону; 2 – скрестный шаг левой назад, руки слегка отвести назад; 3 – шаг правой в сторону; 4 – с небольшим подскоком на правой, левую в сторону на пятку, хлопок руками перед собой; 5-8 – то же влево с левой ноги. По 8 раз с каждой ноги.

12. И.п. – о.с. «И» - поворот направо; 1-3 – 3 шага вперед с правой ноги; 4 – с поворотом на правой, приставляя левую к правой на полупальцы, хлопок руками; 5-8 – то же влево с левой ноги. По 8 раз с каждой ноги.

Соединить упражнения 9 – 12; 9 упражнение выполняется 1 раз, 10-12 – по 2 раза каждое. Повторить все соединение 8 раз.

13. И.п. – о.с. 1 – шаг правой в сторону, правую руку вверх; 2 – приставляя левую к правой, небольшой полуприсед, правую руку дугой назад-вниз; 3-4 – то же с левой. Повторить по 8 раз с каждой ноги.

14. Повторить упр.13, но из и.п. – стойка руки вверх. Во время приставления ноги и полуприседа руки сгибаются к плечам. Повторить 8 раз.

15. Повторить упр.13, но из и.п. – стойка, руки вперед. Во время приставления ноги и полуприседа руки согнуты назад. Повторить 8 раз.

16. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – выпад вправо; 2 – дугою книзу круг правой рукой; 3-4 – то же влево, левой рукой. Выполнить по 8 раз в каждую сторону.

17. Повторить упр.16, но в выпаде вправо левую руку вверх, правую вниз с небольшим наклоном туловища. То же в другую сторону. Повторить по 8 раз в каждую сторону.

18. И.п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – полуприсед. Руки скрестно вниз – выдох. В поясице не прогибаться, плечи не поднимать, следить за ритмичным дыханием. Выполнить 8 раз.

19. И.п. – левым боком к основному направлению, стойка ноги врозь правая вперед. 1 – небольшой полуприсед; 2 – стойка на правой левая назад на носок, руки вверх; 3 – стойка ноги врозь с небольшим полуприседом; 4 – и.п. Во время полуприседа пятки прижаты к полу. Повторить по 8 раз с каждой ноги.

20. И.п. – то же. 1 – полуприсед на левой, правая вперед, руки опираются о бедро правой ноги; 2-4 – держать; 5 – приподнять носок правой, пятка на полу; 6 – опустить; 7-8 – повторить счет 5-6. То же с другой ноги. Выполнить по 4 раза с каждой ноги.

21. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на бедрах, небольшой полуприсед. 1-2 – с поворотом туловища налево, правое плечо вперед; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же в другую сторону, левое плечо вперед. Повторить по 8 раз в каждую сторону.

#### Основная часть

22. Ходьба на месте, высоко поднимая колени. Бедро параллельно полу. Повторить 16 раз.

23. И.п. – о.с. 1-4 – четыре высоких шага с правой; 5-8 – бег, сгибая ноги назад. Повторить 8 раз.

24. И.п. – о.с. 1-4 – четыре высоких шага с правой; 5 – стойка на левой правая вперед на носок; «И» - приподнять носок над полом, руки согнуты назад; 6 – приставить правую к левой, руки вниз; 7-8 – то же, что счет 5-6, но с левой ноги. Повторить 8 раз с каждой ноги.

25. И.п. – о.с. 1-3 – три шага вперед с левой ноги; 4 – подскок на левой, правую согнутую ногу вперед, хлопок руками перед собой; 5-8 – то же с продвижением назад, начиная с правой. Повторить 8 раз.

Соединить упражнения 25 и 10. Повторить 4 раза.

26. Поочередные скачки на правой и левой ноге, сгибая и разгибая свободную ногу вперед с разноименным движением рук вперед.

27. Поочередные скачки на правой и левой, сгибая и разгибая свободную ногу в сторону. Во время согнутого положения ноги руки скрестно перед грудью, во время разгибания ноги в сторону руки в стороны. Повторить 16 раз.

Соединить упр.26 и 27. Упр.26 выполнить с продвижением вперед и назад, а упр.27 на месте.

28. И.п. – о.с. 1 – с небольшим продвижением влево скачок на левую, правую в сторону на пятку, руки согнуты к плечам; 2 – с небольшим продвижением вправо скачок на две, руки вниз; 3-4 – то же с другой ноги в другую сторону. Повторить 16 раз.

29. И.п. – стойка, руки согнуты перед грудью. 1 – скачок на левую, правую в сторону на пятку, правую руку в сторону; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 16 раз.

30. И.п. – стойка руки вверх. 1 – скачок на левую, правую в сторону на пятку, правую руку в сторону, левая согнута перед грудью; 3-4 – то же в другую сторону. Выполнить 16 раз.

31. И.п. – то же. 1 – прыжок ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжок ноги вместе, руки вверх. Каждый раз пятки во время приземления ставятся на пол. Повторить 8-16 раз.

Соединить упр.26-29, 31. Выполнить 4 раза.

32. И.п. – о.с. 1 – скачок на левую правую вперед на пятку; 2 – скачок ноги вместе; 3-4 – то же с другой ноги. Повторить 8 раз.

33. И.п. – о.с. 1 – скачок на левой, правую вперед на пятку; 2 – скачок на правую, левую вперед на пятку. Повторить 16 раз.

Соединить упр.32 и 33. На счет 1-4 – выполнить упр.32; 5-8 – упр.33. Повторить 16 раз.

34. И.п. – о.с. 1-4 – четыре высоких шага с правой ноги, хлопки руками; 5 – шаг правой в сторону с небольшим полуприседом на ней; 6 – левую приставить к правой, правая рука согнута предплечьем вниз, левая вниз; 7-8 – то же в другую сторону. Повторить 8 раз.

35. И.п. – стойка, руки слегка согнуты в стороны. Приставные шаги с небольшим полуприседом в момент приставления ноги в сочетании с пружинными движениями руками вверх-вниз. Движения руками выполнять с напряжением. Повторить 16 раз.

36. Повторить 16 раз упр.35, но руки слегка согнуты в стороны ладонями кверху кисти.

37. И.п. – о.с. – 1 – шаг правой в сторону, руки согнуты предплечьями вверх; 2 – с небольшим полуприседом приставить левую к правой, соединить предплечья (локти касаются друг друга); 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 16 раз.

38. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на бедрах. 1-8 – пружинящие приседания.

39. И.п. – выпад правой, руки на правом бедре. 1-8 – держать; «И» – перенести тяжесть тела на левую ногу; 9-16 – держать; «И» – приподнять носок над полом, опустить на пол. То же с другой ноги. Повторить 8 раз.

40. И.п. – выпад правой вперед, левая согнута сзади. 1-8 – пружинящие приседания. То же на другой ноге.

41. И.п. – упор присев (пятки от пола не отрывать). 1-8 – пружинить ногами; 9 – стойка слегка согнув колени; 10-16 – держать. Повторить 4 раза.

42. И.п. – широкая стойка ноги врозь (колени согнуты), наклон вперед прогнувшись. 1-8 – пружинить ногами; 9-16 – держать. Повторить 4 раза.

43. И.п. – упор на коленях, локти в стороны. Сгибание и разгибание рук. Максимальное количество раз.

44. И.п. – сед на пятках, руки вверх. 1 – наклон вперед; 2-8 – держать.

45. И.п. – лежа на животе, лбом касаться пола, руки в стороны. 1 – поднять руки от пола; 2 – и.п. Повторить 16 раз.

46. И.п. – упор на коленях. 1-2 – округлить спину; 3-4 – прогнуться. Выполнить 8 раз.

47. И.п. - сед на пятках, одну руку согнуть внизу за спиной, другую сверху за головой. Держать 10 сек. То же с другой руки.

48. И.п. – лежа на животе, правая согнута назад, стопа на себя. 1-2 - поднять ногу назад (ногу не разгибать); 3-4 – и.п. Повторить 16 раз.

49. И.п. – то же. 1-2 –разогнуть ногу над полом; 3-4 – и.п. Повторить 16 раз.

50. И.п. – лежа на спине, правая согнута, стопа на полу, левая согнута в выворотном положении, стопа на бедре опорной ноги. Держать 10 сек.

Выполнить упражнение 48, 49, 50 с другой ноги.

51. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой, локти в стороны. Поднимать голову и грудной отдел позвоночника над полом (поясница прижата к полу). Выполнить 12 раз.

52. И.п. – то же, но руки за головой локтями вперед. Выполнить 12 раз.

53. То же, но выполнять пружинными движениями, руки вперед. Повторить 12 раз.

54. И.п. – лежа на спине, правая согнута, стопа на полу, левую захватить руками. Держать 10-12 сек. То же с другой ноги.

55. И.п. – лежа на спине, ноги врозь, руки на бедрах. Пружинистые движения ногами в стороны. Выполнить 16 раз.

56. И.п. – упор присев. 1-4 – пережат на полупальцы; 5-8 – и.п. Повторить 4 раза.

57. И.п. – то же. Медленно перейти в наклон вперед, руки касаются пола, медленно с круглой спиной выпрямиться и принять о.с. Повторить 4 раза.

58. И.п. – стойка на правой ноге, левая согнута, колено прижать к животу. Держать 8 сек. То же с другой ноги.

59. Повторить упр.1 (руки вверх – вдох, руки вниз – выдох). Выполнить 8 раз.

### ***Комплекс упражнений аэробики высокой интенсивности***

#### Разминка

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – небольшой присед, руки дугами книзу согнуть перед грудью предплечьями вверх, кисти в кулак; 2 – выпрямляя ноги, руки в стороны через верх. Повторить 8 раз.

2. И.п. – стойка ноги врозь. 1-2 – поворот головы направо; 3-4 – то же налево. Выполнить 8 раз.

3. И.п. – то же. 1 – наклон головы вправо; 3-4 – то же влево. Повторить 8 раз.

4. И.п. – то же. 1 – небольшой присед; 2 – стойка на правой, левая в сторону на носок; 3-4 – то же влево. Повторить 8 раз.

Варианты:

а) упражнение выполнять с подниманием плеча вверх (левая нога в сторону на носок – левое плечо вверх и т.п.).

б) упражнение выполнять с кругом плеча вперед и назад.

5. И.п. – полуприсед в широкой стойке ноги врозь, руки в стороны. 1 – не разгибая правую перенести на нее тяжесть тела, левую выпрямить; 2 – то же в другую сторону. Выполнить 8 раз.

Варианты:

а) упражнение выполнить со сгибанием рук, сжиманием пальцев в кулак, напряжением рук;

б) упражнение выполнить сгибая руки к плечам и разгибая вниз с сопротивлением.

6. И.п. – о.с. 1 – шаг правой в сторону; «И» - подставляя левую к правой небольшой полуприсед, согнуть правую руку; 2 – шаг левой в сторону, выпрямляя правую ногу; «И» - подставляя правую ногу к левой, согнуть левую руку, правую выпрямить. Повторить 16 раз.

Варианты:

а) и.п. – то же, но руки вперед. Выполнить упр.6, но в момент приставления ноги и полуприседа, руки согнуть назад (движение выполнять с напряжением). Повторить 16 раз.

б) и.п. – то же, но руки в стороны. Выполнить упр.6, но со сгибанием рук, сохраняя положение руки в стороны (локти прижать к туловищу). Повторить 16 раз.

в) и.п. – то же, но руки вверх (локти слегка согнуты). Выполнить упр.6, но с опусканием рук вниз через сгибание.

7. И.п. – выпад правой вперед. 1-2 – выпрямить правую ногу, левую на носок; 3-4 – и.п. Повторить 8 раз.

Варианты:

а) упражнение выполнить со сгибанием рук (с напряжением и сжатием пальцев в кулак) к плечам, локти вниз. Выполнить 16 раз.

б) зафиксировать выпад (стопы на полу), продолжая движение руками, темп спокойный (выполнять на два счета). Выполнить 8 раз.

в) упражнение аналогично предыдущему, но 1 – поднять пятку от пола, 2 – поставить. Повторить 8 раз.

8. И.п. – полуприсед в широкой стойке ноги врозь, руки опираются о бедра. 1 – поворот туловища и головы направо, левое плечо вперед; 2-4 – держать. То же в другую сторону. Выполнить по 2 раза.

9. И.п. – то же. 1-4 – прогнуться в грудном отделе позвоночника – выдох; 5-8 – округлить спину – вдох. Повторить 8 раз.

10. И.п. – глубокий выпад вправо, голень перпендикулярна полу, руки опираются о пол впереди. Держать 8 сек.

11. И.п. – глубокий выпад правой вперед, голень перпендикулярна полу, (ногу сзади не сгибать), руки опираются о пол. Держать 8 сек. Опустить голень левой на пол. Держать 8 сек. Повторить 1 раз. То же в другую сторону.

#### Основная часть

12. И.п. – о.с. 1 – с продвижением вправо шаг правой в сторону; «И» - шаг левой скрестно перед правой» 2 – шаг правой в сторону; «И» - приставляя левую к правой, хлопок руками; 3-4 – то же влево. Повторить 8 раз.

13. И.п. – то же, но руки согнуты перед грудью. 1 – с поворотом на левой ноге шаг правой вперед, разогнуть правую руку вперед; «И» - шаг левой вперед, разогнуть левую руку вперед, правую согнуть; 2 – шаг правой, левую руку согнуть; «И» - скачком поворот кругом на две ноги; 3-4 – то же с другой ноги. Повторить 8-16 раз.

14. Повторить упр.13, но с разгибанием рук вверх. Выполнить 8-16 раз.

Повторить упр.12, 13,14, выполняя каждое 2, затем 1 раз.

15. Ходьба на месте, высоко поднимая колени.

16. Ходьба с продвижением: 1-3 – три шага с правой вперед, пружинистые сгибания и разгибания рук книзу; 4 – скачок на правой, левую согнуть, хлопок руками. То же назад. Повторить 8-16 раз.

17. Острый бег на месте с движением рук: перед грудью и в стороны. Выполнить 8 раз.

18. И.п. – о.с. 1 – скачок на левой, правую разогнуть вперед с небольшим поворотом туловища налево (с небольшим продвижением вперед), руки с напряжением вперед - книзу; 2 - скачок на левой, правую согнуть (носок у щиколотки левой), руки назад; 3-4 – повторить 1-2; 5-8 – то же с другой ноги (продолжая движение вперед); 9-16 – то же, но с продвижением назад. Повторить 2 раза.

19. И.п. – стойка руки к плечам. 1 – скачок на левой, правая согнута у колена левой, руки вверх; 2 – то же шагом правой, руки к плечам. Повторить 4 раза с продвижением вперед. То же с продвижением назад, но руки разгибаются из и.п. в стороны. Выполнить 4 раза.

20. И.п. – стойка руки на пояс. 1 – с полуприседом на левой, правую в сторону, правую руку в сторону; «И» - приставить правую ногу к левой, руки на пояс; 2 – повторить еще раз; 3-4 – то же с другой ноги; 5 – скачок на левой, правая согнута у колена левой, левую руку вперед, круг правой дугою книзу – назад – вверх.; «И» - приставить правую к левой, руки вниз; 6 – повторить счет 5; 7 – скачок ноги врозь, руки дугами в сторону – вниз; 8 – повторить счет 7; 9-16 – то же с другой ноги. Повторить 8-16 раз.

Повторить по 8 раз упр.18,19,20.

21. И.п. – о.с. 1-2 – два скачка на двух, руки дугами нагрузу в стороны, средние круги руками, поднимая их вверх; 3-4 – два скачка на двух, опуская руки вниз. Выполнить 16 раз.

22. И.п. – о.с. 1 – скачок на левой, правую согнуть, правая рука согнута предплечьем вверх, кисти в кулак (напряжены); «И» - скачок на двух; 2 - «И» - то же с другой ноги; 3 – скачком ноги врозь; руки дугами наружу вверх; 4 – скачком ноги вместе, руки в стороны-вниз. Повторить 16 раз.

Соединить упр.21, 22 и повторить 8 раз.

23. И.п. – стойка руки вперед. 1-4 – бег вперед с поворотом направо, одновременно сгибая поочередно руки. То же назад. То же с поворотом кругом. Выполнить по 8 раз.

24. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – скачок на двух; 2 – скачок на правую, левая слегка согнута назад в сторону, руки согнуты локтями в стороны; 3-4 – то же с другой ноги. Повторить 8 раз. То же со крестными махами слегка согнутых перед телом рук. Выполнить 8 раз.

Соединить и повторить упр.21 - 8 раз, упр.22 - 16 раз, упр.23 - 8 раз, упр.24 – 16 раз.

25. И.п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – выпад вправо, правая вверх (слегка согнута и напряжена); 2 – выпад влево, правую руку вниз, левую руку вверх. Повторить 8-16 раз.

26. И.п. стойка, руки к плечам. 1-4 – четыре шага бегом вперед, сгибая ноги назад, руки на каждый счет вверх и к плечам; 5 – скачок в широкую стойку ноги врозь с поворотом коленей вправо, руки вправо; 6 – то же в другую сторону; 7-8 – повторить счет 5-6. То же с продвижением назад. Выполнить 8 раз.

27. И.п. – о.с. – 1-2 – два «кика» правой вперед с продвижением вперед; 3-4 – то же левой; 5-8 – то же с продвижением назад. Повторить 8 раз.

Соединить и повторить упр.25, 26, 27 по 8 раз.

28. И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – скачок на левой, правая согнута вперед; «И» - скачок на левой, правую приставить к левой; 2 – повторить счет 1; 3-4 – повторить счет 1-2, но скачок выполнять на правой ноге. То же, начиная движение с поворотом кругом на счет 3-4. Повторить по 8 раз.

29. И.п. – о.с. 1 – шаг правой вперед – в сторону; 2 – скачок на две, хлопок руками; 3-4 – то же с другой ноги; 5-8 – повторить счет 1-4, продолжая движение вперед; 9-12 – четыре шага назад, руки в стороны, рывковыми движениями назад; 13 – скачок на двух, руки вверх; 14 – небольшой полуприсед на двух, руки, сгибая опустить вниз, предплечья вверх; 15-16 – повторить счет 13-14.

30. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в стороны предплечьями вверх. «И» - небольшой полуприсед; 1 – стойка на носках, руки с напряжением вверх; 2-4 – повторить счет 1; 5-8 – с поворотом направо

четыре пружинящих полуприседа с подъемом на носок правой, левую назад, руки вверх на каждый счет; 9-12 – повторить счет 5-8, но с другой ноги, с поворотом кругом; 13 – полуприсед в стойке ноги врозь, руки в стороны; 14 – стойка на правой левая в сторону, руки дугами книзу вправо; 15-16 – то же с другой ноги. Повторить 8 раз.

Соединить упр.29, 30 и повторить 4 раза.

31. И.п. – о.с. 1 – скачок влево, правую в сторону на носок; 2 - скачок ноги вместе; 3-4 – то же в право. Выполнить 8 раз.

32. И.п. – о.с. 1 – скачок на левой, правая согнута вперед, согнутые руки вверх; 2 – скачок на две ноги, согнутые руки вниз; 3-4 – повторить счет 1-2 (счет 1-4 выполнять с продвижением вперед); 5-8 – то же, что 1-4; но с продвижением назад. Выполнить 8-16 раз.

33. И.п. – стойка руки на пояс. 1- скачок на левой, правая согнута вперед; 2 – пружинить на левой правая скрестно на носок перед левой; 3-4 – повторить счет 1-2; 5-8 – то же с другой ноги. Выполнить 8 раз.

Вариант: упр. выполнить с продвижением вправо-влево с разгибанием рук вверх (2 раза), вперед (2 раза). Повторить 4-8 раз.

Соединить и повторить по 8 раз упр.31, 32, 33.

34. Ходьба на месте, руки согнуты назад.

35. И.п. – стойка руки согнуты предплечьями вверх; 1 – шаг правой в сторону, рывковые движения руками назад; 2 – шаг левой скрестно сзади правой, отведение рук назад; 3 – повторить счет 1; 4 – приставить левую к правой, хлопок руками; 5-8 – то же влево с левой ноги. Выполнить 8 раз.

Соединить упр.34, 35 и повторить по 8 раз.

36. И.п. – о.с. 1-3 – три приставных шага вправо с правой ноги; 4 – хлопок руками; 5-8 – то же влево. Повторить 8 раз.

37. И.п. – стойка руки в стороны. 1 – небольшой полуприсед на левой, правая согнута вперед, руки перед грудью; 2 – и.п.; 3-4 – то же с другой ноги. Повторить 8 раз.

Варианты: а) то же, но из и.п. – стойка, руки согнуты в стороны предплечьями вверх. 1 – небольшой полуприсед на левой, правая согнута вперед, руки согнуты вперед предплечьями вверх (предплечья соединить). Повторить 8 раз.

б) то же, но из и.п. – руки в стороны, выполняя хлопки под ногой. Выполнить 8 раз.

38. И.п. – сед ноги врозь. 1 – мах правой вперед в сторону; 2 – и.п.; 3-4 – то же левой. Повторить по 8-16 раз.

39. И.п. – сед ноги врозь, руки к плечам. 1 – сгибая правую, коснуться левым локтем голени; 2 – и.п.; 3-4 – то же левой. Повторить 4-8 раз.

40. И.п. – упор лежа на левом боку. 1-8 – восемь махов согнутой правой ногой; 9-16 – то же левой ногой. Повторить 2 раза.

41. И.п. – упор лежа на левом боку, правая согнута, рукой захватить правую голень. 1-8 – восемь махов левой ногой; 9-16 – то же другой ногой. Повторить 2 раза.

42. И.п. – сед левая согнута влево правая в сторону. 1-8 – мах правой; 9-16 – то же левой. Повторить 2 раза.

43. И.п. – сед углом. 1-32 – небольшие скрестные махи ногами («ножницы»).

44. И.п. – лежа на спине, ноги подняты на  $45^\circ$ . 1-8 – восемь кругов ногами вправо; 9-16 – то же влево.

#### Заключительная часть

45. И.п. – сед согнув ноги колени в стороны (стопы соединены), руками захватить стопы.

46. И.п. – сед ноги врозь. 1-32 – пружинящие наклоны вперед.

47. И.п. – стойка на коленях. 1 – округляясь и опуская голову, сед на пятках; 2 – поднять голову; 3-4 – держать; 5-8 – обратным движением и.п. Повторить 4-8 раз.

48. И.п. – упор сидя на пятках с наклоном вперед. 1-8 – пружинящие наклоны туловища вперед; 9 – упор сидя сзади на пятках с наклоном назад; 10-16 – держать. Повторить 4-8 раз.

### **Джаз-аэробика**

Джазовый танец сложился как вид профессионального музыкально-танцевального искусства к началу XX века в США, в результате взаимодействия африканской и европейской музыкальных культур.

Характерные черты джаза:

- тембровое своеобразие,
- полиритмия,
- коллективная импровизация.

Джаз-аэробика появилась только в 90-х годах прошлого столетия, однако элементы джаза уже многие годы широко использовались в оздоровительной и ритмической гимнастике.

Уроки джазовой аэробики называются Jazzercise. Основные цели тренировок: устранение недостатков осанки и формирование способности выражать музыкальное содержание посредством движений.

В отличие от классической и степ-аэробики джаз-аэробика особенна тем, что при занятии тонус мышц корпуса не поддерживается постоянно. Таким образом, позвоночный столб активно участвует в работе, и любое из позвоночных сочленений может стать центром исходящего движения.

В уроках джаз-аэробики используются все принципы движений танцевальной аэробики: полицентрика, изоляция, мультипликация, оппозиция и принцип противодвижения.

Сегодня различают классический джаз и афро-негритянский джаз (с включением элементов негритянских танцев).

В джаз-аэробике широко используется движение по кресту. Основа урока - джазовая ходьба (один из ее вариантов - кэмел-степ). Помимо

специфических джазовых движений используются и шаги классической аэробики - V-step , Grape wine , Pivot, Open step (с поворотом бедра), Chasse, Mambo, Step-touch прыжком. Широко используются повороты, проходы в диагональ.

Такие уроки лучше поводить с людьми подготовленными и имеющими представление об основах джазового танца.

Джаз-аэробика явилась почвой для появления новых видов танцевальной аэробики, таких как фанк-аэробика, хип-хоп-аэробика (стрит-аэробике). Структура занятий такая же, как и структура танцевальных уроков, включает в себя разминку, основную и заключительную части. Силовая часть отсутствует.

### ***Комплекс упражнений джаз-аэробики***

#### **Разминка**

1. И.п. – стойка ноги врозь, стопы параллельно. 1 – наклон головы вперед; 2 – наклон головы назад. Повторить 8 раз. Следить за осанкой, плечи не поднимать.

2. И.п. – то же. 1- поворот головы направо; 2 – то же налево. Повторить 8 раз.

3. И.п. – то же. 1-8 – 2 круговых движения головой вправо; 9-16 – то же влево.

4. И.п. – то же. 1 – плечи вверх; 2 – плечи вниз. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой. Повторить 8 раз.

5. И.п. – то же. 1-4 – приседание с поочередным подниманием плеч; 5-8 – то же принимая и.п. Повторить 4 раза.

6. И.п. – то же. 1 – плечи вверх; 2 – плечи вперед (расслаблено опустить, спина округлена); 3 – плечи вверх; 4 – плечи назад (опустить плечи с круговым движением назад, слегка прогибаясь в поясничном отделе позвоночника, лопатки свести). Повторить 8 раз.

7. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1-16 – движения грудной клетки влево и вправо. Голова неподвижна.

8. И.п. – повторить упр.7, но из полуприседа, руки в стороны.

9. И.п. – полуприсед в стойке ноги врозь, руки на бедрах. 1-16 – движение грудной клетки вперед-назад с одновременным сведением и разведением локтей.

10. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-16 – движение таза вправо-влево. Грудная клетка фиксирована.

11. И.п. – то же, но руки вперед. 1-16 – движение таза вперед-назад.

12. И.п. – то же. 1-16 – движение тазом в форме «восьмерки».

13. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки вверх, ладонь правой на тыльной стороне кисти левой руки. 1-2 – сгибая правую пружинящий наклон вперед, руки вниз; 3-4 – пружинящий наклон вперед в приседе; 5-6 – сгибая левую пружинящий наклон вперед; 7-8 – пружинящий наклон в приседе. Повторить 8 раз.

14. И.п. – упор стоя согнувшись. 1-16 – поочередное сгибание и разгибание ног.

15. И.п. – упор стоя согнувшись ноги врозь. 1 – стока на носке правой, таз вправо; 2 – то же на левой, таз влево. Повторить 8 – 16 раз.

16. И.п. – повторить упр.15, но в стойке на носках.

### Основная часть

17. И.п. – стойка ноги врозь (стопы параллельно).

Такт I. 1 – стойка на носках правая скрестно впереди, руки слегка согнуты вправо; «И» - немного спружинить на левой; 2 – правая в сторону-назад, таз вправо, руки слегка согнуты влево; 3-4 – повторить счет 1-2; «И» - приставляя правую к левой, руки в стороны - вниз.

Такт II. 5-8 – то же, что такт I, но с другой ноги.

Такт III. 1 – с поворотом туловища налево, левую назад, полуприсед на правой, руки в стороны; 2 – с поворотом направо, приставить правую к левой, небольшой полуприсед на двух, руки на пояс; 3-4 – то же с другой ноги.

Такт IV. – повторить такт III.

18. И.п. – стойка ноги врозь стопы параллельно.

Такт I. 1 – скачок на левой, правая согнута в сторону, руки в стороны-вверх, ладонями вперед, пальцы в стороны; 3-4 – то же с другой ноги.

Такт II. – повторить такт I.

Такт III. 1 – с поворотом налево правая согнута назад, руки влево; 2 – скачок на правую, левая согнута назад, руки вправо; 3-4 – продолжая поворот, повторить счет 1-2.

Такт IV. – повторить такт III.

Такты V-VIII – то же, но вправо и с другой ноги. Повторить комбинацию 4-8 раз.

19. И.п. – стойка руки на пояс.

Такт I. 1 – с небольшим поворотом туловища налево шаг левой влево, правая в сторону на носок; 2 – приставляя правую к левой, и.п.; 3-4 – то же с другой ноги.

Такт II. 5 – с небольшим поворотом туловища налево шаг левой влево, правую в сторону на носок, правую руку в сторону; 6 – приставить правую к левой; 7-8 – то же с другой ноги, закончить упражнение в стойке руки в стороны.

Такт III. 1 – небольшой выпад влево, правая в сторону на носок, левая рука в сторону, правая рука дугой наружу вверх; 2 – приставляя правую к левой, правая рука дугой влево вниз; 3-4 – то же в другую сторону.

Такт IV. 1 – шаг левой в сторону-назад, руки в стороны; 2 – с поворотом туловища налево приставить правую к левой, руки согнуть (округлить); 3-4 – то же в другую сторону с правой.

20. И.п. – о.с.

Такт I. 1-2 – слегка сгибая правую, таз влево, круг левым плечом назад; 3-4 – то же на левой правым плечом.

Такт II. – повторить такт I.

Такты III-IV. – то же, что такт I-II, но с продвижением вперед.

Повторить 4-8 раз с продвижением вперед-назад.

21. И.п. – полуприсед в стойке, руки согнуты предплечьями назад.

Такт I. 1 – прогнуться (в поясничном отделе позвоночника), правая рука согнута в сторону предплечьем вверх; 2 – и.п.; 3-4 – то же с другой руки.

Такт II. 5 – шаг правой в сторону в стойку ноги врозь (правая слегка согнута), правая рука согнута в сторону предплечьем вверх, левая рука согнута предплечьем назад, таз влево; 6 – приставляя левую к правой, и.п.; 7-8 – повторить счет 5-6.

Такты III-IV. – то же, что такты I-II, но с другой руки, с продвижением влево.

Такт V. 1 – в полуприседе колени вправо, согнутые руки вправо (на уровне пояса); 2 – то же влево; 3-4 – повторить счет 1-2.

Такт VI. 5 – из полуприседа шагом правой в сторону стойка ноги врозь, колени вправо, согнутые руки вправо (правая рука на уровне головы, левая на уровне пояса); 6 – то же влево; 7-8 – повторить счет 5-6.

Такт VII. «И» - прыжком поворот кругом; 1-4 – повторить такт VI.

Такт VIII. «И» - прыжком поворот кругом в стойку ноги врозь; 5 – руки согнуты в стороны предплечьями вверх; 6 – полуприсед, спину округлить, наклон головы вперед, предплечья вниз; 7 – прогнуться в пояснице, руки на бедрах, голова прямо; 8 – и.п. Повторить комбинацию 4-8 раз.

22. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх.

Такт I. 1 – таз вправо, щелчок пальцами правой руки; 2 – таз влево, щелчок пальцами левой руки; «И» - соединить руки над головой; 3 – наклон вперед, руки вниз; 4 – и.п.

Такт II. – то же, что такт I, но на счет 4 – упор стоя согнувшись.

Такт III. 1 – поворот туловища направо, правая рука назад; 2 – упор стоя согнувшись; 3-4 – то же влево левой рукой.

Такт IV. 5-6 – выпад вправо с пружинящим наклоном вперед, левая рука опирается о колено правой, правая рука назад; 7-8 – то же в другую сторону.

Повторить 4-8 раз.

#### Упражнения в партере

23. И.п. – упор стоя на коленях.

Такт I. 1 – сед на пятках с наклоном вперед; 3-4 – пружинящий наклон вперед, руки на полу (руки не сгибать).

Такт II. 5-7 – упор стоя на левом колене, правая в сторону, дугою наружу правую руку вверх; 8 – и.п.

Такты III-IV. – то же в другую сторону.

Повторить 4 раза.

24. И.п. – сед левая согнута коленом влево, правая вперед – в сторону, руки перед грудью.

Такт I. 1-2 – пружинящий наклон вперед; 3-4 – и.п.

Такт II. 5-6 - упор сидя сзади на предплечьях, правая вверх; 7-8 – и.п.; «И» – сед согнув ноги колени в стороны, руки за голову.

Такты III-IV. – повторить такт I-II.

Такт V. 1-2 – наклон вперед, локти соединить (пальцами слегка надавить на затылок); 3-4 – сед согнув ноги колени в стороны, руки за голову.

Такт VI. 5-6 – поворот туловища налево, правую руку в сторону; 7-8 – то же, что счет 5-6, но вправо; «И» - сед правая согнута коленом в сторону, левая вперед - в сторону, руки перед грудью.

Такты VII-VIII. – повторить счет 5-6. То же с другой ноги.

25. И.п. – упор сидя на левом бедре, правая в сторону, правая рука в сторону.

Такт I. 1-4 – пружинящий наклон к правой.

Такт II. 5-8 – пружинящий наклон влево, правая рука вверх

Такты III – IV – повторить такт I-II, но на другой ноге

26. И.п. – упор сидя сзади согнув ноги.

Такт I. 1-2 – правая вперед и вправо; 3-4 – левая вперед.

Такт II. 5-6 – согнуть правую коленом вправо; 7-8 – согнуть левую коленом вовнутрь, левую руку в сторону.

Такты III – IV. – повторить такт I – II.

Выполнить 8 раз.

27. И.п. – упор сидя сзади согнув ноги.

Такт I. 1-2 – сед углом; 3-4 – и.п.

Такт II. 5 – поворот туловища направо, левая рука вперед (ноги слегка согнуты); 6 – поворот туловища влево, левую руку назад; 7-8 – то же с другой руки.

Повторить 8-16 раз.

28. И.п. – сед согнув ноги врозь, руки вверх

Такт I. 1-2 – с поворотом направо, упор лежа, левая согнута назад; 3-4 – и.п.

Такт II. 5-7 – пружинящий наклон вперед; 8 – и.п.

Такт III. 1-2 – с поворотом налево упор лежа, правая согнута назад; 3-4 – и.п.

Такт IV. – повторить такт II.

Повторить по 8 раз.

29. И.п. – сед согнув ноги.

Такт I. 1 – сед согнув ноги вправо; 2 – и.п.; 3-4 – то же влево.

Такт II. 5 – упор стоя сзади ноги согнуты; 6-7 – держать; 8 – и.п.; «И» - сед

Такт III. 1 – поворот таза налево; 2 – сед; 3-4 – то же в другую сторону.

Такт IV. – из упора лежа сзади повторить такт III.

Такт V. 1-2 – поворот таза налево, правая согнута вперед; 3-4 – упор лежа на правом боку.

Такт VI. – то же в другую сторону.

Такт VII. – 5 – сед; 6-8 – пружинящий наклон вперед (смотреть прямо).

Повторить 4 раза.

30. И.п. – упор лежа.

Такт I. – 1-2 – с поворотом туловища налево, левую руку на пояс; 3-4 – и.п.

Такт II. – то же в другую сторону.

Такты III-IV. – повторить такт I-II.

Такты V-VIII – поворот направо переступанием в упоре лежа на 360° (по кругу).

31. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. 1 – прогнуться в грудном отделе позвоночника; 2-7 – держать; 8 – и.п. Повторить 4 раза.

32. И.п. – лежа на спине. 1 – поднять таз над полом; 2-7 – держать; 8 – и.п. Повторить 4 раза.

33. И.п. – стойка на коленях. 1 – сед на правом бедре; 2 – и.п.; 3-4 – то же на левом бедре. Повторить 4-8 раз в спокойном темпе.

### **Фанк-аэробика**

Данный стиль представляет собой последовательное и непрерывное выполнение различных танцевальных движений умеренной интенсивности. Занятия состоят из элементов различных танцевальных культур: джаза, стрита, рэпа, хип-хопа. Хореографическая специфика зависит от стилей, которые лежат в основе направления (джаз и африканский танец).

Характерными чертами фанк-аэробики являются свободная пластика рук, волнообразные движения корпусом, в результате чего значительная нагрузка ложится на позвоночник. Используются все принципы движений: полицентрика, изоляция, мультипликация, противодвижение, оппозиция.

Начинается урок с так называемого «кача». Это своеобразное пружинящее движение, выполняемое одновременно в коленном,

голеностопном и тазобедренном суставах. «Кач» является подобием разминки, он подготавливает суставы к предстоящей нагрузке.

Далее идет фанковая ходьба, в основе которой лежит «кач». Оставляя группу на ходьбе, инструктор показывает связку (или ее часть в быстром темпе), после чего группа приступает к ее разучиванию в медленном темпе. В промежутках между разучиванием группа снова переходит на ходьбу. После этого связка многократно повторяется в быстром темпе. Затем подобным образом разучивается следующий фрагмент и т. д.

В уроках широко используется хореография рук. Из шагов аэробики наиболее популярны следующие:

- Step-touch (на месте, с продвижением, с постановкой опорной ноги назад на носок);
- Touch-front;
- Knee up;
- Grape wine (особенно скрестно спереди);
- Повороты;
- V-step;
- Curl прыжком;
- выпады (в том числе глубокие).

Также часто используются:

- «кач» в различных положениях;
- волнообразные движения корпусом, плечами, руками;
- переступания;
- перебежки;
- повороты из положения ноги скрестно;
- подъемы на носки (перекаты с носка на пятку);
- движения бедрами;
- соединение ног прыжком и выполнение поворотов из plie;
- скользящие движения.

Очевидно, что такие движения предполагают наличие у занимающихся определенной хореографической подготовки, и посещать их рекомендуется хорошо подготовленным людям.

### ***Комплекс упражнений фанк-аэробики***

#### Разминка

1. И.п. – о.с. 1-32 – шаги на месте перекатом с носка на пятку.
  2. И.п. – о.с. 1 – шаг правой вперед в полуприсед; 2 – приставить левую к правой (сохраняя полуприсед); 3 – шаг правой назад, выпрямляя ноги; 4 – приставить левую к правой; 5-8 – то же с другой ноги. Повторить 16 раз.
  3. И.п. – о.с. 1 – шаг правой вперед – в сторону (по диагонали) в полуприсед на ней; 2 – шаг левой вперед – в сторону в небольшой полуприсед; 3 – шаг правой назад, выпрямляя ноги; 4 – шагом левой назад и.п.
- Соединить упражнения 2 и 3: 1-4 – движение вперед (упр.2); 5-8 – вперед – в сторону (упр.3). Повторить 16 раз.
4. И.п. – стойка руки перед грудью, кисти в замок. 1-8 – повторить упр.3, но с движением плечами вперед и назад.
  5. И.п. – о.с. 1-16 – шестнадцать высоких шагов на месте с небольшим полуприседом на опорной.
  6. И.п. – стойка ноги врозь. 1-16 – шаги на месте, поднимая ноги вперед – в стороны.
  7. И.п. – стойка ноги врозь правой, руки вверх. 1-2 – наклон вперед прогнувшись; 3 – правая на пятку; 4 – опустить носок; 5-8 – повторить 2 раза счет 3-4; 9-12 – округляя спину наклон вперед; 13-15 – и.п.; 16 – левую вперед. Повторить то же с другой ноги. Выполнить по 4 раза с каждой ноги.

## Основная часть

8. И.п. – стойка ноги врозь. 1-32 – перекатный шаг на месте с пятки на носок.

9. И.п. – стойка ноги врозь. «И» - стойка ноги врозь на невысоких полупальцах; 1 – опускаясь на всю стопу согнуть правую вперед – в сторону, левая рука согнута вперед, правая рука в сторону – вниз; «И» - стойка ноги врозь на невысоких полупальцах; 2 – повторить счет 1, но с левой ноги; 3-4 – повторить счет 1 ( с правой ноги); 5-8 – повторить счет 1-4, но начинать движение с левой ноги. Повторить 4 раза.

10. И.п. – о.с. 1 – небольшой шаг левой вперед; 2 – правую вперед на носок, левая рука согнута вперед; 3 – небольшой шаг правой назад, руки вниз; 4 – левую назад на носок, левая рука слегка согнута вперед-вверх, правая рука назад-книзу; 5-8 – то же с другой ноги. Повторить 16 раз.

11. И.п. – то же. «И» - небольшой полуприсед; 1 – выпрямляя правую, левую вперед на носок; «И» - полуприсед на правой; 2 – приставить правую к левой; «И» - небольшой полуприсед; 3 – выпрямляя правую, левую назад на носок; «И» - небольшой полуприсед на правой; 4 – приставить левую к правой. Повторить по 16 раз с каждой ноги.

12. И.п. – о.с. вполоборота к основному направлению. 1- стойка на левой, правая вперед на носок, левая рука согнута вперед, правая рука назад-книзу; 2 – правая назад на носок, со сменой положения рук; 3-6 – повторить счет 1-2 2 раза; 7 – приставить правую к левой; 8 – с поворотом направо, левую назад на носок; 9-16 – то же с другой ноги. Повторить 8 раз.

13. И.п. – то же. «И» - полуприсед; 1 – выпрямляя левую, правую вперед на носок; «И» - полуприсед на левой, правая слегка согнута; 2 – выпрямляя левую, правую назад на носок; 3-4 – то же с другой ноги. Повторить 8 раз.

14. И.п. – о.с. 1 – из полуприседа на правой махом вперед разогнуть ногу («кик»); «И» - небольшой выпад левой вперед; 2 – шаг левой на месте; 3-6 – повторить 2 раза счет 1-2; 7 – приставить правую к левой; 8 – с

поворотом кругом левую назад на носок; 9-16 – то же с левой ноги.  
Повторить 2 раза.

15. То же, но выполнять с продвижением вперед.

16. И.п. – о.с. 1 – правая в сторону на пятку.

## Стретчинг

В последнее время среди спортсменов в различных видах спорта, в оздоровительных формах гимнастики для людей разных возрастов и профессий большой популярностью стала пользоваться система развития гибкости, названная стретчингом. Название это происходит от английского слова «stretching» - растягивание.

Стретчинг – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Физиологической основой таких упражнений является миотонический рефлекс, при котором в насильственно растянутой мышце происходит сокращение мышечных волокон и она активизируется. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы, обеспечивается высокий жизненный тонус. Поэтому стретчинг можно использовать как средство повышения работоспособности.

Существует два типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание (удлинение мышц):

1) *баллистические* – маховые движения руками и ногами, сгибание и разгибание туловища, выполняемые с большой амплитудой и значительной скоростью. Здесь удлинение определенной группы мышц оказываются сравнительно кратковременными, оно длится столько, сколько мах или сгибание. Скорость растягивания мышц обычно пропорциональна скорости махов и сгибаний;

2) *статические упражнения* – медленные движения (сгибание или разгибание туловища и конечностей) с принятием определенной позы и удержания ее в течение 5-30 и даже 60 сек. При этом периодически или постоянно можно напрягать растянутые мышечные группы.

Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. (1991) предлагают использовать два типа тренировочных комплексов.

Первый тип, *избирательного воздействия*. В комплекс входят 5-7 упражнений, при выполнении которых происходит целенаправленное растягивание одних и тех же мышечных групп. Происходит локальный и значительный по величине тренирующий эффект.

Второй тип *смешанного воздействия*. В комплексе используются 5-7 упражнений, каждое из которых воздействует на определенную мышечную группу. В этом случае величина тренирующего эффекта будет для каждой из этих групп не велика.

Заниматься стретчингом рекомендуется каждый день по 15-30 минут, чередуя занятия избирательного и смешанного воздействия.

### ***Примерный комплекс упражнений избирательной направленности***

( на растягивание мышц спины)

1. И.п. - сед согнув ноги врозь, наклонить туловище вперед и опустить голову. Надавливая туловищем на колени «округлиться» и удерживать принятое положение 20-30 сек, возвращаясь в и.п. расслабиться на 5-10 сек. Повторить 6-8 раз.

2. И.п. – сед ноги врозь, гимнастическая палка в опущенных руках на бедрах. Поднимая руки с гимнастической палкой вверх, лечь на спину и коснуться ногами за головой, упиравшись стопами в гимнастическую палку, Удерживать принятое положение 20-30 сек, затем вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз с отдыхом по 10-15 сек.

3. И.п. – лежа на спине, подбородок прижат к груди. Медленно поднимая туловище, взяться руками под коленями и удерживать положение 15-20 сек. Вернуться в и.п. и расслабиться на 10-15 сек. Повторить 6-8 раз.

4. И.п. – сед ноги врозь, руки вперед в кулак. Скрещивая руки с усилием развести лопатки и удерживать положение 20-30 сек, затем отдых 10-15 сек. Повторить 6-8 раз.

5. И.п. – упор стоя на коленях. Прижимая подбородок к груди, колено подтянуть вперед к голове и удерживать положение 20-30 сек, затем вернуться в и.п. Выполнять по 2-3 раза на каждую ногу с отдыхом 5-10 сек между повторениями.

### ***Примерный комплекс упражнений смешанной направленности***

#### **1. Растягивание мышц шеи.**

И.п. – стоя лицом к опоре на расстоянии шага, хват руками на уровне пояса. Оказывая давление руками на опору, медленно с напряжением отвести голову назад и удерживать это положение 10-20 сек. Затем медленно опустить голову и плечи вниз, спина прямая и держать 10-20 сек. При выполнении упражнения следить, чтобы мышцы ног были расслабленными, дыхание спокойным и равномерным. Повторить 3-4 раза.

2. Растягивание мышц, приводящих и разгибающих плечо, мышц, участвующих в боковых наклонах туловища и отводящих бедро.

И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх, кисти в кулак. Медленно наклониться вправо и удерживать растянутое положение 15-20 сек. Вернуться в и.п. и отдохнуть 5-10 сек. Повторить то же в другую сторону. Повторить 2-3 раза.

#### **3. Растягивание мышц брюшного пресса и сгибателей бедра.**

И.п. – упор лежа на бедрах на согнутых руках. Выпрямляя руки прогнуться (таз от пола не отрывать), удерживать положение 15-20 сек, расслабиться и повторить 3-4 раза.

#### 4. Растягивание косых мышц живота и ягодичных мышц.

И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Согнуть ноги вправо и удерживать положение 20-30 сек. После отдыха 5-10 сек выполнить упражнение в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

5. Растягивание грудных мышц, мышц передней стенки живота и сгибателей бедра.

И.п. – стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, опираясь руками о пол. Удерживать положение 20-30 сек. После отдыха 5-7 сек повторить упражнение. Выполнить 6-8 раз.

#### 6. Растягивание мышц-разгибателей бедра и туловища.

И.п. – о.с. Шагом правой вперед (стопы на одной линии) наклон вперед с захватом, удерживать положение 20-30 сек. Затем принять и.п. и после отдыха 5-20 сек поменять положение ног. Повторить упражнение на каждую ногу по 3-5 раз.

#### 7. Растягивание мышц-сгибателей бедра и туловища.

И.п. – лежа на животе. Сгибая ноги назад, взяться руками за щиколотки и поднимая ноги прогнуться. Удерживать положение 15-20 сек. Выполнить 6-8 раз с интервалами отдыха 10-15 сек.

### **Аквааэробика**

Вода – уникальная опора для тела и идеальная среда для обеспечения физической активности человека. Поэтому занятия в воде более безопасная альтернатива физической тренировки для людей с избыточным весом, беременных женщин, пожилых людей, людей перенесших травму, а также для людей с пониженной физической формой.

Эффективность программ по аквааэробике зависит от того, насколько хорошо используются для получения максимальной пользы от занятий свойства воды.

Выталкивание, сопротивляемость и гидростатическое давление предоставляют возможность:

- уменьшить воздействие нагрузок на суставы;
- облегчить работу конечностей, что позволяет добиться большей амплитуды движений;
- улучшить кровообращение сердца и мышечных тканей, что уменьшает стрессовое воздействие на мышцу сердца и увеличивает аэробные возможности организма.

Занятия в воде повышают физическое состояние, помогают сбросить лишний вес, снимают проблемы общения, стимулируют ведение здорового образа жизни, дают терапевтический и расслабляющий эффект, снимают стресс, улучшают общее самочувствие, укрепляют здоровье.

### ***Основные, популярные виды аквааэробики***

Аквастеп. Шаги, прыжки, повороты на степ-платформе (крепится на присосках) на мелкой воде, создающие нагрузку на нижнюю часть тела.

Аквабег. Чередование разных видов бега на мелкой воде, которое благодаря разнице температуры воздуха и воды стимулирует активное сжигание калорий.

Акванудлс. Упражнения на глубокой воде со специальным снарядом нудлс – направлены на улучшение координации движений. На мелкой воде – на укрепление мышц рук, т.к. из-за выталкивающей силы погрузить нудлс в воду очень сложно. Нудлсы – длинные (1-1,5 м) разноцветные трубки из плавучего синтетического материала, похожего на пенопласт.

Акватабс. Тренировка мышц брюшного пресса на глубокой и мелкой воде.

Аквабокс. Занятия, аналогичные традиционному боксу – нанесение ударов руками и ногами в различных плоскостях по мешкам, установленным в мелкой части бассейна.

Акваолл, аквапамп. Уроки силовой направленности с использованием гантелей, штанги, специальных ботинок и других приспособлений для нагрузки на верхнюю и нижнюю части тела.

Акватай. Уроки на мелкой и глубокой воде с использованием восточных единоборств.

Аквайога, аквапилатес. Уроки с использованием элементов йоги и пилатеса. Проводятся в невысоком темпе, в связи с этим температура воды должна составлять 29-30° С.

### **Аква-моушинг**

Физиолог в области физических упражнений Пегги Марчбэнкс разработала с доктором Крисом Ламбертом программу «Аква-моушинг». Типичный 40-45 минутный урок аквааэробики начинается с разминки, включающей выполнение упражнений стретчинга в центре бассейна или с использованием бортиков в качестве опоры. Затем в урок входят так называемые игровые станции и аэробные волны.

Игровые станции представляют собой стационарные места, где занимающиеся работают мелкими группами или индивидуально, используя спортивное снаряжение или сопротивление воды. На этих станциях активно используются, например, лыжные палки, позволяющие выполнять базовые упражнения типа «слалом», популярно упражнение «бокс», а также использование теннисных ракеток и клюшек для гольфа. В занятиях также можно использовать весла, эластичные бинты, ласты, деревянные доски, обручи, плавательные перчатки с перепонками.

Аэробные волны – это движения, при помощи которых занимающиеся передвигаются вместе, пересекая бассейн в различных направлениях в аэробном режиме. Смена музыки или команда по свистку служит сигналом для перехода к следующей серии упражнений. Наиболее популярны аэробные волны: имитирование передвижения на лыжах, бег, ускорения в

различных направлениях, прыжки с ноги на ногу, подскоки, прыжки с препятствиями, танцевальные шаги.

После работы с прохождением через все станции – от 2 до 5 минут на каждой станции и 3-4 минуты на аэробные серии, урок заканчивается расслабляющим плаванием с использованием простых движений (махи, хода, хореография, стретчинг).

Идеальная глубина для занятий аквааэробикой составляет 1,6-2 метра. В некоторых случаях, чтобы поддерживать контроль за своими движениями, занимающиеся (небольшого роста, имеющие лишний вес, или не умеющие плавать) могут выполнять работу на мелкой части, опираясь о дно бассейна.

**Комплекс  
упражнений аквааэробики на мелкой части бассейна (0,8-1 м)  
(по О.Б.Галеевой)**

I. Подготовительная часть – 5 минут  
(разминочная серия)

Упражнения в движении по кругу:

1. Ходьба на носках, руки на пояс
2. Ходьба перекатом с пятки на носок с гребковыми движениями руками.
3. Ходьба в упоре на руках, ноги расслаблены.
4. Ходьба в полуприседе, руки вверх.
5. Ходьба в приседе.
6. Прыжки на двух, руки на пояс.
7. Ходьба в упоре на руках, ноги расслаблены.

II. Основная часть – 35 минут

(партерная, прыжково-беговая и танцевальная серии)

1. И.п. – стойка на коленях, руки вперед. 1-2 – руки дугами назад, ладони наружу; 3-4 – руки дугами вперед, ладони внутрь. Повторить 8 раз.

2. И.п. – то же. 1 – руки вниз, ладони книзу; 2 – руки вперед, ладони кверху. Повторить 8 раз.

3. И.п. – то же. 1-4 – круги руками вперед; 5-8 – круги руками назад.  
Повторить 4 раза.

4. И.п. – вис спиной к бортику. 1-32 – движения ногами кролем.

5. И.п. – то же. 1-2 – ноги врозь, 3-4 – и.п. Повторить 16 раз.

6. И.п. – вис согнув ноги, спиной к бортику. 1-2 – вис углом; 3-4 – и.п.  
Повторить 12 раз.

7. И.п. – вис углом, спиной к бортику. 1-4 – ноги вправо; 5-8 – то же влево. Повторить 8 раз.

8. И.п. – о.с. 1-4 – прыжки на двух в приседе с поочередными кругами рук вперед; 5-8 – то же назад. Повторить 8 раз.

9. И.п. – то же. 1- присед руки вперед; 2 – и.п. Повторить 16 раз.

10. И.п. – то же. 1- выпад правой вправо, руки вперед; 2- и.п.; 3-4 – то же левой. Повторить 8 раз.

11. И.п. – упор лежа. 1-16 – ходьба в упоре, ноги расслаблены.

12. И.п. – присед руки вперед. 1-8 – восемь прыжков на двух вверх, руки вверх.

13. И.п. – лежа животом на доске, руки вверх. 1-4 – круги руками вперед; 5-8 – то же назад. Повторить 8 раз.

14. И.п. – лежа животом на доске, обхватив ее руками. 1-32 – работа ног кролем.

15. И.п. – сидя на доске, ноги и руки вперед. 1-4 – движения руками «брассом».

16. То же, что и упр.15, но с продвижением вперед и назад.

17. И.п. – широкая стойка ноги врозь на коленях, руки на доске. 1-2 – руки с давлением на доску вниз; 3-4 – и.п.

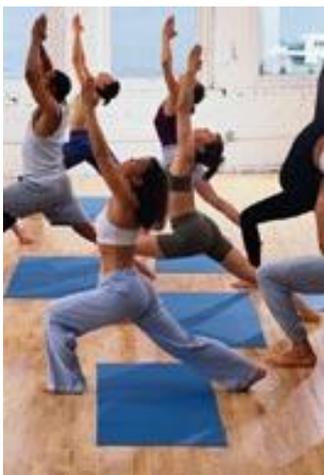
18. И.п. – присед в колонне, руки на плечи впереди стоящему партнеру. 1-4 – 4 прыжка вперед; 5-8 – то же назад. Повторить 3х8 раз.

19. И.п. – то же. 1- мах правой в право; 2- и.п.; 3-4 – то же левой в лево. Повторить 3х8 раз.

III. Заключительная часть (5 минут)

1. И.п. – стойка руки вверх. 1-3 – падение назад; 4 – и.п.; 5-7 – падение вперед; 8 – и.п.; 9-11 – падение влево; 12 – и.п.; 13-15 – падение вправо; 16 – и.п. Повторить 4 раза.

### Калланетика



Калланетика - фитнес гимнастика, названная по имени автора Каллан Пинкни. Автор методики утверждает, что занятия по системе калланетик позволяют за короткий срок добиться значительных результатов: восстановить обмен веществ, снизить вес тела и уменьшить его объемы, улучшить осанку, снять утомление, укрепить мышцы и научиться владеть своим телом.

Особенностью системы является колоссальная статическая нагрузка на мышцы тела. Принимая необходимую позу, нужно удерживать её в течение 60-100 секунд. Каждое упражнение разработано таким образом, что одновременно работают все мышцы тела.

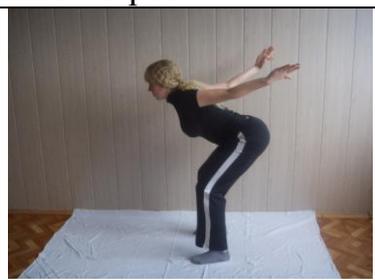
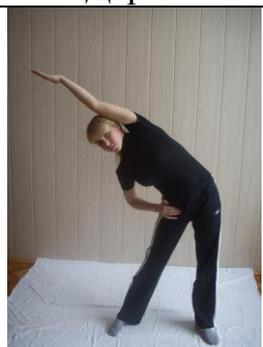
Принцип работы, предлагаемый Калан Пинкней физиологически обоснован ещё в 1905 году известным физиологом Шеррингтоном. Он ввел понятие – рефлекс миототический. Заключается он в способности сокращать мышцу при произвольном или непроизвольном ее растяжении.

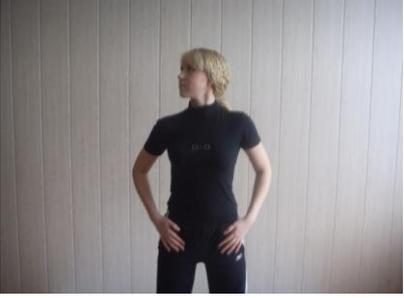
Калланетика основана на том, что занимающийся принимает позу растягивающую определенную группу мышц, и в этом положении мышцы совершают определенную работу, т.е. растяжение с нагрузкой или отягощением.

Калланетик состоит из 30 упражнений для всех частей тела: ног, ягодиц, бедер, рук, плеч, спины и брюшного пресса.

На начальном периоде тренировки достаточно заниматься 2 раза в неделю, когда контроль массы тела покажет уменьшение веса, достаточно

часа в неделю. Физически подготовленные могут заниматься по 15 минут каждый день.

<b>I. Разминка состоит из 6 упражнений</b>	
<p>1. И.п. – стойка ноги врозь 1- стойка на носках, руки вверх 2 - И.п.</p>	<p>Спина прямая, подбородок выше</p>
<p>2. И.п. – стойка ноги врозь 1- стойка на носки, руки вверх 2 - полуприсед, руки вперед 3 - руки назад 4- И.п.</p>	 <p>Спина прямая, шею, подбородок вытянуть вперед. Выполнять медленно - 5 раз</p>
<p>3. И.п. – стойка ноги врозь 1- полуприсед с небольшим наклоном вперед, руки в стороны - назад, ладонями вверх 2- И.п.</p>	 <p>Максимально свести лопатки, руки прямые. Держать 100 сек.</p>
<p>4. И.п. – стойка ноги врозь 1- правая рука вверх, левая на пояс 2- 3 –наклон влево 4- И.п. 5-8 - тоже вправо, левая рука вверх</p>	 <p>Ягодицы сомкнуть, таз подать вперед, спина напряжена. Держать по 50 сек.</p>
<p>5. И.п. – широкая стойка ноги врозь 1- наклон вперед, руками коснуться пола 2- наклон к левой с захватом 3- наклон вперед 4- наклон к правой с захватом</p>	

	 <p>Темп медленный. Каждое положение удерживать по 60 сек.</p>
<p>6. И.п. – стойка ноги врозь          1- руки на пояс, голову вправо          2- то же влево</p>	 <p>Живот втянут, ягодицы напряжены, подбородок вверх. Держать 60 сек.</p>
<p><b>II. Основная часть -15 упражнений для мышц живота, ягодиц, бедер</b></p>	
<p>7. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты врозь          1- поднять голову и плечи, взяться за внутреннюю поверхность бедра          2- И.п.</p>	 <p>Смотреть вверх, плечи не опускать. Удерживать 60 сек.</p>
<p>8. И.п. - лежа на спине          1- приподнимая голову и плечи, мах правой вперед на 90°, левую на 10°, руки вперед          2 - И.п.          3-4 - то же с левой</p>	 <p>Таз не поднимать, ноги прямые, носки оттянуты. Держать 60 сек.</p>

<p>9. И.п.- лежа на спине  1- ноги вперед на <math>90^\circ</math>, плечи приподнять от пола, руками потянуться вперед-вверх  2 - И.п.</p>	 <p>Руками тянуться к носкам ног. Плавно. Ноги можно согнуть. Держать 60 сек.</p>
<p>10. И.п. – лежа на спине, ноги согнутые на опоре  1- поднять туловище, руки вперед  2- И.п.</p>	 <p>Облегченный вариант упр.9. Ноги под углом <math>90^\circ</math></p>
<p>11. И.п.- стойка на носках, пятки вместе, колени врозь, руки на опоре  1 – таз вперед  2 – назад  3 – полуприсед на 3 см  4 – И.п.</p>	 <p>Спина прямая, плечи расслаблены. Повторить 10 раз.</p>
<p>12. И.п.- стойка на носках, пятки вместе, колени врозь, руки на опоре  1 – таз вперед  2 – назад  3 – полуприсед на 6 см  4 – И.п.</p>	<p>Напряжение максимальное. Пятки не опускать. Повторить 10 раз. Смотреть вперед.</p>
<p>13. И.п. – стойка на левой правая в сторону на опору, руки вверх  1- наклон вправо  2- И.п.  3-4 – то же с другой ноги влево</p>	 <p>Облегченный вариант: колено согнуто. Держать 60 сек.</p>

<p>14. И.п. – выпад правой вперед на опору, руки на опоре</p> <p>1- выпрямляя правую наклон вперед</p> <p>2- И.п.</p> <p>3-4 –тоже с другой ноги</p>	 <p>Не выполнять с силой. Держать 60 сек.</p>
<p>15. И.п. – сед на правом бедре, левая согнута влево-назад на полу, руки на опоре</p> <p>1- левую назад на 2 см, левую руку на бедро</p> <p>2- левую вперед на 2 см</p>	 <p>Колено поднимать не выше 6 см над полом. Упражнение выполнять плавно. Повторить 2х20 с каждой ноги</p>
<p>16. И.п. – сед на правом бедре, левая в сторону на носок, руки на опоре</p> <p>1- левую в сторону</p> <p>2-60 - держать</p>	 <p>Ногу поднимать не выше 7 см над полом</p>
<p>17. И.п. - стойка на коленях, руки на опоре.</p> <p>1 - 4 - прогнуться назад</p> <p>5 - 8 – округлить спину</p> <p>9 - 14– левое колено влево, стопы на полу, держать</p> <p>15 – левое колено на 2 см назад</p> <p>16 – левое колено на 2 см вперед</p>	 <p>Повторить по 50 раз с каждой стороны</p>
<p>18. И.п. – стойка на правом колене, левая в сторону на носок, руки на опоре</p> <p>1- левую в сторону, коленом книзу</p> <p>2-60 - держать</p>	 <p>Ногу поднять на 6 см над полом. Повторить по 50 раз с каждой</p>

	стороны
<p>19. И.п. - сед спиной к опоре, руки на опоре за головой</p> <p>1- сед согнув ноги</p> <p>2 - сед углом</p> <p>3 - сед углом ноги врозь</p> <p>4 - И.п.</p>	 <p>Стопы не отрывать от пола. Ноги поднять как можно выше. Повторить 50 раз.</p>
<p><b>III. Заключительная часть- 11 упражнений для мышц живота и бедер, растягивание мышц</b></p>	
<p>20. И.п.- широкий сед ноги врозь</p> <p>1-3- наклон вперед</p> <p>4 - И.п.</p>	 <p>Носки оттянуты. Тело напряжено. Коснуться грудью. Удерживать положение 60-100 секунд.</p>
<p>21. И.п. – широкий сед ноги врозь</p> <p>1-3 - наклон вперед к правой с захватом</p> <p>4 - И.п.</p> <p>5-8 - то же к левой</p>	 <p>Носок оттянут. Наклоняться как можно ниже. Удерживать положение 60-100 сек.</p>
<p>22. И.п. – сед, руки на коленях</p> <p>1-3 - наклон вперед</p> <p>4- И.п.</p>	 <p>Достать колени головой. 50 сек.</p>

<p>23. И.п.- лежа на спине  1- правая вперед-вверх с захватом,  2-3 - держать  4- И.п.  5-8 - то же с левой</p>	 <p>Смотреть вверх. Ногу обхватить сзади. Удерживать 30 сек.</p>
<p>24. И.п. - лежа на спине, руки, согнуты в стороны предплечьями вверх  1-3 - опустить правую, согнутую в колене влево  4 - И.п.  5-8 – то же с левой</p>	 <p>Медленно. Лопатки и локти от пола не отрывать. Тянуть колено к локтю.</p>
<p>25. И.п. – стоя лицом к опоре  1-3- согнуть левую вперед  4- И.п.  5-8 – то же правой</p>	 <p>Таз и бедро подать вперед, пятку не отрывать</p>
<p>26. И.п. – стойка на коленях, руки вверх в замок  1-4 - круговое движение тазом влево  5-8 – то же вправо</p>	 <p>Вытянуться максимально вверх.</p>

	<p>Голову и плечи высоко. Медленно. Повторить по 5 раз.</p>
<p>27. И.п.- стойка на коленях, руки вверх в замок 1- сед на пятках 2 – И.п.</p>	 <p>Повторить 10 раз</p>
<p>28. И.п. – стойка на коленях, руки вверх в замок 1- таз вперед-вверх 2- И.п.</p>	 <p>Повторить 10 раз</p>
<p>29. И.п.- упор стоя на коленях 1-2- наклон назад 3- таз вперед, удерживать 4- И.п.</p>	<p>Ноги и стопы вместе. Повторить 10 раз.</p>
<p>30. И.п. – упор сидя сзади 1- сжать ножки стула, держать 2- И.п.</p>	 <p>Ножки стула зажать между стопами. Носки оттянуты, туловище назад</p>

Методические рекомендации:

1. На начальном этапе занятий периоды отдыха продолжительны с проведением дыхательных упражнений.

2. При выполнении упражнений спокойное, естественное дыхание.

3. Чтобы не терять контроль над упражнением музыку применять не рекомендуется.

4. Не рекомендуется взвешиваться каждый день, так как вначале можно даже прибавить в весе за счет мышц, которые уплотнились, но стали меньше по объему.

## Пилатес

Систему тренировки "Пилатес" разработал почти сто лет назад Джозеф Пилатес (Joseph Hubenus Pilates) (1880 – 1968). Эта система оздоровления, обогащенная новыми педагогическими технологиями и инновационными, подходами, пользуется сегодня огромной популярностью во всем мире.

Многие годы метод Пилатеса оставался практически неизвестным за пределами круга профессиональных танцовщиков. Сегодня же его применяют в клиниках, в лечебной физкультуре, в фитнес — центрах, в школах танцевального искусства.

Сам Джозеф Пилатес разработал 34 упражнения, а сегодня их создано уже около 500.

Занятия по системе Пилатеса тонизируют мышцы, развивают равновесие, улучшают телосложение, придавая мышцам более удлиненную форму, помогают справиться с болями в спине, развивают дыхательную систему. Упражнения разработаны с акцентом на развитие мышечной силы, в особенности на укрепление мышц пресса и спины, улучшение гибкости и подвижности в суставах. Кроме того, упражнения затрагивают глубокие мышцы живота и мышцы-стабилизаторы, которые почти не прорабатываются на занятиях классической и силовой аэробикой. Мышцы пресса находятся в постоянном напряжении на протяжении всего занятия, в

Пилатесе им уделяется центральная роль, а не как обычно - 5-10 минут в конце занятий аэробикой.

Для женщин тренировка по методу Пилатеса незаменима, так как развивает внутренние женские мышцы - мышцы малого таза, позволяет заниматься фитнесом во время и после беременности, не бросая тренировки, поддерживая в свое тело в форме.

Как никакая другая, программа "Пилатес" помогает развитию позитивного мышления и борьбе со стрессами. "Пилатес" учит сознательному контролю над выполнением движений, самоконтролю, умению ощущать свое тело, воспитывает легкость и грациозность.

Система "Пилатес" относится к методам тренировки, в которых совершенствуется не только тело с помощью развития физических качеств, но и умственные и интеллектуальные возможности. Эти методики называют программами для тела и души " Body Mind ".

Основные принципы, разработанные Пилатесом:

1. Концентрация внимания. Интеграция. В методике "Пилатес", рекомендуется концентрироваться не только на мышечных группах, непосредственно участвующих в работе, но и на неподвижной части тела, не вовлеченной в движение.

2. Мышечный контроль без напряжения. Интуиция. Вовлечение мышц в работу и контроль над ними без лишнего напряжения. Вдох выполнять в начале движения и выдох — к его завершению.

3. Централизация с помощью переоценки понятия тела. Под принципом централизации Пилатес понимал создание так называемого "центра силы" развитие силы мышц брюшного пресса, нижней части спины, бедер и ягодиц. Данный принцип служит необходимой основой выполнения многих упражнений для поддержания всего позвоночника и неподвижности таза. Пилатес назвал этот центр " powerhouse " (электростанции).

4. Воображение (визуализация). Использование визуальных образов для привлечения сознания — самый быстрый способ получить доступ к сложной

анатомической системе. Применяя визуальные образы, можно на подсознательном уровне использовать мышцы, не разбираясь в их строении и функциях.

5. Плавное выполнение движений без пауз и остановок. В системе Пилатеса принципиально важен спокойный темп выполнения упражнений, плавный, без пауз и отдыха переход от одного движения к другому. Инструктор не задает темпа выполнения упражнений, занимающиеся выполняют их в комфортном для себя ритме. Достигнув прогресса в каждом упражнении и поняв, как следует двигаться плавно, можно постепенно увеличивать динамичность и энергичность выполнения движений без потери контроля над ними.

6. Точность. В "Пилатесе" каждое движение имеет предписанное максимальное количество повторений, что позволяет сохранить правильную технику выполнения упражнений, обеспечивающую в свою очередь точную и эффективную работу мышц. Только технически правильное и точное выполнение движений положительно влияет на организм в целом, улучшает состояние здоровья, позволяет избежать травм и перегрузок.

7. Правильное дыхание. Ритм дыхания при выполнении упражнений должен практически совпадать с ритмом обычного дыхания человека: при этом частота сердечных сокращений сохраняется или незначительно повышается. В тренировке "Пилатес" акцент ставится на развитие мышц "центра силы", поэтому пресс должен постоянно оставаться в напряжении и не двигаться. Вот почему в системе Пилатеса применяется техника грудного (реберного) дыхания.

8. Регулярность тренировок. Систематичность и регулярность тренировок также играет важную роль в достижении результатов по программе упражнений системы Пилатес. Продолжительность одного занятия колеблется от 45 до 90 минут и зависит от уровня подготовленности занимающихся.

Система "Пилатес" предполагает групповые и индивидуальные занятия. В среднем человек, занимающийся 2-3 раза в неделю по системе "Пилатес", сможет увидеть первые положительные результаты уже через 10-12 занятий. На результат также влияют начальный уровень подготовки, количество уроков в неделю, включение в тренировочный процесс другим видов двигательной активности, наличие каких-либо травм или хронических заболеваний.

### **Пилатес на мяче**

Пилатесом можно заниматься не только на коврик, но и со специальным оборудованием. Одним из самых популярных видов фитнеса является тренировка с гимнастическим мячом - **фитбол**. Главное преимущество такой тренировки - снятие нагрузки с поясницы и суставов.

**Фитбол** - идеальное средство для тренировки мышц пресса. Круглая форма мяча позволяет выполнять движения по полной амплитуде, а его нестабильная поверхность требует держать мышцы в постоянном напряжении, чтобы удерживать равновесие.

Кроме того, **гимнастический мяч** делает занятие более интересным и разнообразным.

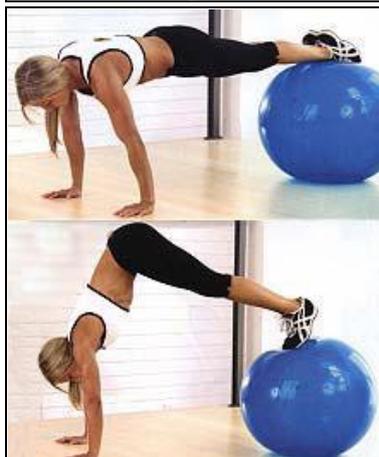
Занятие **Пилатес на мяче** обычно в расписании фитнес клубов фигурирует как **Pilatesball** или **Pilates on the ball** .

***Комплекс упражнений из Пилатеса на мяче:***



### Скручивание со сгибанием коленей (Knee Crunch)

И.п. – упор лежа ноги лодыжками на мяче. Ладони точно под плечами, спина параллельна полу, мышцы пресса напряжены, таз вниз не опускать. Сделать вдох и на выдохе согнуть колени и подтянуть их к груди. На вдохе снова выпрямить ноги и откатить мяч обратно.



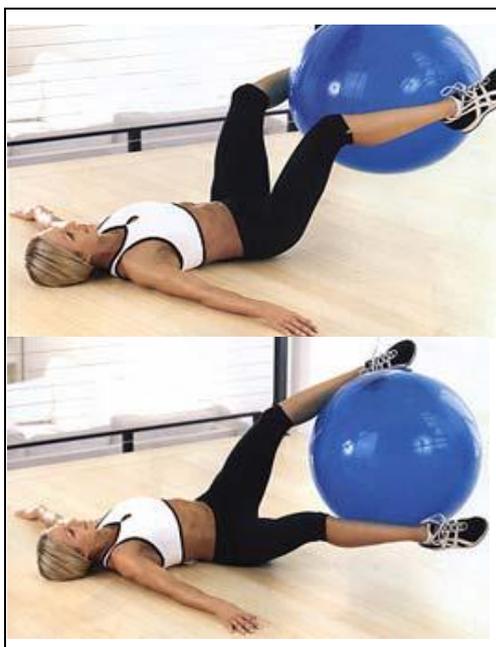
### Пика (Pike)

И.п. – то же. Сделать вдох и на выдохе, не сгибая ног, поднять таз наверх и перекатить мяч по направлению к рукам. На вдохе вернуться в и.п.



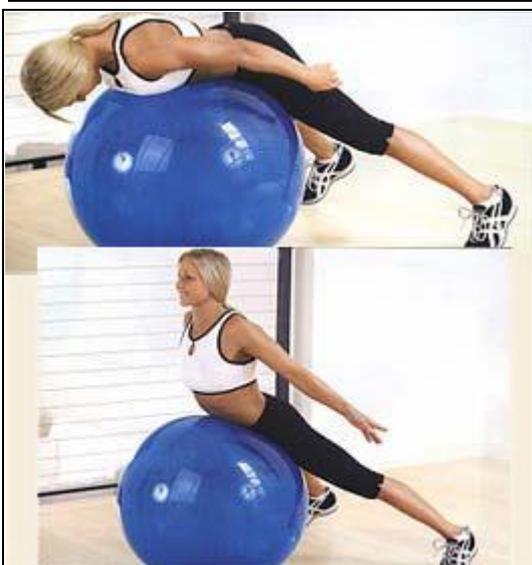
### Скручивание со сгибанием коленей в сторону (Crunch with Knee Side Curl)

И.п. – то же. Сделать вдох и на выдохе согнуть колени и подтянуть мяч к правому плечу. На вдохе вернуться в и.п. и с выдохом повторить упражнение, но подтягивая мяч к левому плечу.



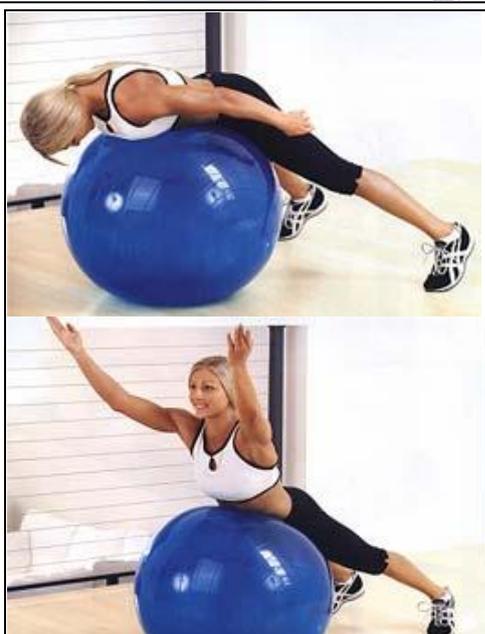
### **Повороты ножниц (Scissor Rotations)**

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты с мячом вперед, руки в стороны. Сделать вдох и на выдохе опустить ноги вправо как можно ниже, не отрывая лопаток от пола. На вдохе вернуться в и.п. и с выдохом повторить то же самое в другую сторону.



### **Экстензия №1 (Back Extension №1)**

И.п. – лежа на животе на мяче, ноги упираются носками в пол. На выдохе прогнуться, постараться соединить лопатки и на вдохе вернуться в и.п..



### **Экстензия №2 (Back Extension №2)**

И.п. – то же. На выдохе, прогибаясь поднять руки вверх. На вдохе вернуться в и.п.



### **Обратная экстензия (Reverse Back Extension)**

И.п. – упор лежа на мяче (вес тела на мяче и на руках. На выдохе медленно поднять ноги назад, на вдохе и.п. Необходимо напрягать пресс, заднюю поверхность бедра и ягодицы.



### **Растяжка пресса (Ab Stretch)**

И.п. – лежа на спине на мяче, руки в стороны (таз, спина и голова касаются мяча). Постараться расслабить поясницу и мышцы пресса.



### **Растяжка спины (Back Stretch)**

И.п. - сидя на мяче, ноги врозь. Наклоняясь вперед, потянуться руками к полу. Расслабить шею, плечи, спину.

## **Бодифлекс (Body Flex)**

Программа Бодифлекс (Body Flex), была создана американкой Грир Чайделрс. Бодифлекс аналогичен утренней гимнастике и носит оздоровительных характер. При этом способствует укреплению мышц бедер, улучшает подвижность суставов и эластичность мышц, связок и сухожилий. В программе применяются изотонические и изометрические растягивающие позы для дыхательных упражнений, чтобы можно было подтягивать мышцы со сжиганием жира. Данные упражнения подходят для женщин с низким уровнем двигательной активности.

В основе гимнастики лежит сочетание глубокого дыхания с выполнением упражнений на увеличение гибкости и укрепление основных мышечных групп. В программу входят 12 упражнений, которые выполняются перед завтраком, в течение 15 минут, каждый день. По рекомендации Грир Чайделрс программу надо выполнять на пустой желудок или выпив стакан жидкости (сока, воды или чая).

### Техника дыхания в "Бодифлексе"

И.п. – стойка ноги врозь в полуприседе, руки опираются ладонями на 2,5 см выше коленей. Смотреть прямо.

1. Выдохнуть весь воздух из легких через рот, собрав губы в трубочку. Опустошив легкие, остановиться и сжать губы.

2. Не открывая рта, вдохните через нос быстро и резко наполнив легкие воздухом до отказа. В этом случае вдох должен быть очень шумным.

3. Заполнив до отказа легкие воздухом, приподнять голову и закусив губы резко, с силой выдохнуть весь воздух из диафрагмы через рот.

4. Задержать дыхание и выполнять втягивание живота на восемь-десять счетов.

5. Расслабиться, вдохнуть и отпустить мышцы живота.

Далее в комплексе этот пятиэтапный процесс перед принятием нужной позы, будет обозначаться словами "дыхательное упражнение".

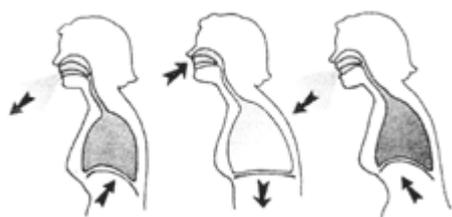


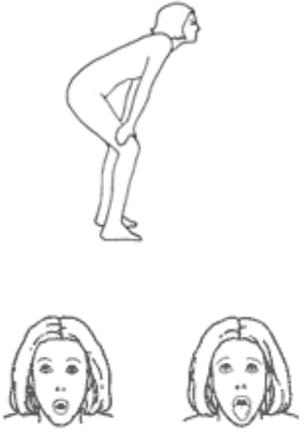
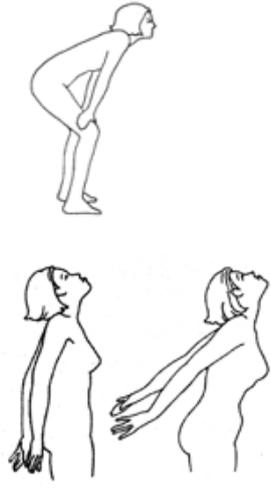
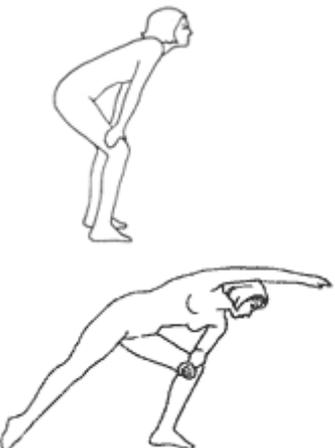
Рис. Техника дыхания в "Бодифлексе".

Выдох через рот, вдох через нос и выдох через диафрагму.

### Комплекс упражнений

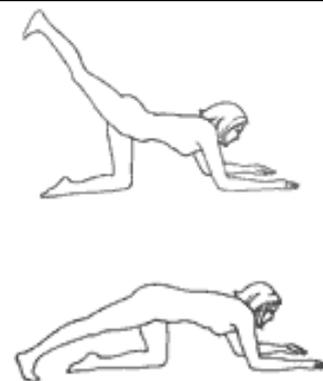
Комплекс необходимо выполнять утром, на пустой желудок или выпив стакан жидкости.

До начала занятий надо измерить талию, верхнюю часть живота (на 5см выше талии), нижнюю часть живота (на 2,5см ниже пупка), бедра (в области бикини) и ноги (самую широкую часть) и так каждые 7 дней.

<p>1. Упражнение "Лев" помогает подтянуть лицо и шею одновременно с телом.</p>	
<p>И.п. – стойка ноги врозь в полуприседе, руки упираются на 2,5 см выше коленей. Выполнить дыхательное упражнение, задержать дыхание, втянуть живот и собрать губы в маленький кружок, открыть широко глаза и поднять их. Опуская кружок губ вниз (напрягая щеки и носовую область), высунуть язык до предела не расслабляя губ. Удерживать принятую позу восемь счетов. Повторить упражнение пять раз.</p>	
<p>2. Упражнение «Уродливая гримаса» для мышц шеи</p>	
<p>И.п. – стойка ноги врозь в полуприседе, руки упираются на 2,5 см выше коленей. Выполнить дыхательное упражнение, задержать дыхание, втянуть живот, нижние зубы вывести за передние, выпятить губы и вытягивать шею, пока не появится в ней напряжение. Наклонить голову назад (растягивать от кончика подбородка до грудины), руки отвести назад. Повторить упражнение пять раз, каждый раз задерживая дыхание на 8 счетов.</p>	
<p>3. Упражнение "Боковая растяжка" - укрепляет мышцы боковой поверхности туловища.</p>	
<p>И.п. – стойка ноги врозь в полуприседе, руки упираются на 2,5 см выше коленей. Выполнить дыхательное упражнение, задержать дыхание, втянуть живот. Выпад левой влево, правая на носок, левый локоть на колене левой. Потянуться правой рукой вверх (растягивать боковые мышцы туловища). Держать положение 8 счетов, переведите дыхание. Повторить упражнение три раза в каждую сторону.</p>	

#### 4. Упражнение "Оттягивание ноги назад" укрепляет мышцы ягодиц

И.п. – упор на предплечьях на правом колене, правая назад (упирается в пол). Выполнить пятиэтапное дыхательное упражнение: выдох, вдох, мощный выдох, задержка дыхания, опустить голову, втянуть живот и задержать его. Отвести ногу назад (как можно выше), носок на себе, ягодичные мышцы напряжены и соединены. Задержать положение и дыхание, затем выполнить упражнение на 8 счетов напрягая и расслабляя ягодицы. Вернуться в и.п. и повторите упражнение по три раза с каждой ноги.



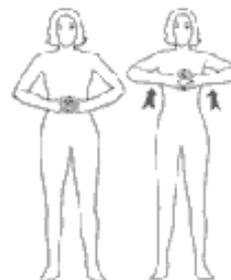
#### 5. Упражнение "Сейко" формирует мышцы наружной поверхности бедра.

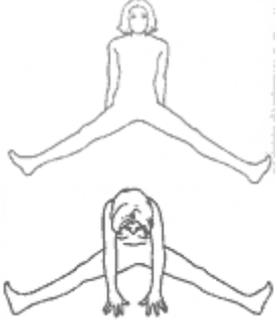
И.п. – упор стоя на левом колене, правая в сторону на пол (носок на себя). Выполнить дыхательное упражнение, задержать дыхание, втянуть живот. Поднять вытянутую ногу до уровня, когда нога параллельна полу и тянуть ее вперед, по направлению к голове (нога прямая). Держать положение 8 счетов. Вернуться в и.п. и повторить упражнение по три раза каждой ногой.

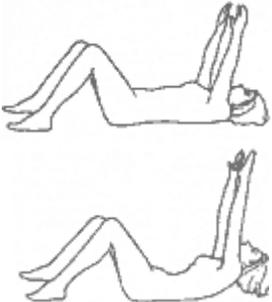
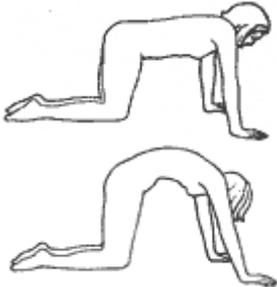


#### 6. Упражнение "Алмаз" - укрепляет мышцы рук

И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью (руки касаются одна другой пальцами). Выполнить дыхательное упражнение, задержать дыхание, втянуть живот и сильно упереться пальцами друг в друга. Удерживать напряжение 8 счетов. Расслабиться и повторить упражнение три раза.



7. Упражнение "Шлюпка" для мышц внутренней поверхности бедра	
<p>И.п. – упор сидя сзади ноги врозь, (носки на себя и наружу). Выполнить пятиэтапное дыхательное упражнение. Втянув живот и задержав дыхание наклониться вперед (голова опущена вниз), руки впереди на полу (наклониться как можно ниже) и держать положение 8 счетов. Вернуться в и.п. и повторить упражнение три раза.</p>	
8. Упражнение "Кренделек" укрепляет мышцы наружной поверхности бедра, формирует талию	
<p>И.п.- сед правая скрестно над левой, правая рука назад, левая упирается снаружи в колено правой. Выполнить дыхательное упражнение, задержать дыхание, втянуть живот. Выполнить максимальный поворот туловища вправо – назад и задержаться в этом положении на восемь-десять счетов. Выдохнуть и повторить упражнение по три раза с каждой ноги.</p>	
9. Упражнение "Растяжка подколенных сухожилий" укрепляет мышцы задней поверхности бедра	
<p>И.п.- лежа на спине, ноги вперед на 90°, носки на себя, руками взяться за голень. Выполнить дыхательное упражнение: выдох, вдох, сильный выдох, задержать дыхание, втянуть живот (голова и спина от пола не отрываются). Медленно подтянуть ноги к голове (ноги прямые, ягодицы от пола не отрываются) и задержаться в этом положении на 8 счетов. Выдохнуть и вернуться в и.п. Повторить три раза.</p>	
10. Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса	

<p>И.п.- лежа на спине согнув ноги врозь, руки вперед. Выполнить дыхательное упражнение, втянуть живот. Потянуться вверх, приподнимая плечи от пола как можно выше, голова назад и задержаться в этом положении на 8-10 счетов. Вернуться в и.п., опуская сначала нижнюю часть спины, потом плечи, а затем голову. Как только голова коснется пола повторить упражнение три раза.</p>	
<p>11. Упражнение "Ножницы" укрепляет мышцы нижней части брюшного пресса</p>	
<p>И.п. – лежа на спине, руки под тазом. Выполнить дыхательное упражнение, втянуть живот и задержать дыхание. Поднять ноги на 30° и выполнить поочередные скрестные движения ногами (носки оттянуты) на восемьдесят счетов. Выдохнуть и повторить упражнение три раза.</p>	
<p>12. «Кошка»</p>	
<p>И.п. – упор стоя на коленях (смотреть перед собой). Выполнить дыхательное упражнение, задержать дыхание, втянуть живот. Округляя спину опустить голову вниз и задержаться в этом положении на восемьдесят счетов. Выдохнуть и расслабить спину. Повторить упражнение три раза.</p>	

### Танец живота - Bellydance

Загадочный восток стал родиной удивительного танца, получившего название bellydance или танец живота. Историки точно не могут назвать страну, где появился этот танец. Существует несколько версий, например, есть предположение, что это Египет, а может Междуречье, некоторые считают, что истоки танца живота следует искать в Индии. Территория распространения танца обширна: в древности bellydance танцевали и в Египте, и в Греции, в Риме, в Вавилоне и в Среднеазиатских государствах. В

наше время танец живота становится все более популярным не только на Востоке, но и на Западе.

Сегодня известно более 50 видов арабского танца bellydance (танца живота). Существует 8 основных школ восточного танца: турецкая, египетская, пакистанская, ботсванская, тайландская, бутанская, аденская, иорданская, а также множество мелких школ.

Наибольшее распространение в мире получили египетская и турецкая школы танца живота. Именно сочетание подходов и стилей этих двух основных школ используют хореографы школы танца живота при обучении.

На сегодняшний день элементы арабского танца – танца живота – вошли во многие танцевальные направления. И это не удивительно. Ведь, кроме того, что танец живота укрепляет здоровье, он еще очень красив и эстетичен. Не зря, в последнее время, многие женщины увлеклись им.

Специалисты считают, что он не только несет в себе эстетическую и духовную составляющие, но и необычайно полезен для оздоровления и укрепления женского организма, нормализации его работы, решения множества специфических женских проблем. Давно известно, что восточные танцы обладают сильнейшей энергетикой.

В процессе танца живота увеличивается циркуляция крови, что особенно благотворно влияет на органы малого таза. Выходят шлаки из организма, и, как следствие, проходит воспаление придатков, рассасываются миомы, перестают образовываться кисты. Через 1 месяц занятий - значительно улучшается состояние позвоночника, даже у людей, перенесших его травмы; через 2-3 месяца – развивается гибкость суставов; через 6-12 месяцев - проходят менструальные боли.

Танец живота активно развивает координацию движений, вестибулярный аппарат, оказывает благоприятное воздействие на связки, сердечно-сосудистую систему.

Восточный танец требует ровного ритмичного дыхания, что позволяет снизить уровень стресса, потому что ритмичное дыхание воздействует на

центры удовольствия и происходит выброс эндорфинов, повышающих настроение.

В наше время танец живота оказался еще и прекрасной профилактикой гипертонии и шейного остеохондроза, поскольку выполняется он в расслабленном состоянии, без резких движений и силовой нагрузки. Благодаря этому спина обретает гибкость. Техника рук "основывается" на напряжении мышц спины, что, в свою очередь, влияет на формирование красивой осанки. Уже через несколько занятий женщины "выпрямляются", раскрываются, перестают сутулиться. Именно поэтому - уменьшаются боли в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Исчезают постоянные головные боли, укрепляются суставы.

Чередование элементов арабского танца: пластики, ударов и трясок делает более гибкими и подвижными мышцы и связки. Кожа становится упругой и красивой, освобождается от целлюлита. С помощью танца живота можно похудеть не прибегая к диетам, или же, наоборот, поправиться, гармонизировать свой вес, если существует определенная диспропорция.

Ощущение собственной неповторимости подчеркивается выполнением элементов танца живота. Даже стандартный набор основных движений у каждой женщины выглядит по-своему привлекательно. С повышением самооценки изменяется поведение женщины, она становится более раскованной, интересной для себя и окружающих. Происходит осознание своей единственности, и мир вокруг становится прекрасным.

Таким образом, танец живота - это вполне сформировавшийся современный танцевальный стиль, позволяющий современной женщине познать себя, раскрыть свою женственность, проявить свою творческую энергию, зажечь огонь изнутри, это способ укрепить своё здоровье, стать свободной, красивой и уверенной в себе.

### **Основные элементы арабского танца живота (упражнения для начинающих)**

### «Восьмерка»

В стойке ноги врозь движения бедрами по горизонтальной восьмерке. Туловище остается неподвижным, пятки от пола не отрываются.

При выполнении *объемной восьмерки вперед* левое бедро отводится назад до максимально скрученного положения.

### «Маятник» сверху вниз и снизу вверх

Это упражнение можно назвать по-другому "восьмеркой в вертикальной плоскости". В узкой стойке ноги врозь, колени слегка согнуты, поднять правое бедро вверх и вывести вправо, опуская его вниз поднять левое бедро вверх. Движения плавно перетекают одно в другое.

*Маятник снизу-вверх.* Вывести правое бедро как можно дальше вправо, поднять его вверх за счет отрыва пятки от пола, затем опустить его по диагонали вниз с последующим отведением левого бедра и подъемом его вверх.

### Круги бедрами

Большие и плавные. Спина во время этого движения всегда остается прямой. Круговые движения ягодицами сзади в горизонтальной плоскости, максимально прогибая поясницу, а спереди - максимально заводя лобок на живот.

*Круги со сбросом.* Описать круг и в момент отведения таза назад выполнить сброс бедром сверху вниз и без остановки продолжить движение на следующий круг.

### Круги грудью

Движения грудной клеткой вперед и назад, руки на пояс чуть ниже линии талии. Таз и шея остаются на месте. Повторить упражнение, но, держа руки в стороны (спина прямая, лопатки сведены).

Отвести правую руку вправо, потянуться всем туловищем вправо за рукой, оставляя бедра на месте и не прогибаясь вперед. То же самое влево, медленно и плавно вытягивая себя влево за левой рукой. Двигайтесь в одной

плоскости - слева направо, не прогибаясь назад или вперед. Повторить упражнение, поставив руки на пояс. Плечи при этом не поднимать, держать их расслабленными, параллельно полу.

Затем объединить полученные 4 точки: вывести грудную клетку максимально вперед, направо, назад, влево, вперед. Фиксировать точки, тянуться к ним, медленно растягивая грудную клетку и позвоночник. Повторить упражнение, но точки не фиксировать - очень плавно проводя грудью круг: вперед - вправо - назад - влево - вперед.

### **"Качалка"**

Движения бедрами вверх-вниз в вертикальной плоскости. В сомкнутой стойке на носках, колени слегка согнуты, поочередное поднимание бедер вверх. Возможен вариант выполнения этого движения с продвижением вперед, подняв руки вверх-назад.

Движения бедрами вперед-назад. В стойке (колени слегка согнуты) отвести таз назад, максимально прогибая поясницу, затем вывести его вперед. Плавным движением бедер описать полуокружность с центром в области пупа, а ускорением темпа перейти на тряску животом.

### **Волна**

При выполнении "волны" работают только бедра, а верхняя часть тела остается неподвижной. Стоя на носках в пол-оборота к основному направлению. Движения бедрами в направлении снизу - вперед - вверх - назад или сверху вниз. Это движение лучше всего выполнять не на месте, а с продвижением мелкими шажками вперед или в сторону.

### **Удары животом**

Удары животом выполняют в положении сидя, мышцы живота остаются расслабленными. Подбрасывание расслабленного живота вверх за счет движения в бедрах назад - вперед. После броска вверх, расслабленный живот свободно падает вниз.

### **Удары ягодицами**

Удары ягодицами тоже выполняют в положении сидя. Мысленно сзади на некотором удалении от ягодиц представить точку. За счет максимального сгибания в пояснице резко отвести ягодицы назад - вверх до воображаемой точки. В конце движения сделать паузу, зафиксировать позу на долю секунды, и только потом вернуть ягодицы в исходное положение.

### **Удары бедром**

Удары бедрами делаются в пол-оборота к основному направлению. Максимально заводится бедро вперед-вверх и резко опускается вниз.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Вейнер, С. Суперфитнес. Лучшие программы мира. От калланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота/ Синтия Вейде Изд. 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 288 с.
2. Волков, Н.И. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок/ Н.И.Волков, В.М.Зациорский// Теория и практика физической культуры. – 1964. - № 6. – С. 2-9.
3. Горин, Г. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг /Г.Горин. – Ростов/Дону: Феникс, 2004. – 224 с.
4. Кеннеди, Р. Фитнес-тренинг / Р.Кеннеди, М.Гришвуд-Робинсон. – М.: Медиаспорт. – 2000. – 213 с.
5. Лоуренс, Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д.Лоуренс. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 256 с.
6. Годик М.А. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность / М.А.Годик, А.М.Барамидзе, Т.Г.Киселева. – М.: Советский спорт, 1991. – 96 с.
7. Методика специальных физических упражнений стретчинг-гимнастики в режиме рабочего дня / Под ред. А.В.Полуструева. – Омск: ОГИФК, 1989. – 16 с.
8. Насонова, Л. С легкой руки Джейн Фонды // Физкультура и спорт. – 1987. -№ 10. – С.21-22.
9. Попов, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е.Г.Попов. – М.: Тера-Спорт, 2000. – 72 с.
10. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н.Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
11. Смолевский, В.М. Нетрадиционные виды гимнастики /В.М.Смолевский, Б.К.Ивлев. – М.: Просвещение, 1992. – 80 с.
12. Тырлова, А. Танцы на воде / А.Тырлова // Дочки – матери, 2003. - № 9. – С.14-15.

**Интернет ресурсы**

13. [www.rusmedserver.ru/beauty/bookpilantes/index.html](http://www.rusmedserver.ru/beauty/bookpilantes/index.html)
14. [www.solodance.ru](http://www.solodance.ru)
15. [www.myfitness.ru](http://www.myfitness.ru)
16. [www.getfit.ru](http://www.getfit.ru)
17. [www.divadance.ru](http://www.divadance.ru)
18. [www.pilates.net.ru/](http://www.pilates.net.ru/)
19. [www.hatha.com.ua](http://www.hatha.com.ua)
20. [www.callanetics.h12.ru](http://www.callanetics.h12.ru)
21. [www.yamama.ru](http://www.yamama.ru)

**М.И.Якимова, С.Г.Лемешева**

**СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ  
ВИДЫ ГИМНАСТИКИ**

Учебно-методическое пособие

**Подписано в печать \_\_\_\_\_ г.**  
**Бумага для множительных аппаратов**  
**Формат 60x80 Печать RISO.**  
**Объем \_\_\_ п.л. Тираж 100 экз.**  
**Заказ № \_\_\_\_\_**

---

Типография РИО. Дальневосточной государственной академии физической культуры  
680028 Хабаровск, Амурский бульвар, 1