

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОММУНАРСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДЕНА:

ПРИНЯТА:

на Педагогическом совете
Протокол № 4 от 30.08.2024 года

Приказом МБОУ ДО
«Коммунарская СШ»
№ 34 от 30.08.2024 года
Директор И.В. Сергачёва

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ФИТНЕС ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ!»

Срок реализации программы 1 год

Составители:

- Инструктор – методист: Акимова Виктория Анатольевна
-Голодникова Евгения Львовна (высшая квалификационная категория);
-Жданова Людмила Витальевна (первая квалификационная категория);
-Голодников Юрий Викторович «Почётный работник сферы образования РФ» (высшая квалификационная категория);
-Сергачёв Валерий Николаевич «Почётный работник образования РФ» (высшая квалификационная категория);
-Никитина Марина Михайловна (высшая квалификационная категория);
-Быняева Светлана Егоровна (первая квалификационная категория);
- Осипова Виктория Васильевна (первая квалификационная категория);
- Жукова Лада Сергеевна (первая квалификационная категория);
-Артюшина Наталья Валерьевна;
- Цхоидзе Мария Юрьевна.

г. Коммунар
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2.УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	11
3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	13
3.1.Теория физической культуры и спорта.....	13
3.2.Краткие сведения о строении и функциях организма человека.....	13
3.3.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.....	13
3.4.Фитнес направления.....	14
3.1.2.Медицинское обследование.....	64
3.1.3.Воспитательная работа.....	64
4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	66
5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	68
6.ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ №1, КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД	69

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес для продвинутых» (далее – Программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 27.03.2015 года №19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СанПиН 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";
- Устава и Локальных нормативных актов, Приказов «Коммунарской СШ».

За последние несколько десятилетий люди по всему миру стали проявлять повышенный интерес к спортивным занятиям, что подстегнуло тренеров – преподавателей к разработке новых и современных видов фитнеса.

В 2023 году насчитывается сотни направлений фитнеса и новичку можно запросто растеряться от всех этих непонятных названий тренировок. Обучение по данной Программе поможет разобраться и освоить наиболее популярные виды фитнеса.

В общем понимании фитнес представляет собой комплекс физических упражнений, нацеленных на преобразование тела человека и укрепление его здоровья. При построении спортивной программы опытные тренеры выстраивают их для каждого человека индивидуально.

Важно учитывать не только возраст и телосложение человека. Желательно также обращать внимание на его привычки в питании и отдыхе.

Фитнес делится на две большие группы: аэробную и анаэробную. Аэробную еще называют кардио направлением фитнеса, а вот анаэробную – силовым.

Аэробные тренировки

Среди наиболее популярных видов аэробных групповых фитнес-тренировок выделяются следующие:

- 1.шейпинг;
- 2.аэробика;
- 3.танцевальный;
- 4.с элементами единоборств;
- 5.спиннинг.

Основной эффект от занятий фитнесом аэробного вида заключается в том, что при высоком темпе выполнения упражнений организм использует большее количество калорий для высвобождения энергии. При этом жиры и углеводы начинают активно сжигаться, чтобы обеспечить задействованные мышцы достаточным количеством энергии.

Анаэробные силовые тренировки

Анаэробные, или силовые, виды фитнеса делают упор на наращивание мышечной массы и придание телу красивых рельефов. Главное отличие их от аэробных заключается в том, что упражнения выполняются в нормальном темпе, а также используется дополнительный груз, а не только вес собственного тела.

В качестве утяжелителей берутся штанги, гантели, различные грузы для рук и ног. Значение имеет не только дополнительный груз. Он может быть не экстремальным, ведь чаще всего основной эффект достигается благодаря большому количеству повторений при выполнении того или иного упражнения.

Среди силового блока фитнеса можно выделить следующие виды:

- 1.кроссфит;
- 2.пауэрлифтинг;
- 3.бодибилдинг.

Разумное тело — развитие гибкости и расслабление

Необычное направление фитнеса, называемое «разумное тело», сложно назвать чистым вариантом кардиотренировки, хотя в некоторых классификациях его туда относят. Основной постулат этого вида тренировок заключается в чутком прислушивании к ощущениям своего тела. Здесь преобладают спокойные движения и статичные позы, сопровождающиеся определенным темпом дыхания.

Основной плюс в том, что в целом организм оздоравливается, у человека выравнивается осанка, тело становится более гибким и выносливым. С помощью этого направления можно избавиться от стрессов и нервного напряжения.

К направлению «разумное тело» относятся следующие виды занятий фитнесом:

- бодифлекс;
- калланетика;
- фитнес-йога;
- стретчинг;
- пилатес.

Водная аэробика (аквааэробика)

Очень популярным и эффективным для похудения видом этого варианта фитнеса является аквааэробика. Это комплекс физических упражнений, выполняемых под водой, чаще всего в общественном бассейне.

Эта разновидность аэробики максимально безопасна, так как в воде снижен риск травмировать позвоночник и суставы.

Все занятия проводятся на небольшой глубине – до пояса, а потому к ним могут приступать люди, не умеющие плавать.

Водный фитнес способствует скорейшему избавлению от многих заболеваний и, что немаловажно, прекрасно справляется с избытком калорий в теле. Вода обеспечивает сопротивление, и тем самым помогает укреплять человеческие мышцы и повышать интенсивность тренировок. Вода поддерживает часть веса, уменьшая возможность получить травмы и облегчая нагрузку на суставы.

Данная программа разработана для подготовленных обучающихся дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта «Лёгкая атлетика» и «Плавание» и всех желающих.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности оздоровительной и воспитательной работы, направленной на развитие физической подготовки спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств, перед работой, направленной на освоение предметных областей по избранным видам спорта.

Актуальность Программы призвана не ограничивать творческий подход тренера – преподавателя к образовательному процессу по избранному виду спорта и помочь в его самосовершенствовании для поиска новых подходов и методов обучения.

Отличительные особенности программы: многообразие используемых средств и методов. Программа не предполагает использование специальных фармацевтических препаратов. Но для максимально эффективного результата необходимо строгое соблюдение режима отдыха и питания.

Непосредственно во время тренировки разрешается употреблять витаминно-минеральные комплексы.

Специфика организации обучения исходит из наличия и условий учебно-тренировочной базы.

Адреса мест осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Фитнес для продвинутых!»:

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Школьная, д. 15-а. («Коммунарская СШ»);

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Лен. шоссе, д.19. (МКУ «Центр здоровья МО город Коммунар»);

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Гатчинская, д.20 А, блок «Е»

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул.Лен. шоссе, д.3 (МКУ ФОК «Олимп»).

Цель программы: научиться чувствовать свое тело и уметь им правильно управлять, не подвергая себя травмированию, снимать психическое напряжение, развивать гибкость мышц и подвижность суставов.

Задачи обучения:

Образовательные:

-Обучение ребенка техническим элементам фитнеса.

-Профилактика и коррекция нарушений осанки;

-Повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем у обучающихся, с помощью использования аэробных физических нагрузок;

-Обучение технически грамотному исполнению упражнений;

-Развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата у обучающихся с помощью использования различных направлений фитнеса.

Воспитательные задачи:

-Воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия.

-Воспитание творческой инициативной личности.

-Воспитание уважения к результатам личного и коллективного труда.

Оздоровительные задачи:

-повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок.

Возраст обучающихся – 7 - 18 лет

Программа рассчитана на один год обучения.

Формирование групп.

При формировании учебно-тренировочных групп учитываются следующие особенности:

- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;

- условия материально – технической базы при проведении занятий;
- обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса;
- спрос и потребности обучающихся и их семей на образовательную услугу.

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Число обучающихся в группе (минимальное и максимальное)
1	7	17	15 - 30

Режим занятий для обучающихся 7 – 18 лет:

- продолжительность одного часа 45 минут.
- общий недельный объём 1 час;
- общий недельный объём может быть реализован в рамках обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по избранным видам спорта, как в течение полного часа, так и дробно по 10 – 15 минут в подготовительной, основной или заключительной части учебно-тренировочного занятия, с суммарным недельным объёмом один час в неделю;
- учебно-тематический план рассчитан на 43 недели, без учёта праздничных и выходных дней;
- общее количество часов в год (без учета выходных и праздничных дней): 43;
- между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

Приём на обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Фитнес для продвинутых» осуществляется с 19 по 31 августа текущего года при отсутствии медицинских противопоказаний и параллельно проходящих обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по избранным видам спорта, реализующимся в МБОУДО «Коммунарская СШ».

Зачисление обучающихся на обучение по Программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний и электронной регистрации (подача заявки) на r47.навигатор.дети.

Форма обучения очная.

Формы организации занятий: групповые, по подгруппам, индивидуальные. Занятия могут быть теоретическими, практическими, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую часть (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую часть (освоение приемов, отработка навыков, тренировка, игры, эстафеты, самостоятельная работа).

Условия реализации Программы:

Оборудование и инвентарь

Наличие плавательного бассейна, раздевалок, душевых, медицинского кабинета, инвентаря для обучения по программе: доски, лопатки, мячи, скамейки, свисток, секундомер, наличие спортивного и тренажёрного зала, инвентаря для прыжков, метаний, толканий, бега, бега с

барьерами, эстафетного бега, скамеек, перекладины, гимнастических палок, мячей для спортивных и подвижных игр, набивных мячей, прыжковой ямы, матов, рулетки, секундомеров, конусы, фишки, боди бары, гантели, эспандеры.

Экипировка

Купальник, плавки, очки, обувь для бассейна, полотенце, шапочка, костюм спортивный, футболки, майки легкоатлетические, трусы легкоатлетические, лосины, кроссовки легкоатлетические, шиповки для бега, прыжков, метаний.

Оборудование и инвентарь

Наличие плавательного бассейна, раздевалок, душевых, медицинского кабинета, инвентаря для обучения по программе: доски, лопатки, мячи, скамейки, свисток, секундомер, наличие спортивного и тренажёрного зала, инвентаря для прыжков, метаний, толканий, бега, бега с барьерами, эстафетного бега, скамеек, перекладины, гимнастических палок, мячей для спортивных и подвижных игр, набивных мячей, прыжковой ямы, матов, рулетки, секундомеров, конусы, фишки, боди бары, гантели, эспандеры.

Экипировка

Купальник, плавки, очки, обувь для бассейна, полотенце, шапочка, костюм спортивный, футболки, майки легкоатлетические, трусы легкоатлетические, лосины, кроссовки легкоатлетические, шиповки для бега, прыжков, метаний.

Кадры

- Голодникова Евгения Львовна (высшая квалификационная категория);
- Жданова Людмила Витальевна (первая квалификационная категория);
- Голодников Юрий Викторович «Почётный работник сферы образования РФ» (высшая квалификационная категория);
- Цхоидзе Мария Юрьевна;
- Сергачёв Валерий Николаевич «Почётный работник образования РФ» (высшая квалификационная категория);
- Никитина Марина Михайловна (высшая квалификационная категория);
- Быняева Светлана Егоровна (первая квалификационная категория);
- Жукова Лада Сергеевна (первая квалификационная категория);
- Осипова Виктория Васильевна (первая квалификационная категория);
- Артюшина Наталья Валерьевна.

Ожидаемые результаты по окончании реализации программы.

Обучающиеся будут знать:

- 1.Состояние и развитие фитнеса в России.
- 2.Различные направления фитнеса.
- 3.Терминологию фитнеса.

4. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;

Обучающиеся будут уметь:

1. Применять средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств.

2. Использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).

3. Применять фитнес - методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Личностные результаты освоения Программы:

- в результате освоения Программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности;

- готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего, среднего и старшего школьных возрастов, взрослыми в образовательной, общественно полезной, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Метапредметные результаты освоения Программы:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;

- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

-умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

-владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения Программы:

-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2.УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

	Предметные области	1 год обучения																	
		7 - 8 лет		8 - 9 лет		9 -10 лет		10 – 11 лет		11 – 12 лет		12 – 13 лет		13 - 14 лет		14 - 15 лет		15 – 18 лет	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	3		3		3		3		3		3		3		3		3	
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2
	Требование к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2
	Требование к технике безопасности при занятиях плаванием	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2
2.	Фитнес направления	34		34		34		34		34		34		34		34		34	
	АЭРОБИКА	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	2	2	2	2	2	2	2
	СТЕП-АЭРОБИКА	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	2	2	2	2	2	2	2
	АКВАЭРОБИКА	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	2	2	2	2	2	2	2
	BODY SCULPT / SUPER SCULPT	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2
	LOWER И UPPER BODY	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1
	ABL BUMS+ABS	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	2	2	2	2	2	2	2
	BODY PUMP / PUMP/ HOT IRON / IRON FIT / BARBELL	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	2	2	2	2	2	2	2
	КРУГОВОЙ ТРЕНИНГ)	7	7	7	7	7	7	7	7	-	4	-	2	2	2	2	2	2	2
	ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	2	2	2	2	2	2	2
	ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ИЛИ ВИИТ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	1	1	1	1	1	1	1
	КРОССФИТ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	2	2	2	2	2	2	2
	ПИЛАТЕС	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	2	2	2	2	2	2	2
	КАЛЛАНЕТИКА	-	-	-	-	-	-	-	-	3	4	-	2	2	2	2	2	2	2
ТРЕНИРОВКА С ФИТБОЛОМ	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	2	2	2	2	2	2	2	
СТРЕТЧИНГ, РАСТЯЖКА	9	9	9	9	9	9	9	9	6	-	-	4	4	4	4	4	4	4	

	СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА	8	8	8	8	4	-	-	4	4
	ЗДОРОВАЯ СПИНА	10	10	10	10	6	-	4	-	-
3.	Воспитательная работа	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4.	Медицинское обеспечение	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Промежуточная и итоговая аттестация	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Всего часов		43	43	43	43	43	43	43	43	43

*Учебно-тематический план составлен без учёта праздничных и выходных дней.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Теория физической культуры и спорта.

На спортивно-оздоровительном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов, презентаций) по темам:

3.2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки.

3.3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Краткая характеристика мест занятий. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Оборудование и инвентарь.

Наличие спортивного зала, инвентаря для прыжков, метаний, бега, скамеек, перекладины, гимнастических палок, мячей для спортивных и подвижных игр, набивных мячей, матов.

Экипировка.

Костюм спортивный, футболки, майки, трусы спортивные, лосины, спортивная обувь.

Оборудование и инвентарь

Наличие плавательного бассейна, раздевалок, душевых, медицинского кабинета, инвентаря для обучения по программе: доски, лопатки, мячи, скамейки, свисток, секундомер, наличие спортивного и тренажёрного зала, инвентаря для прыжков, метаний, толканий, бега, бега с барьерами, эстафетного бега, скамеек, перекладины, гимнастических палок, мячей для спортивных и подвижных игр, набивных мячей, прыжковой ямы, матов, рулетки, секундомеров, конусы, фишки, боди бары, гантели, эспандеры.

Экипировка

Купальник, плавки, очки, обувь для бассейна, полотенце, шапочка, костюм спортивный, футболки, майки легкоатлетические, трусы легкоатлетические, лосины, кроссовки легкоатлетические, шиповки для бега, прыжков, метаний.

3.4. Требования к технике безопасности при занятиях.

Инструктаж по технике безопасности проводится постоянно, плановые – раз в два месяца и отметка о проведении фиксируется в журнале групповых занятий.

Темы:

1. Вводный инструктаж.
2. Техника безопасности при организации и проведении учебно-тренировочного занятия.

3. Техника безопасности при проведении соревнований.
4. Техника безопасности при занятиях на тренажерах.
5. Техника безопасности при проведении спортивных праздников.
6. Правила поведения в раздевалках, туалетных комнатах.

3.5. Фитнес направления

В общем понимании фитнес представляет собой комплекс физических упражнений, нацеленных на преобразование тела человека и укрепление его здоровья. При построении спортивной программы опытные тренеры - преподаватели выстраивают их для каждого человека индивидуально.

Важно учитывать не только возраст и телосложение человека. Желательно также обращать внимание на его привычки в питании и отдыхе.

Фитнес делится на две большие группы: аэробную и анаэробную. Аэробную еще называют кардионаправлением фитнеса, а вот анаэробную – силовым.

Аэробные тренировки

Аэробные групповые тренировки в первую очередь рассчитаны на сжигание калорий, развитие сердечно-сосудистой системы и повышение выносливости. Благодаря этим занятиям вы сможете похудеть и избавиться от лишнего жира. В среднем такие кардио – тренировки сжигают 400 – 500 калорий за час занятия

Также аэробные тренировки показаны тем, кто занимается силовыми упражнениями в зале и ищет дополнительные программы для кардио-нагрузки. Помните, что тренировать сердечно-сосудистую обязательно, даже если вы не любите кардио-тренировки. Слабая сердечная мышца при возрастающих силовых нагрузках очень быстро может начать давать сбои.

AEROBIC (АЭРОБИКА)

Аэробика – это комплекс динамичных движений, которые выполняются под ритмичную музыку. Аэробику можно назвать своего рода спортивным танцем. Программа включает в себя несколько базовых движений, которые объединяются в связки. Вначале вам, вероятно, будет тяжело воспроизводить все движения в такт музыки, но со временем вы освоите программу.

Групповые тренировки по аэробике бывают нескольких уровней в зависимости от сложности комбинаций и энергозатратности. Отдых в таком виде тренинга минимальный, все занятие проходит в непрерывном темпе. Обычно аэробика проходит без использования дополнительного инвентаря.

Общая структура урока (занятия) аэробики

Часть урока	Направленность и продолжительность части урока	Основные упражнения	Указания
Подготовительная	<p>1. Разминка</p> <p>1.1. Разогревание (Warm up)</p> <p>Продолжительность подготовительной части урока от 5 до 10 мин</p>	<p>Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой</p>	<p>Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой.</p> <p>Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды</p>
	<p>1.2. Стретчинг — упражнения на гибкость (Stretching)</p>	<p>Полуприсяду, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками, растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы</p>	<p>Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений</p>
Основная	<p>2. Аэробная часть (Aerobics)</p> <p>Продолжительность от 20 до 40 мин</p> <p>2.1. Аэробная разминка (3-10 мин)</p>	<p>Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками</p>	<p>Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях</p>
	<p>2.2. «Аэробный ПИК» (рекомендуется не менее 15—20 мин)</p>	<p>Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками</p>	<p>Выполнение сочетаний - «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной</p>

			сложности, амплитуды и интенсивности движений
	2.3. Первая аэробная «заминка» (2-5 мин)	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками, амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений. Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде, полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется
	3. Упражнения на полу (Floor work) — «фитнесс» (5-10 мин) 3.1. Упражнения для мышц туловища	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины	Выполнять от 1 до 3 серий по 10-16 повторений движений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся
	3.2. Упражнения для мышц бедра	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра	Можно использовать упражнения с утяжелителями с амортизаторами, на тренажерах
	3.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях	
Заключительная	4. Вторая «заминка» «остывание». Снижение) нагрузки (Cool down) (2-5 мин)	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последую

	4.1. Глубокий стретч Упражнения на гибкость, общая «заминка»		
--	--	--	--

STEP / STEP-AEROBIC (СТЕП-АЭРОБИКА)

Степ-аэробика является едва ли не самым популярным фитнес-направлением, который встречается в расписании большинства спортивных клубов. Она представляют собой групповую тренировку, в основу которой лежат зашагивания на специальную платформу .

Как и обычная аэробика, степ-аэробика включает в себя комбинации из различных шагов, которые усложняются в процессе занятия. Степ-аэробика помогает сжечь калории и проработать мышцы ягодицы и ног, при этом нагрузка для суставов снижена.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ИЗ СТЕП-АЭРОБИКИ

Для того чтобы вам было легче освоить степ-аэробика, предлагаем вам несколько базовых упражнений из степ-аэробики в наглядных картинках.

1. Базовый шаг или Basic Step

Шагните на степ-платформу поочередно двумя ногами. Выполняется на четыре счета.

2. Шаги буквой V или V-step

Шагните поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа.

3. Шаг с захлестом голени или Curl

Шагните правой ногой на угол степ-платформы, а левой выполните замах назад. Пятка должна коснуться левой ягодицы. Затем выполните на другую сторону.

4. Шаг с подъемом колена или Knee up

Шагните правой ногой на угол степ-платформы, а левую согните в колене и подтяните к животу. Затем выполните на другую сторону.

5. Шаг с подъемом ноги или Kick up

Шагните правой ногой на угол степ-платформы, а левую выбросите вперед. Затем выполните на другую сторону.

6. Касание пола

Стоя на середине степ-платформы, касайтесь поочередно ногами пола то одной ногой, то другой.

7. Отведение ноги назад

Шагните правой ногой на угол степ-платформы, а левую отведите максимально назад, не сгибая ее в колене. Руки поднимайте синхронно с поднятием ноги. Затем выполните на другую сторону.

8. Отведение ноги в сторону

Шагните правой ногой на степ-платформу, а левую отведите вбок, не сгибая ее в колене. Руки двигайте в сторону синхронно с поднятием ноги. Затем выполните на другую сторону.

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ИЗ СТЕП-АЭРОБИКИ

1. Прыжки на платформе
2. Прыжок через платформу
3. Прыжки с отведением ног
4. Подпрыжки на месте

AQUAFITNESS (АКВАЭРОБИКА)

Акваэробика – это щадящий вид кардио-тренировок, который подходит всем занимающимся, в том числе беременным девушкам, пожилым людям, людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Групповые тренировки по акваэробике проводятся в воде под ритмичную музыку.

Доказано, что занятия в воде даже эффективнее, чем на суше, так как водная среда усиливает эффект от работы мышц за счет преодоления дополнительного сопротивления. Также вода обеспечивает эффект гидромассажа, благодаря чему повышается тонус кожи и устраняется целлюлит. Акваэробика не позволяет сжечь столько калорий, сколько традиционная аэробика, поэтому для похудения желательно совмещать программу с другими групповыми тренировками.

Упражнения по акваэробике

Рассмотрим комплекс *упражнений по акваэробике*, направленный на проработку основных мышечных групп и устранение лишнего веса.

-Подводная ходьба и бег. Необходимо зайти на глубину чуть выше пояса. Для начала 2-3 минуты походите на месте, высоко поднимая бедра и интенсивно вращая руками в горизонтальной плоскости. Затем можно ускорить темп. Попробуйте пробежаться в воде, с захлестом голени назад или высоким подъемом бедер.

-Подскоки. Вытянувшись по стойке «смирно», выполняем энергичные подскоки, имитируя выпрыгивающего на сушу пингвина. Упражнение довольно простое и забавное, но при этом отлично помогает выправить осанку. Глубина должна быть такой, чтобы вы не смогли полностью выпрыгнуть из воды. Поупражнявшись в прыжках на обеих ногах, попробуйте проделать тоже самое поочередно на каждой.

-Махи ногами. Стоя по грудь в воде, начинайте выполнять махи ногами поочередно вперед-назад. Необходимо произвести по 20 повторений на каждую ногу. Чтобы разнообразить и усложнить данное упражнение, можно выполнять его в прыжке. Для этого выполните высокий подскок, и начинайте энергично махать прямыми ногами, пока не опуститесь на дно.

-Махи из положения сидя эффективно качают пресс, избавляя от излишков подкожного жира и убирая некрасивые складки на животе. Опускаемся на ягодицы, упираясь ладонями в дно у себя за спиной. Следите за тем, чтобы вода была на уровне груди. Поочередно выполните по 10 махов каждой ногой.

-Выпрыгивания из положения стоя. Этот элемент *водных тренировок* отлично подходит для девушек, мечтающих сделать свои ноги стройными и красивыми. Находясь на глубине выше пояса, поставьте ноги шире уровня плеч. Выполните высокий подскок, сведя ноги вместе. Обратно опускаемся, поставив ноги врозь, и возвращаемся в исходную стойку. Повторите 10-15 раз.

-Выпрыгивания из приседа. Присядьте, чтобы вода оказалась вам по грудь. Выполняем прыжок, выбрасывая руки высоко над головой. Повторяем 10 раз.

-Приседания в воде мало, чем отличаются по технике выполнения от классических, но нагрузка на мышцы при этом оказывается в значительно большей степени, а значит и отдача от такой тренировки будет в разы выше. Встаньте в воде по грудь, поместив ноги на ширине плеч и выпрямив спину. На вдохе присядьте, скрывшись в воде по шею. Задержитесь в этом положении на пару секунд и вернитесь в исходное положение. Повторите 20 раз.

-Подъемы коленей. Встаем прямо и начинаем поочередно подтягивать согнутые в коленях ноги к груди. Руки сцепите в замок за спиной. Выполняем 20 повторений. Усложнить данное упражнение можно следующим образом: подняв колено к груди, опишите им в воде полный круг, затем повторите то же самое второй ногой. Это замечательная тренировка для укрепления ягодиц. Если же вы хотите проработать мышцы пресса, то можно выполнять резкие подтягивания сразу обоих коленей. Обратно распрямляемся в медленном темпе.

-«Восьмерка». Наверняка многие вспомнят это упражнение, которое мы выполняли едва ли не на каждом уроке физкультуры. Встаньте в воде по грудь и поместите руки на пояс. Производим вращательные движения тазом сначала в одну, затем в другую сторону. Выполните по 20 повторений. Упражнение поможет убрать лишний жир в районе талии, сделав вашу фигуру красивой и привлекательной.

-«Ножницы». Заходим в воду по шею. Ставим ноги на ширине плеч, а руки разводим широко в стороны, ладонями вперед. Напрягая мышцы, сводим руки перед грудью, чтобы ладони были обращены назад. Выполняем на 20 повторений. Отличная тренировка для мышц верхней части спины.

Анаэробные силовые тренировки

Анаэробные, или силовые, виды фитнеса делают упор на наращивание мышечной массы и придание телу красивых рельефов. Главное отличие их от аэробных заключается в том, что упражнения выполняются в нормальном темпе, а также используется дополнительный груз, а не только вес собственного тела.

В качестве утяжелителей берутся штанги, гантели, различные грузы для рук и ног. Значение имеет не только дополнительный груз. Он может быть не экстремальным, ведь чаще всего основной эффект достигается благодаря большому количеству повторений при выполнении того или иного упражнения.

В этих видах групповых тренировок вашей главной целью будет развитие силы, совершенствование скелетно-мышечной системы, укрепление мышц и избавление от проблемных зон на руках, животе и ногах. Силовые программы проходят как с отягощениями (гантели, штанга, бодибар), так и с весом собственного тела. В таких тренировках очень важна техника выполнения, поэтому обязательно следуйте всем рекомендациями инструктора.

Важно заметить, что не стоит беспокоиться о росте мышц и увеличении объемов от силовых упражнений в группах. Как правило, в них предлагаются упражнения с небольшим весом, которые приведут ваши мышцы в тонус, но не увеличат мышечную массу. В большей степени силовые групповые тренировки рассчитаны на сжигание жира и на формирование красивого подтянутого тела, поэтому смело их включайте в свой фитнес-план, если хотите похудеть.

BODY SCULPT / SUPER SCULPT

Практически в каждом фитнес-клубе есть силовая тренировка для всех групп мышц, и обычно она носит название Body Sculpt. Программа включает в себя упражнения с отягощениями (обычно с гантелями) и упражнения с весом собственного тела (отжимания, планки), которые помогут вам укрепить мышцы и получить подтянутое тело.

Чаще всего вы будете выполнять классические силовые упражнения с небольшим весом, последовательно прорабатывая различные группы мышц верхней и нижней части тела.

Тренировка состоит из четырех частей:

1.Разминка. Выполняется в виде динамической нагрузки и базовых шагов аэробики, как и большинство силовых классов.

2.Кардионагрузка. В этой части тренировки тренируется выносливость сердечнососудистой системы посредством аэробных упражнений – комбинаций степ-аэробики, прыжков со скакалкой и тому подобное.

3.Силовая часть. Включает в себя силовые упражнения со всевозможным инвентарем для фитнеса, способствует проработке всех мышечных групп.

4.Растяжка. Эта часть заминки готовит мышцы к последующему отдыху и восстановлению, а также успокаивает нервную систему.

Первая часть – разминка

Проводится в виде бега, прыжков со скакалкой или базовыми шагами аэробики в течение 7-10 минут.

Аэробная часть

В течение 20 минут выполняйте прыжки со скакалкой, чередуя со скручиваниями для мышц живота в следующей последовательности:

- 1.Прыжки – 2 минуты.
- 2.Скручивания корпуса лежа – 30 секунд.
- 3.Выполните 8 кругов и в конце сделайте растяжку мышц ног и туловища.

Силовая часть

Упражнения выполняются друг за другом без отдыха по 20-25 повторений. В качестве примера возьмем тренировку с гантелями. Для мышц ног и спины необходимы более тяжелые гантели, для плечевого пояса – легкие.

1. Приседания

Поставьте ноги шире плеч, развернув носки в стороны.

Расположите гантели на верхнюю часть бедер под подвздошными костями, крепко удерживая руками. Приседайте до параллели бедер с полом, отводя таз назад, но гантели держите в одном положении.

2. Жим стоя

Менее интенсивное упражнение для восстановления.

1. Сразу после приседаний возьмите гантели поменьше, поднимите над плечами, направив локти в пол.

2. С выходом полностью выпрямляйте руки над головой и плавно возвращая гантели вниз.

3. Выпады вперед поочередно

В обе руки возьмите тяжелые, по необходимости, гантели, поставьте стопы вместе и выполняйте выпады стопами поочередно вперед, сохраняя колени при выпаде под прямым углом.

3. Выпады вперед поочередно

В обе руки возьмите тяжелые, по необходимости, гантели, поставьте стопы вместе и выполняйте выпады стопами поочередно вперед, сохраняя колени при выпаде под прямым углом.

4. Тяга гантелей к поясу

Теми же гантелями выполняйте тягу в наклоне.

1. Согнув колени, с ровной спиной наклонитесь вперед и свободно опустите руки.

2. С выдохом подтягивайте гантели к поясу, локтями прижимаясь к туловищу, на вдох медленно опускайте.

5. Румынская тяга

1. Одну или две гантели держите в обеих руках.

2. Поставьте стопы по ширине плеч.

3. Сгибая колени, на вдохе наклоняйтесь вперед, опуская гантели вдоль голени.

4. На вдох поднимайтесь.

6. Разводка гантелей стоя

Маленькими гантелями выполняйте разводку рук стоя через стороны. При этом держите локти слегка согнутыми, при разведении рук снизу вверх разворачивайте кисть мизинцем в потолок.

7. Отжимания

Выполните обычные отжимания от пола, так же **можно упростить упражнение**, выполняя его с колен или на возвышенности.

8. Сгибание рук поочередно

Упражнение для бицепса выполняйте с разворотом кистей в верхней точке. Сгибайте руки поочередно, не раскачиваясь корпусом. Локти прижимайте к туловищу.

Боди скульпт – более универсальная тренировка, гармонично развивающая все группы мышц и способствующая не только развитию их тонуса, но эффективнее развивает выносливость и снижает количество жира в теле. Именно поэтому данное направление чаще используют как самостоятельную методику, а не включают в комплексе супер скульпта.

LOWER BODY И UPPER BODY

Это силовые тренировки для верхней части тела (Upper body) и для нижней части тела (Lower Body). Такие групповые тренировки подойдут тем, кто хочет акцентировано поработать над отдельными группами мышц. В Upper Body вы будете укреплять мышцы рук, плеч, груди, спины, пресса, выполняя жимы, тяги и подъемы гантелей, отжимания, планки.

В программе Lower Body предполагается работа над мышцами ног и ягодиц, в основном это выпады, приседания, махи ног стоя и лежа на полу. Зачастую силовые упражнения разбавляются кардио-упражнениями для дополнительного сжигания калорий.

На занятии в течение 45-55 минут выполняются определенные упражнения, которые включают в работу несколько суставов, что повышает нагрузку. Комплекс состоит из приседаний, выпадов ногами, упражнений, схожими с балетными «плие», которые выполняются в вертикальном положении. Под конец тренировки некоторые группы мышц прорабатываются локальным образом. Например, когда занимающийся уже устал, эффективно делать махи, задействующие ягодичную мышцу или включающие в работу поверхность бедер.

Тренировки фитнес Low body проводятся с различной интенсивностью — средней или высокой. При этом может использоваться разнообразное оборудование: гантели; резиновые петли; утяжелители; боди-бары; степ-платформы; фитболы; эспандеры и другие снаряды.

Интенсивные занятия вызывают обильное выделение пота, т.е. сжигают лишний вес. Физические нагрузки позволяют достичь желаемой подтянутости. Консультация с тренером и пробы различных весов помогут в выборе оптимальных нагрузок. Это необходимо, так как слишком легкие упражнения не принесут нужного эффекта, а слишком тяжелые приведут к наращиванию мышечной массы, что нужно далеко не всем занимающимся.

Упражнения для тренировки Лоу боди

Направление тренировки Low body — проработка мышц: большой ягодичной, двуглавой и четырехглавой (квадрицепса) бедренных, приводящих, пресса и поясницы (прямых и косых).

В большей части Лоу боди тренировки тело находится в вертикальном положении. Интенсивность занятий снижается при переходе в силовую часть и к окончанию тренировки.

В силовую часть входят эффективные базовые упражнения: приседания, выпады и пр.

В тренинге используется и локальные Lower body упражнения. Это махи ногами, когда работают не только бедра, но и большая ягодичная мышца.

Занятия продолжаются обычно 55 минут, 30-35 минут отводится тренингу ножных мышц.

ABS / CORE

Если вы хотите акцентировано поработать над подтянутым животом, то обратите внимание на групповую тренировку Abs (Abdominals), которая поможет вам проработать зону талии и укрепить мышцы пресса, спины и поясницы.

Чаще всего занятие полностью проходит на полу, вас ждут различные варианты скручиваний, планки, гиперэкстензии. Иногда тренировки для пресса сочетаются с растяжкой. В этом случае в расписании указывают, например, Abs + Flex.

Силовая аэробика – это комплекс упражнений, которые оказывают сильное влияние на мышцы ягодиц, бедер, живота и верхнего плечевого пояса. Главные преимущества силовой аэробики – это заметное ускорение обмена веществ и развитие сердечнососудистой системы за счет серьезной нагрузки на нее. Основа обычной аэробики – это напоминающие танец шаги. В силовой аэробике таких танцевальных па нет – здесь есть только силовые упражнения, выполняемые в быстром темпе с небольшими отягощениями. В качестве отягощения в силовой аэробике используются; Гантели весом не более 10 килограммов; Специальные штанги для аэробики (пампы) весом до 30 килограммов; Утяжеленные палки (бодибары) весом не более 5 килограммов. В основном для упражнений активно используется вес человеческого тела, применяются упражнения на пресс и отжимания. Сама тренировка по силовой аэробике по своей структуре напоминает тренировку по классической аэробике. Первые пять-десять минут проводится разминка, а затем начинается основная часть. Программа для тела обычно начинается с ног и ягодиц, потом переходит вверх на плечи, руки и спину, а завершается прессом, однако последовательность проработки мышц может меняться. Обычно в тренировке используются скручивания, наклоны, жимы, приседания, выпады и многое другое. Некоторые думают, что тренировки по силовой аэробике не отличаются разнообразием, однако на каждом занятии одинаковые упражнения преподносятся по-разному, что делает тренировки значительно более интересными.

ABL, BUMS+ABS

Часто в фитнес-клубах предлагаются групповые тренировки для самых проблемных женских зон. Они носят название ABL (Abdominal, Buttocks, Legs: пресс, ягодицы, ноги) или Bums+Abs (ягодицы и пресс). Программы включают в себя прорабатывающие упражнения, которые помогут вам получить красивые бедра и ягодицы и подтянуть мышцы живота.

Такие тренировки являются очень востребованными, поскольку именно в этих зонах скапливаются основные жировые отложения у женщин. Программы ABL могут проходить как с весом собственного тела, так и с дополнительными отягощениями.

Стабильность

Core-тренировка стабильности предусматривает выполнение упражнений, направленных на улучшение стабильности всего тела, позвоночника или отдельных сегментов. С тех пор как о core сказано: «проксимальная стабильность для дистальной мобильности», слабый и нестабильный «центр» можно ассоциировать с проблемой нарушения работы кинетических цепей (6). Стабилизационная core-тренировка включает функциональную тренировку равновесия наряду с традиционными стабилизационными core-упражнениями.

Сенсомоторную тренировку и тренировку баланса иногда включают в тренировочные программы спортсменов по улучшению проприоцепции и координации. В нескольких исследованиях обнаружено, что сенсомоторная тренировка может оказывать положительное влияние на производство мощности. Упражнения на нестабильных поверхностях с использованием мячей BOSU, надувных дисков и качающихся досок обычно включают в эту категорию. Следует отметить, что тренировка баланса не требует специальных приспособлений, кроме как выполнения упражнений с опорой на одну конечность (румынская тяга на одной ноге, приседания «пистолет» или зашагивание на тумбу с подъемом колена), которые эффективно стимулируют сенсомоторную систему с нагрузкой соответствующей используемой для спортивной активности. Таким образом, тренерам необходимо включать сочетания унилатеральных и билатеральных упражнений в программы по силовой подготовке.

Несмотря на то что для стабилизации сегментов позвоночника необходимы динамические сокращения, традиционные стабилизационные упражнения требуют изометрического сокращения core-мускулатуры для предотвращения сгибания поясничного отдела и таза, предоставляя эффективную передачу энергии через все тело. Чаще всего для core-стабильности применяют два типа упражнений: изометрические для всего тела и изометрические сокращения core при динамических движениях конечностей. Примером упражнений первого типа является «планка» (plank), где фиксируется положение всего тела. Планка трех положений (3-point plank) – упражнение второго типа, где core остается стабильным, тогда как конечности совершают полноамплитудные движения. Многие виды спорта требуют быстрых и сильных изометрических сокращений core-мускулатуры, что, по-видимому, требует комбинирования методов тренировки.

Сила

Для увеличения силы core могут применяться динамические и статические упражнения. Стабилизационные упражнения, способствующие увеличению изометрической силы, описывались в предыдущей секции. В данном случае будут обсуждаться динамические упражнения, включающие концентрические и эксцентрические сокращения мышц. Выполнение многих спортивных движений требует относительно медленных, но мощных core-движений, например, при выполнении становой тяги сильнейшими пауэрлифтерами происходит динамическое сгибание спины, в смешанных единоборствах многие ситуации (клинч или борьба на полу) требуют

выполнения сгибания поясницы. Динамические core-упражнения предпочтительнее изометрических для увеличения мышечной массы.

Мощность

При выполнении многих спортивных движений необходимы мощные динамические сокращения core-мускулатуры. Это проявляется в быстром увеличении жесткости для передачи кинетической энергии между верхней и нижней частями тела. Например, большинство бросков, махов и ударов включают разноуровневые вращения бедра и позвоночника; даже спринт требует высокого уровня сокращения core-мышц для производства, уменьшения или передачи силы. Варьирование методов тренировки и скоростей сокращения стабилизирующих core-упражнений, а также интенсивные тренировки с отягощениями могут помочь достигнуть максимальной мощности core.

Выносливость

Выносливость core – интегральный компонент многих видов спорта и спортивных движений, таких как гребля, бокс, регби и т. д. Выполнение большого количества подходов и повторений, по-видимому, необходимо в этом случае для увеличения выносливости core-мышц. Вероятно, для предотвращения болей в нижней части спины выносливость core-мускулатуры важнее, чем сила (12).

Анализ программ

Построение программ core-тренировки требует от тренеров - преподавателей рассмотрения множества различных факторов. Последующие секции посвящены обсуждению этих факторов.

Движения в суставах

Core, исходя из определения, охватывает мышцы, расположенные вокруг суставов позвоночника, таза и бедер, соответственно все движения суставов и типы сокращения мышц, окружающих суставы, необходимо учитывать при разработке программы core-тренировки. Поясничный отдел позвоночника может сгибаться прямо и латерально, разгибаться и вращаться. Таз способен отклоняться вперед, назад в сторону, а также вращаться. И, наконец, бедро сгибается, разгибается (только из согнутого положения), отводится, приводится, вращается наружу и внутрь. Важно отметить, что каждое из движений суставов может сопровождаться динамическим (концентрическим и эксцентрическим) и статическим (изометрическим) сокращением мышц.

Позвоночник, таз и бедро работают как одно целое, производя синхронизированные, координированные движения. Изменение жесткости позвоночно-тазового комплекса производится для предотвращения или способствования движению в зависимости от задачи. Например, во время спринта разгибания поясницы и вращение таза кпереди позволяет разгибателям бедра развить большее усилие. Слабость core-мышц не позволяет контролировать второстепенные движения, что приводит к потерям энергии, снижая способность бедер производить максимальную силу при опорных взаимодействиях. Более того, недостаточная мобильность бедра может влиять на

нормальную функцию пояснично-тазового региона. Например, если мобильность сгибания бедра ограничена во время барьерного шага, это компенсируется чрезмерным сгибанием поясницы для поддержания требуемого размаха движения. И, наконец, на положение тела, связанное с передачей усилия через пояснично-тазовый регион, может влиять гибкость. Например, люди с чрезмерным отклонением таза назад, вероятно, будут испытывать затруднение с поддержанием прогиба поясницы в нижней точке приседания или сохранение необходимого положения в спорте. Учитывая эти факторы, для производства максимальной мощности и эффективности движений пояснично-тазовый комплекс должен иметь оптимальную силу, подвижность и координацию.

Специфичность направления усилия

Все обсуждаемые формы соге-тренировки – активационная, стабилизационная, силовая, мощностная и на выносливость – требуют специфично направленного усилия. Например, приседания и становые тяги требуют силы преимущественно разгибателей позвоночника и действуют в основном на разгибание спины и наклон таза кпереди или, более точно, предохраняют от сгибания спины и отклонения таза кзади. Несмотря на то, что эта особенность – жизненно важный компонент силовой тренировки, ее полезность ограничена для бойцов, падающих на спину после броска противника, или футболистов, испытывающих затруднения с точностью броска. Мы уверены, что многонаправленность воздействия достигается варьированием методов тренировки в направлении максимальной или оптимальной общей подготовленности.

Безопасность

Основываясь на доступных данных, динамические упражнения для позвоночника представляются безопасными при соблюдении трех условий. Первое – постепенная прогрессия нагрузки, позволяющая произойти структурной адаптации дисков. Слишком быстрая прогрессия может негативно влиять на межпозвоночные диски, тогда как постепенное увеличение нагрузки оказывает положительное влияние на здоровье дисков. Второе – необходимо избегать чрезмерных движений позвоночника в любом из направлений. Сами по себе движения полезны для здоровья позвоночника, но избыток движений может быть опасным. Правильная форма выполнения динамических упражнений для позвоночника должна быть изучена и строго соблюдаться при сочетании движений отдельных двигательных сегментов, так чтобы ни один из позвонков не достигал предела амплитуды движения. Например, при выполнении скручиваний происходит сгибание туловища на 300 преимущественно в грудном отделе позвоночника, в то время как при выполнении упражнения «дровосек» у верхнего блока происходит сгибание в тазобедренных суставах, грудном и, значительно меньше, в поясничном отделе позвоночника. Третье условие – строгий учет объема динамических движений позвоночника. Для увеличения силы соге мы рекомендуем выполнять большинство упражнений в 2–4 подходах из 8–15 повторений.

Спортивные движения

Хорошие тренеры-преподаватели по силовой подготовке всегда уделяют повышенное внимание упражнениям для увеличения силы core-мышц, используя, например, приседания, становые тяги, тяги в наклоне и перенос грузов («прогулка фермера») для усиления core. В случае если пояснично-тазовый регион остается стабильным при подтягиваниях и отжиманиях, происходит укрепление передней core-мускулатуры. Целевые core-упражнения – боковая планка, ролик для пресса и поднятие ног – дополняют полноценную core-тренировку.

Принцип специфичности должен всегда быть в основе построения индивидуальной core-программы. Многие виды спорта требуют уникальных core-движений, и, таким образом, упражнения должны быть адаптированы специфично к этим движениям. Например, при выполнении броска происходят разные по величине сгибания, вращения и латеральные сгибания позвоночника. Длинный, закрепленный с одной стороны гриф или веревочная рукоятка, прикрепленная к верхнему блоку, могут использоваться для воссоздания необходимых сокращений core-мышц, которые при сходных по амплитуде движениях обеспечат увеличение мощности, нервной активации и физиологического поперечника мышц, особенно когда выполняются совместно с отработкой специфических спортивных движений.

Лучшее место core-упражнений в занятии часто вызывает дебаты у тренеров. Как отмечено выше, тренировка core происходит на всем протяжении занятия. Мы полагаем, что активационная работа должна выполняться в качестве динамической разминки и, возможно, между подходами тяжелых упражнений, если время тренировки ограничено. Работа над мощностью и скоростью, включающая различные спринты, упражнения для развития быстроты и взрывной силы, буксировка, плиометрика, баллистические движения включаются сразу после разминки. За ними следуют силовые упражнения для всего тела с акцентом на многосуставные движения. И завершают занятия целевые упражнения для core-мускулатуры, для того чтобы исключить преждевременное утомление core.

Ротационная тренировка

Упражнения с ротацией в положении стоя обычно выполняются с отягощением, удерживаемым в вытянутых руках, создающих длинные рычаги и высокие вращающие моменты для позвоночника, которым противодействует сила реакции опоры, передаваемая через ноги. Соответственно все суставы, расположенные между руками и ногами, «вовлечены в игру», делая ротационную тренировку высокоэффективной формой тренировки всего тела. Несмотря на относительно небольшое отягощение, которое обычно используется, длинные рычаги и множество мышц, противодействующих вращению, создают высокую компрессионную нагрузку на позвоночник и требуют высокой нейромышечной и метаболической активности. Мы считаем ротационную тренировку незаменимым компонентом общей физической подготовки, своеобразным мостом между силой, полученной в тренажерном зале, и мощностью вращения на поле или корте.

Недавние исследования показали, что тренировка из ротационных упражнений в положении стоя может улучшать механику приземления в отсутствие прыжковых упражнений. Сильнейшие игроки в гольф демонстрируют большую угловую скорость вращения туловища, чем менее квалифицированные гольфисты. Более того, в исследованиях обнаружено, что ротационные движения несомненно полезны для здоровья поясничных дисков, в случае, когда избегаются крайние положения амплитуды. Ротационные упражнения в положении стоя могут выполняться с ремнями и блоками для симуляции различных подъемных и рубящих движений из разных исходных положений: на коленях, на одном колене, в выпаде и при параллельной стойке.

Втягивать, напрягать или нет

Многие профессионалы фитнеса дают рекомендации, как должен функционировать core при выполнении упражнений. Втягивание и напряжение (живота) – две наиболее популярные рекомендации. Относительно этого важно знать некоторые вещи. Первое: несмотря на то, что втягивание рекомендуется после повреждений поясницы, его не следует использовать во время интенсивной силовой тренировки. Втягивание живота уменьшает стабильность позвоночника, что ухудшает способность к производству усилия и потенциально ведет к травме. Напряжение мышц живота гораздо больше стабилизирует низ спины, чем втягивание, и является предпочтительной стратегией во время интенсивной силовой тренировки.

Прогрессия и регрессия

Хорошие тренеры-преподаватели понимают, как трудно подобрать core-упражнения в соответствии с уровнем тренированности спортсмена. Длина рычагов, размах движения и величина сопротивления могут изменяться для обеспечения оптимальной нагрузки core. Начинающие должны освоить основы, прежде чем пытаться усложнять core-упражнения. Например, фронтальная планка должна быть освоена на надлежащем уровне, перед тем как пытаться выполнить сложные движения, такие как ролик для пресса.

Классификация core-упражнений

Таблица содержит рекомендации, помогающие разработать программу для core. Упражнения, отмеченные как «анти», подразумевают силу сопротивления воздействию и, таким образом, могут выполняться для увеличения core-стабильности, в то время как другие упражнения предназначены для производства или снижения усилия и выполняются для «динамических» целей.

Таблица

Двигательные паттерны core-упражнений

Тип core-движения

(Анти)разгибание позвоночника

(анти)наклон таза кпереди

Примеры упражнений

/
Отжимания, фронтальная планка, ролик

(Анти)сгибание позвоночника / (анти)наклон таза кзади	Приседания, становые тяги, наклоны со штангой
(Анти)латеральное сгибание позвоночника / (анти)латеральный наклон таза	Боковая планка, «прогулка фермера», становая тяга одной рукой
Разгибание позвоночника / (анти)ротация таза	(Анти)ротационная тяга блока, повороты с закрепленным грифом, жим гантели одной рукой лежа
Разгибание позвоночника / наклон таза кпереди	«Супермен», гиперэкстензия 450
Сгибание позвоночника / наклон таза кзади	Обратные скручивания, подъем ног в висе
Латеральное сгибание позвоночника / латеральный наклон таза	Наклоны в сторону, наклоны в сторону 459
Ротация позвоночника / ротация таза	«Дровосек» у блока, «русские повороты»
(Анти)разгибание бедра	Удержание согнутых ног, болгарские и обычные приседания-ножницы («задняя» нога)
(Анти)сгибание бедра	Жимы в кроссовере, (анти)ротационный жим в стойке на одном колене
(Анти)отведение / приведение бедра	Боковая планка, в том числе с поднятой ногой
(Анти)ротация бедра внутренняя / внешняя	(Анти)ротационный жим в блоке, повороты с закрепленным грифом
Разгибание бедра	Приседания, становые тяги, выпады, разгибание бедра 450
Сгибание бедра	Сгибание бедра у блока стоя, сгибание бедра с резиной лежа, сгибание бедра с отягощением на голени
Отведение / приведение бедра	Отведение/приведение бедра у блока стоя, ходьба с x-band
Внешняя / внутренняя ротация бедра	Side-lying clams, ротация бедра стоя с резиной, «дровосек» у блока

При чтении таблицы следует отметить:

1) core-мускулатура работает во время выполнения традиционных упражнений силовой тренировки;

2) core-тренировка требует множества различных типов действий и двигательных паттернов.

Просто нереально вместить все эти направления в одно занятие. Таким образом, тренеры по

силовой и кондиционной тренировке должны стараться включить все категории в тренировочную неделю (микроцикл) для обеспечения спортсмену полноценного воздействия на core.

BODY PUMP / PUMP/ HOT IRON / IRON FIT / BARBELL

Эти силовые тренировки с нетяжелой штангой просто созданы для тонуса мышц и сжигания жира. Занятия рассчитаны на большое количество повторений для каждой группы мышц, что позволит вам работать над похудением, тонусом мышц и уменьшением объемов одновременно.

Программа сопровождается мотивирующей музыкой, движения выполняются в согласованном ритме. Обычно используется небольшой вес штанг/бодибара: 3-7 кг.

Программа включает в себя десять сегментов, каждому сегменту соответствует свой музыкальный трек. Первая и последняя песня предназначены для разминки и финальной растяжки соответственно, остальные восемь песен – для разных групп мышц. Между сегментами предполагается короткий отдых для смены весов на штанге. Иногда встречаются классы Body Pump на 30 и 45 минут для начинающих или занятых людей, а также для тех фитнес-клубов, в которых не предусмотрен часовой формат тренировок.

Итак, тренировка Body Pump состоит из 10 сегментов по 4-5 минут, каждому сегменту соответствует определенный музыкальный трек:

- 1.Разминка. Включает в себя разминочные упражнения для всех групп мышц. Рекомендуемый вес: самый легкий среди всех сегментов.
- 2.Приседания. Во время приседаний работают мышцы ног и ягодиц. Рекомендуемый вес: самый тяжелый среди всех сегментов.
- 3.Грудь. Упражнения для грудных мышц выполняются лежа на скамье со штангой и с дисками от штанги, иногда – отжимания. Рекомендуемый вес: в 1,5 раза больше, чем на разминке.
- 4.Спина. Этот сегмент включает в себя тягу штанги различным хватом и жимы штанги. Рекомендуемый вес: средний между вторым и третьим сегментом.
- 5.Трицепс. Трицепс – это мышца, расположенная на задней части руки. Этот сегмент обычно включает изолирующие упражнения для трицепса с дисками или штангой и отжимания с узким хватом. Рекомендуемый вес: как на разминке или немного больше.
- 6.Бицепс. Бицепс – это мышца, расположенная на передней части руки. Этот сегмент включает в себя подъемы штанги и дисков разными хватами, которые изолированно задействуют бицепс. Рекомендуемый вес: как в сегменте на трицепс или немного больше.
- 7.Выпады. Во время выпадов работают мышцы ног и ягодиц. Этот сегмент может также включать некоторые вариации приседаний. Рекомендуемый вес: такой же как в сегменте на грудь.
- 8.Плечи. Этот сегмент включает в себя отжимания с широкой постановкой рук, а также разведение и подъемы рук с дисками или штангой. Рекомендуемый вес: такой же как в разминке.

9.Живот. В этом сегменте вы будете выполнять упражнения на полу для пресса и косых мышц живота, в том числе варианты скручиваний, планок, подъемы ног и различные повороты. Рекомендуемый вес: обычно выполняется без веса.

10.Растяжка. В конце программы вас ждет приятный комплекс упражнений на растяжку. Рекомендуемый вес: выполняется без веса.

В 30-минутном классе Body Pump отсутствуют сегменты на бицепс, трицепс, плечи, выпады и растяжка (тем не менее рекомендуется выполнить растяжку в конце занятия самостоятельно). В 45-минутном классе Body Pump отсутствуют сегменты на бицепс и трицепс.

Тренировка Body Pump состоит из классических силовых упражнений, которые обычно используют бодибилдеры в своих занятиях. Вам не придется изучать какие-то замысловатые движения или связки, как, например, в танцах или йоге. Комплекс Body Pump построен на базовых и изолирующих упражнениях, которые наиболее эффективны для развития мышц. Но хотя движения программы достаточно просты для усвоения, очень важно выполнять их правильно, как показывает инструктор.

СМЕШАННЫЕ ГРУППОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ (КАРДИО + СИЛА)

В смешанных групповых тренировках сочетается кардио-нагрузка для развития сердечно-сосудистой системы и силовая нагрузка для тонуса мышц. Эти программы идеальны для комплексного улучшения тела, качественного похудения и обретения отличной физической формы в короткий срок.

Однако такой тип тренировок обычно предполагает высокий темп и быструю смену упражнений, поэтому начинающим может быть тяжело первое время поддерживать заданную скорость без потери в технике выполнения. Если вы не уверены в своих силах, то лучше отдать предпочтение более щадящей нагрузке.

CIRCUIT TRAINING (КРУГОВОЙ ТРЕНИНГ)

В этом виде групповой тренировки несколько упражнений, которые вы будете повторять по круговому принципу, прорабатывая все группы мышц. Например, приседания, планка, бег на месте, отжимания, скручивания, прыжки – это один круг.

Каждое упражнение вы выполняете определенное время (или определенное количество раз), последовательно переходя от одного к другому. После прохождения целого круга вас ждет небольшой отдых и снова повторение круга. Набор упражнений определяется инструктором и уровнем сложности программы в вашем зале.

Особенности Комплексы могут состоят как из базовых многосуставных упражнений, так и с изолирующих односуставных движений. Заниматься можно в тренажерах или со свободными весами, но необходимо подбирать веса, позволяющие соблюдать безопасную технику выполнения. Потому что на сушке выше вероятность получить травму. Вся тренировка должна проходить в многоповторном режиме в диапазоне от 15 повторений и выше. Это стимулирует развитие

капиллярной сетки для улучшения доставки к мышцам питательных веществ. Заниматься нужно от 3 раз в неделю и более, некоторые заниматься по 2 раза в день, например, утром кардио и вечером силовая тренировка с весами.

Когда эффективнее использовать?

- Для новичков, которые только начали заниматься в тренажерном зале с отягощениями;
- Для создания базы, подготовив связки и суставы к большим нагрузкам;
- Для развития выносливости;
- Повышения функциональных показателей при занятии другими видами спорта, чтобы увеличить взрывную силу, скорость;
- Эффективна при недостатке оборудования или времени на тренировки;
- Для интенсивного жиросжигания на сушке.

Преимущества.

Круговые тренировки позволяют похудеть за счет сжигания лишнего подкожного жира, укрепить мышцы и улучшить рельеф тела за короткие сроки. Развитие и укрепление сердечно-сосудистой системы, возможность подкачаться с малым количеством оборудования или вовсе без тренажеров, используя только вес тела. Возможность эффективно тренироваться в домашних условиях, в отпуске, командировке или недостатке свободного времени. Ускорение метаболизма и улучшения обменных процессов в организме не только для похудения, но и для повседневной жизни.

Как составить эффективную схему?

Перед началом обязательно нужно разминать мышцы, связки и суставы, как минимум делать разминочные подходы, а после окончания выполнять заминку. Выберите подходящий комплекс из представленных ниже или сделайте свой из 6-10 упражнений на все основные мышечные группы, но следите, чтобы 2 идущих друг за другом движения не нагружали одну и ту же мышцу. Делать одно упражнение необходимо от 20 до 30 секунд. Выбирайте такой рабочий вес, чтобы при выполнении последнего повторения в упражнении наступал мышечный отказ. Отдыхай до 30 секунд и переходите к следующему. Между выполнениями кругов необходимо делать перерыв от 2 до 5 минут.

Для повышения эффективности круговая тренировка строится по принципу периодизации:

- 1 неделя: легкая интенсивность;
- 2 неделя: умеренная;
- 3 неделя: тяжелая;
- 4 неделя: восстановление/подбор весов.

Регулировать интенсивность можно путем:

- повышения числа упражнений круга и количества кругов;
- продолжительности отдыха;

-скорости и количества повторений.

Пример программы с периодизацией

Неделя Продолжительность упр. Отдых после каждого упр. Количество кругов Отдых после круга
1 20 сек 20 сек 22 мин 230 сек 30 сек 22 мин 340 сек 40 сек 23 мин 420 сек 20 сек 32 мин 530 сек 30 сек 32 мин 630 сек 30 сек 42 мин 740 сек 40 сек 33 мин 830 сек 30 сек 32 мин
Разминка Для выполнения разминки 5-7 минут ходьба по дорожке, затем подъемы рук перед собой и в стороны, наклоны на 12 раз каждое движение.

Между кругами делаем отдых 3 минуты и начинаем прохождение круга заново. Для начинающих рекомендуется начинать с 3-х кругов. Очень важно правильно подобрать рабочий вес, не нужно брать большой непосильный вес, но и вам не должно быть легко, каждое движение вы должны выполнить ровно столько раз сколько предполагает круг.

1. Скручивания на фитболе 15-20 повторов
2. Ходьба выпадами с весом тела 15-20 повторов на каждую ногу
3. Альпинист 15-20 повторов на каждую сторону
4. Притягивание коленей к груди на фитболе 15-20 повторов
5. Становая тяга на одной ноге 15-20 повторов на каждую ногу
6. Берпи 15-20 повторов
7. Велосипед 15-20 повторов на каждую сторону
8. Подъем ног лежа 15-20 повторов на горизонтальной скамье или на полу
9. Отжимания на платформе Босу 15-20 повторений, используя медбол или фитбол.

Программа со штангой и гантелями

1. Сплит-приседания 15 повторов на каждую ногу
2. Становая тяга на одной ноге 15 повторов на каждую ногу
3. Армейский жим стоя 15 повторов
4. Тяга гантели в наклоне одной рукой 15 повторов
5. Махи гантелями в стороны 15 повторов, стоя на левой ноге
6. Подъем гантелей вперед 15 повторов, стоя на правой ноге
7. Степ-апы со штангой (гантелями) 10 повторов на каждую сторону.

FT/FUNCTIONAL TRAINING (ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ)

Особенность функциональных тренировок состоит в том, что вы будете практиковать упражнения, которые одновременно задействуют сразу несколько групп мышц верхней и нижней части тела. Это позволит вам не только привести в тонус все тело, но и сжечь большое количество калорий.

Кроме того, функциональный тренинг поможет вам развить ловкость и скоростные качества, что пригодится вам и в обычной жизни. Чаще всего групповой функциональный тренинг проходит без дополнительного инвентаря с весом собственного тела.

INTERVAL / НИТ (ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ИЛИ ВИИТ)

Если вы хотите быстро сжечь жир и при этом улучшить качество тела, то интервальные тренировки вам однозначно подойдут. Занятия проходят по принципу чередования высокоинтенсивных и низкоинтенсивных интервалов, на каждый интервал отведено определенное количество времени.

Во время интервальных тренировок теряется в несколько раз больше калорий, чем во время классической аэробики за счет увеличения метаболизма уже после окончания занятий. Одним из видов интервального тренинга является Tabata (табата), в которой чередуются 20 секунд суперинтенсивной работы и 10 секунд отдыха.

Тренировка с гирей для сжигания жира

Это круговая тренировка, для выполнения которой понадобится одна гиря. Центр тяжести гири и то, что вес будет только в одной руке, нагрузит ваши стабилизаторы, мышцы кора и «спящие» мышцы. Также это заставит поработать вашу сердечно-сосудистую систему.

Выполняйте от 4 до 5 раундов с 10–15 повторениями в каждом. Между раундами отдыхайте одну минуту.

Упражнение	Количество повторений
Рывок гири одной рукой	10–15
Махи гирей двумя руками перед собой	10–15
Приседания с гирей на груди	10–15
Жим гири одной рукой	10–15
Выпады с шагами назад	10–15
Скручивания лежа на полу	10–15

Для каждого упражнения, где задействована только одна рука, выполняйте по 10–15 повторений на каждую руку. При выполнении выпадов с шагов назад держите гирю не со

стороны работающей ноги. Скручивания лежа можно выполнить с гирей на груди или без дополнительного отягощения.

2. Кардио-тренировка для «сушки» тела на открытом воздухе

Ничто не сравнится с тренировками на улице. Свежий воздух, никаких очередей к тренажерам и возможность делать кардио, где пожелаете. Делайте беговые интервальные тренировки. Отказавшись от беговых дорожек, вы откроете для себя массу преимуществ. Выполните одну из этих интервальных кардио-тренировок. При необходимости меняйте их каждый раз:

1. Пробежите 10 метров, затем вернитесь шагом на старт. Затем пробежите 20 метров и вернитесь шагом на старт. Дойдите в таком режиме до 50 метров. Всего 5 раундов.

2. Выполните 10 забегов на 30 метров, каждый раз возвращаясь на стартовую позицию бегом спиной вперед или боком.

3. 10 раундов бега вверх по лестницам, возвращаясь вниз каждый раз.

3. Необычная круговая силовая тренировка

Кардио для сжигания жира необязательно должно быть связано с бегом, ездой на велосипеде или греблей. Есть и менее традиционные способы, и они становятся нормой. Толкание или тяга саней, круговые тренировки с гирями и плиометрические упражнения однозначно эффективны, к тому же они помогают разнообразить тренировочный процесс.

Выполните 3–4 раунда этой круговой тренировки. Отдыхайте по 2 минуты после каждого раунда

Упражнение	Количество повторений
Толкание саней	10 метров
Махи гирей двумя руками перед собой	10–15
Тяга саней на себя	10 метров
Бёрпи	10–15
Запрыгивания на тумбу	10–15
Отжимания	10–15
Подъем ног в висе	10–15

4. Тренировка для сжигания жира в домашних условиях

Если у вас нет абонемента в тренажерный зал, тогда домашняя круговая тренировка – лучший вариант для жиросжигающей тренировки. Не нужно никакого дополнительного оборудования, достаточно лишь собственного веса.

Кроме того, работа с собственным телом создает реальную силу. Ваши мышцы будут работать совсем не так, как при работе со свободными весами или в тренажерах.

Выполните 3–5 раундов по 10–15 повторений в этой круговой тренировке. Отдыхайте по две минуты между раундами.

Упражнение	Количество повторений
Бёрпи	10–15
Отжимания	10–15
Скручивания лежа на полу	10–15
Приседания с выпрыгиванием	10–15
«Велосипед» лежа на полу	10–15
«Скалолаз»	10–15
Выпады с шагом вперед или назад	10–15
Забег на короткую дистанцию	20 метров

Для «велосипеда», «скалолаза» и выпадов мы подсчитываем повторения для каждой ноги отдельно. Для забега выберите для начала небольшую дистанцию в 20 метров. Если бегать не получится (из-за плохой погоды или недостатка пространства), замените бег на 10–15 прыжков с движением вперед.

Полезная статья: [25 советов для похудения в домашних условиях](#)

5. Совместная силовая тренировка с партнером

Тренировки с партнером, преследующим те же цели, полны преимуществ. Это заставляет вас обоих придерживаться программы и выкладываться по полной. Кроме того, присутствует и некая соревновательная составляющая. Это весело. Если у вас целеустремленный партнер, ваши шансы на успех повышаются.

Выполните эту тренировку в паре. Ваши упражнения отмечены буквой а, упражнения партнера – буквой б. Каждый из вас будет выполнять упражнения подряд практически без

отдыха – максимум 30 секунд. Выполните 3–5 раундов, по 10–15 повторений в каждом. Потом поменяйтесь программами.

Упражнение	Количество повторений
1а. Бёрпи	10–15
1b. «Велосипед»	10–15
2а. Запрыгивания на тумбу	10–15
2b. Отжимания	10–15
3а. Толчок гири одной рукой	10–15
3b. Тяга или толкание саней	10–15
4а. Бег	30 метров
4b. Махи гирей двумя руками перед собой	10–15

Запрыгивания на тумбу можно заменить на приседания с впрыгиванием. Гири можно заменить на гантели, толкание или тягу саней – на «прогулку фермера», а бег – на прыжки вперед.

CROSSFIT (КРОССФИТ)

Кроссфит – это модное и очень популярное спортивное направление, которое быстро стало настоящим прорывом в области интенсивного фитнеса. Тренировки кроссфита рассчитаны на продвинутых занимающихся без проблем со здоровьем (особенно с суставами и позвоночником). Программа представляет собой смесь интенсивных силовых, аэробных, функциональных упражнений, которые выполняются на скорость: бег с препятствиями, прыжки, отжимания, подтягивания, лазание по канатам, работа с отягощениями и многое другое. Кроссфит является не просто программой для похудения, это экстремальные тренировки для улучшения физической формы в короткий срок.

Комплексы без оборудования

Для этих комплексов вам не понадобится штанга, гантели, канаты и прочий спортивный инвентарь. Турник и таймер — это всё, что нужно, чтобы проверить свои силы в этих WOD.

Синди (Cindy)

Выполните столько кругов, сколько сможете за 20 минут. Один круг состоит из:

-5 подтягиваний; 10 отжиманий; 15 приседаний.

Если вы сможете выполнить 15–20 раундов, у вас хорошая физическая подготовка. Продвинутые атлеты могут выполнить до 30 раундов, а элитные кроссфитеры — более 35.

Мэри (Mary)

Это продвинутый вариант «Синди», в котором увеличивается сложность движений. Если прошлый комплекс показался вам слишком лёгким, попробуйте этот.

AMRAP за 20 минут:

-5 отжиманий в стойке на руках; 10 «пистолетов»; 15 подтягиваний.

У новичков с хорошей подготовкой получится выполнить 5–9 раундов, у продвинутых атлетов — 9–12, у элитных кроссфитеров — 12–15 и больше.

Табата (Tabata Something Else)

В этом комплексе вы делаете каждое упражнение на протяжении 20 секунд, а затем 10 секунд отдыхаете. За 20 секунд нужно выполнить столько повторений, сколько сможете. Всего в комплексе четыре простых упражнения: отжимание; подтягивание; подъём корпуса; приседание.

Вам нужно сделать восемь кругов каждого упражнения, то есть 32 интервала по 20 секунд. Считайте, сколько повторений у вас получится сделать. Если счёт перешёл за 300 — у вас отличная подготовка, ближе к 500 — вам пора выступать на соревнованиях.

Энни (Annie)

Этот комплекс нужно выполнять на время. Чередуйте двойные прыжки на скакалке и подъёмы корпуса в таком количестве: 50, 40, 30, 20, 10 повторений.

Если вы закончили комплекс за 8–10 минут — у вас хорошая подготовка. Если за 5–8 минут — вам есть чем гордиться. Элитные атлеты выполняют комплекс за 4,5 минуты.

Энджи (Angie)

Этот комплекс нужно выполнить как можно быстрее: 100 подтягиваний; 100 отжиманий; 100 подъёмов корпуса; 100 приседаний.

Если у вас получится выполнить всё это за 30 минут — отлично, у вас действительно неплохая подготовка. Если удалось закончить за 15 минут и меньше, вы просто машина, пора участвовать в соревнованиях.

Комплексы без сложных упражнений

Эти комплексы нужно делать в тренажёрном зале, для них нужна штанга, гребной тренажёр, гири и другое снаряжение. Однако в них нет сложных гимнастических и тяжелоатлетических движений: выхода на кольцах или турнике, рывка или толчка штанги.

Джеки (Jackie)

Нужно как можно быстрее выполнить следующие упражнения: 1 000 метров на гребном тренажёре; 50 выбросов штанги с весом 20/15 килограммов; 30 подтягиваний.

Хорошо, если у вас получится уложиться в 11–15 минут, и просто супер, если в 8–11 минут. Продвинутые и элитные атлеты выполняют этот комплекс за 6,5–8 минут.

Фрэн (Fran)

Это, наверное, самый популярный комплекс в кроссфите. Нужно выполнить за максимально короткое время: 21 выброс штанги весом 42,5/30 килограммов; 21 подтягивание; 15 выбросов штанги; 15 подтягиваний; 9 выбросов штанги; 9 подтягиваний.

Соревнующиеся атлеты выполняют комплекс меньше чем за две минуты.

Для новичков просто выполнить этот комплекс до конца — уже успех. Если получится сделать это за 5 минут, можете считать, что у вас отличная подготовка.

Хелен (Helen)

Выполните три раунда на время: 400 метров бега; 21 мах гирей весом 32/16 килограммов; 12 подтягиваний.

Если у вас получится выполнить три круга за 12–15 минут — вы хорошо подготовлены, если потребуется меньше 8 минут — пора готовиться к соревнованиям.

Диана (Diane)

Комплекс нужно выполнить за минимальное время: 21 становая тяга с весом 100/70 килограммов; 21 отжимание в стойке на руках; 15 становых тяг; 15 отжиманий в стойке на руках; 9 становых тяг; 9 отжиманий в стойке на руках.

Если вы выполнили комплекс за 7–10 минут, у вас отличная подготовка. Продвинутые атлеты выполняют его за 4–7 минут, элитные — за 2,5 минуты.

Барбара (Barbara)

Нужно как можно быстрее выполнить пять кругов из следующих упражнений: 20 подтягиваний; 30 отжиманий; 40 подъёмов корпуса; 50 приседаний.

Между кругами вы отдыхаете по 3 минуты.

Если получится закончить за 25–26 минут, у вас впечатляющая подготовка, 23–25 минут — вы можете побороться на соревнованиях, менее 23 минут — вы наверняка давно занимаетесь кроссфитом или служите в спецназе.

Комплексы со сложными упражнениями

Если вы знакомы с гимнастическими и тяжелоатлетическими упражнениями, проверьте свои возможности, выполнив следующие комплексы.

Линда (Linda)

Этот комплекс также известен как «три штанги смерти» и включает в себя три упражнения: становую тягу с весом, в полтора раза превышающим вес вашего тела ($1,5 \times$ ваш вес); жим лёжа с весом вашего тела; взятие на грудь штанги с $0,75$ от своего веса.

Эти упражнения выполняются друг за другом, количество повторений такое: 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. То есть сначала вы выполняете всё по 10 раз, затем всё по 9 и так до одного.

Если вы справились за 15–17 минут, можете себя поздравить — у вас отличная подготовка. Продвинутые атлеты могут закончить комплекс за 12–15 минут, элитные — меньше чем за 12 минут.

Грейс (Grace)

В этом комплексе нет особого разнообразия движений, но от этого он не становится более лёгким. Вам нужно на время выполнить 30 толчков штанги. Если вы можете закончить за 5,5–8 минут, ваша подготовка впечатляет. Продвинутые атлеты выполняют комплекс за 2,5–5,5 минуты, элитные кроссфитеры могут закончить и раньше 2 минут.

Элизабет (Elizabet)

В этом комплексе вам нужно сделать три круга (21, 15 и 9 повторений) следующих упражнений: взятие на грудь штанги с весом 60/42,5 килограмма; отжимание на кольцах.

Хороший результат — 7–10 минут, отличный — 3–7 минут, заоблачный — менее 3 минут.

Аманда (Amanda)

Как можно быстрее нужно выполнить три круга (9, 7 и 5 повторений) следующих упражнений: строгие выходы на кольцах (если не получаются строгие, можно кипингом); рывок штанги весом 60/42,5 килограмма.

Хорошо, если вы закончите за 5,5–10 минут. Средний результат для продвинутых атлетов — 3,5–5,5 минуты, а самые крутые кроссфитеры заканчивают «Аманду» меньше чем за 3 минуты.

Кинг Конг (King Kong)

Вам нужно сделать три круга следующих упражнений: 1 становая тяга с весом; 2 выхода силой на кольцах; 3 взятия на грудь в приседании со штангой; 4 отжимания в стойке на руках.

НИЗКОУДАРНЫЕ ГРУППОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Такие групповые тренировки идеально подойдут тем, кто избегает ударных и интенсивных нагрузок. Эти программы выполняются босиком, не оказывают негативного воздействия на суставы, поэтому подходят широкому кругу занимающихся.

Но даже если вы абсолютно здоровы и не имеете противопоказаний, обязательно обратите внимание на данный вид программ. Многие из них являются профилактикой различных заболеваний, которые могут быть вызваны малоподвижным образом жизни или, наоборот, чрезмерными нагрузками.

PILATES (ПИЛАТЕС)

Главной целевой зоной пилатеса является мышечный корсет: спина, живот, ягодицы, поэтому если это ваша проблемная зона, то пилатес вам однозначно рекомендован. Кроме того, пилатес помогает укрепить постуральные мышцы, которые поддерживают позвоночник, а значит, вы улучшите осанку и избавитесь от проблем со спиной.

Групповая тренировка пилатеса обычно проходит полностью на полу, также может использоваться дополнительный инвентарь (мяч, эластичная лента, фитнес-резинки), что поможет разнообразить занятие.

ПЛАН ТРЕНИРОВКИ ПИЛАТЕСА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Сотня: 30 раз

Скручивание: 15 раз

Опускание ног: по 15 раз на каждую ногу

Вытягивание одной ноги: по 10 раз на каждую ногу

Подъем спины с разведением рук: 10 раз

Плавание: по 10 раз на каждую сторону

Подъем рук и ног на четвереньках: по 10 раз на каждую сторону

Ягодичный мостик: 15 раз

Подъем ног на четвереньках: по 15 раз на каждую ногу

Подъем ног ромбиком: по 15 раз на каждую ногу

Подъем ног на боку: по 10 раз на каждую ногу

Подъем ног для внутренней части бедра: по 10 раз на каждую ногу

Планка: 30 секунд

Русалка: по 10 раз на каждую сторону

Обратная планка: по 10 раз на каждую ногу

Упражнения пилатес для начинающих

Мышцы кора

1. Касания пальцами ног
2. Пресс и точка (также известно, как «Координация»)
3. Боковая планка с поворотом
4. Подъемы колен

Ноги

5. Круговые движения с помощью внутренних мышц бедер
6. Удар сбоку вперед и назад
7. Мост с подъемом ног
8. Подъемы ног (также известно, как «Батман»)

Спина

9. Полет
10. Т-образный пресс
11. Плавание

Бедра и ягодицы

12. Моллюск

13. Подъем назад с помощью эластичной ленты

14. Мост с подъемом одной ноги

Руки

15. Совершенная осанка (также известно, как «Расширитель груди»)

16. Круги руками

17. Снимаем пенки (также известное как «Упражнение для ротаторной манжеты плеча»)

Тело в целом

18. Отжимания в стиле пилатес

CALLANETIC (КАЛЛАНЕТИКА)

Калланетика была придумана еще в 60-х годах, но пик ее популярности пришелся на последнее десятилетие. Некоторые путают калланетику и пилатес, однако, они разные по своему принципу.

В основе калланетики лежат статические упражнения, ваши мышцы получают нагрузку за счет растяжения и изометрического напряжения. Вы проработаете не только основные группы мышц, но и глубокие мышцы, которые не участвуют во время обычных тренировок.

Разминка

Для того чтобы избежать возможной травмы мышц и связок, перед занятиями калланетикой обязательно нужно выполнить разминку.

Упражнение 1

Позволяет снять мышечное напряжение в ягодицах и мышцах на бедрах. Выполнять его следует около 40 раз.

1. Сядьте на стул, в котором есть спинка и подлокотники.
2. Кистями рук обопритесь о спинку стула и приподнимитесь, спина при этом должна быть ровной, а подбородок слегка поднят вверх.

Упражнение 2

Способствует раскрепощению и разогреву мышц спины, груди, ног и рук.

1. Встаньте прямо, а ноги расставьте на 30-35 см. в стороны.
2. Поднимите вверх руки и потянитесь ими как можно выше, пятки при этом от пола не отрывайте.
3. Втяните в себя живот и еще немного потянитесь вверх, замрите на 3-5 секунд.
4. Согните ноги в коленях, а руки вытяните как можно дальше вперед и на 3-5 минут задержитесь в таком положении.
5. Выпрямите ноги, а корпус наклоните вперед на 1 минуту.
6. В этой позе руки заведите максимально назад, а подбородок поднимите, и вытяните вперед.
7. Переведите руки обратно вперед-назад и встаньте прямо. Повторите весь цикл еще четыре раза.

Упражнение 3

Разогревает мышцы плечевого пояса. Выполняйте полный комплекс 80-100 раз.

1. Встаньте прямо, выпрямленные руки отведите в стороны так, чтобы они достигали уровня плеч, а ладони смотрели вверх.
2. В таком положении, избегая чрезмерного перенапряжения, отведите руки назад, как бы пытаясь сместить лопатки.
3. Соедините руки в замок и подвигайте плечами.

Упражнение 4

Разогревает и укрепляет боковые мышцы туловища, формирует красивую талию и убирает лишние килограммы с бедер.

1. Встаньте прямо, ноги немного расставьте в стороны. Левую руку положите кистью на бедро, а правую вытяните вверх, пытаясь дотянуться до самого потолка.
2. Подтяните ягодицы к себе, выдав таз вперед и замрите в таком положении на 1 минуту.
3. Сделайте 50 наклонов с прямой напряженной спиной влево.
4. Повторите все движения, но уже в другую сторону.

Упражнение 5

Помогает растянуть мышцы на ногах и спине.

1. Слегка согните колени и выполните наклон вперед так, чтобы ладони касались пола, задержитесь на 1 минуту.
2. Мягко обхватите руками ноги, стараясь опуститься как можно ниже.
3. Опустите вниз плечи, а голову спрячьте между двух ног.
4. Постарайтесь мягко опустить весь корпус еще на несколько сантиметров. Выполните 20 таких «качелей».
5. Положите левую руку на икру противоположной ноги в зоне щиколотки. Задержитесь на 20-30 секунд, стараясь мягко тянуть мышцы бедра и спины.
6. Отдохните, затем верните ладони на пол и проделайте весь цикл упражнений со второй ногой.

Упражнение 6

Растягивает мышцы шеи, формирует красивую «лебединую» шею. Выполняйте его по 5 раз в каждом направлении.

1. Встаньте ровно, потянитесь макушкой вверх, а стопами вниз. Ноги расставьте на ширину плеч, плечи опустите, а руки поставьте на талию. Втяните живот и ягодицы, чтобы таз подался вперед, а живот нет.
2. Опустите подбородок на грудь и постарайтесь расслабить шею. Медленно и очень мягко переведите голову вправо, в конечной точке вытянув вверх подбородок.
3. Задержитесь на 3-5 секунд и верните голову в исходное положение.

4. Поверните голову влево.

Основные упражнения

Описанные ниже упражнения наполняют тело энергией и помогают сформировать стройную и красивую фигуру.

Упражнения для формирования тонкой талии

Упражнение 1

1. Лягте на спину, слегка расставив согнутые в коленях ноги. Спину вдавите с усилием в пол.
2. Возьмитесь ладонями за внутреннюю часть бедра и надавите на нее, как бы отталкивая от себя.
3. Одновременно поднимите голову вперед, а плечи вверх над полом.
4. Удерживаясь в этом положении, переведите назад нижнюю часть тела на 10-15 см.

Совет: Выполняйте движения очень плавно. Прделаав весь комплекс три раза, лягте и отдохните секунд 30. Затем сделайте еще один комплекс (со временем увеличьте до трех).

Упражнение 2

1. Лягте на спину, а ноги согните слегка расставьте и согните в коленях. Спину вдавите в пол.
2. Приподнимите ноги над полом на 15 см.
3. Затем поднимите плечи и голову, а ноги при этом выпрямите. Одну ногу направьте перпендикулярно потолку и одерживайте ее в таком положении без помощи рук.
4. Вытяните руки перед собой.
5. Смените ноги.

Упражнения для стройных бедер

Упражнение 1

1. Встаньте за спинкой стула и обопритесь на нее руками, расставив ладони на ширину плеч. Представьте, будто вы находитесь у балетного станка.
2. Как можно выше приподнимитесь на пальцах. Коленки согните и немного выверните назад. При этом пятки должны быть соединены вместе, спина выпрямлена, а плечи полностью расслаблены.
3. Поднимите вверх голову, одновременно напрягите ягодицы и вытолкните таз как можно дальше вперед.
4. Задержитесь на минуту, а затем верните таз в исходную позицию.
5. Согните ноги, не отнимая пяток друг от друга, и опуститесь вниз на 2-3 см. Втяните ягодицы в себя и минуту стойте в такой позе.
6. Повторите весь комплекс три раза.

Упражнение 2

1. Обопритесь о спинку стула выпрямленной правой ногой.

2. Поднимите обе руки и «потянитесь» за ними вверх так, чтобы натянулись мышцы живота.
3. Сделайте медленный и плавный наклон в сторону вытянутой ноги. Выпрямитесь.
4. Прodelайте данное упражнение 50 раз сначала на одну ногу, затем на другую.

Упражнения для ягодиц

Упражнение 1

1. Согните в колене правую ногу, сядьте на правую ягодицу и прижмите стопу плотно к полу. Проследите, чтобы стул оказался перед вами. Левую ногу вытяните влево и, согнув в колене, отведите назад. Левую стопу расслабьте. Правой рукой возьмитесь за стул, а левой обопритесь о левое бедро и начните его толкать вперед. Следите, чтобы левое колено при этом упиралось в пол.
2. Удерживая ягодицы и таз направленными вперед. Левую стопу оторвите от пола.
3. Поднимите левое колено на 6 см над полом. Передвиньте ногу назад на 2 см.
4. Верните ногу обратно вперед на 2 см.

Упражнение 2

1. Исходное положение такое же, как и в предыдущем упражнении. Левую ногу вытяните, при этом следите, чтобы не было напряжения в мышцах.
2. Поверните ноги таким образом, чтобы пальцы упирались в пол. Поднимите левую ногу не более чем на 7 см над полом, удерживайте себя в такой позе одну минуту.

Упражнения для хорошей растяжки

Упражнение 1

1. Сядьте на пол и напрягите мышцы ягодиц, бедер, спины и шеи. Руками упритесь в пол позади себя.
2. Ноги раздвиньте широко, насколько можете, прижмитесь нижними частями тела к полу. Удерживайте себя в этом положении как можно дольше.
3. Наклоните корпус вперед, а руки положите на икры ног. Постарайтесь максимально растянуться.

Упражнение 2

1. Исходная позиция, как и в первом упражнении
2. Поверните корпус вправо, а руки положите ниже колена (чем дальше, тем лучше).
3. Еще немного довернитесь в сторону, и еще больше наклонитесь к ноге. Задержитесь в этом положении на 30 секунд.
4. Вернитесь в предыдущую позицию. Выполняйте это упражнение в обе стороны по 50 раз.

Упражнение 3

1. Лягте на пол, а подбородок поднимите вверх.
2. Правую ногу обхватите сзади и поднимите вверх. Удерживайте себя в этом положении 30 секунд.

3. Затем мягко подтяните правую ногу к груди.
4. Выполните движение вперед-назад по 50 раз на обе ноги.

Упражнения для мышц ног

Упражнение 1

1. Встаньте на колени, соединив вместе стопы и ноги по всей длине.
2. Отклонитесь назад, а ладони разместите позади стоп. При этом ваше тело должно образовать угол в 125 градусов по отношению к полу. Напрягите мышцы пресса и ягодиц.
3. Плавно и мягко вытолкните таз одновременно вперед и вверх. Задержитесь в таком “полумостике” 10 секунд.
4. Повторите это упражнение еще 9 раз, постепенно увеличивая амплитуду движений.

Упражнение 2

1. Сядьте на пол, внутренней стороной стоп коснитесь внешней стороны задних ножек стула. Носки вытяните вперед, руками обопритесь о пол. Туловище слегка наклоните вперед.
2. Напрягая внутренние мышцы бедра, сожмите стопы так, словно желаете сломать стул. Сосчитайте до ста.
3. Повторите это же упражнение, но руки расположите впереди между бедрами.

FITBALL (ТРЕНИРОВКА С ФИТБОЛОМ)

Упражнения на фитболе не просто помогут вам разнообразить привычные упражнения, но и повысят эффективность упражнений. Во-первых, занятия на фитболе развивают мышечный корсет, поскольку во время выполнения упражнения вам будет необходимо удерживать баланс, а значит включать в работу мышцы пресса, спины и ягодиц.

Во-вторых, неустойчивость мяча заставляет работать мышцы-стабилизаторы, которые недоступны во время других тренировок. Групповые тренировки на фитболе больше подойдут тем, кто хочет проработать мышцы кора.

Техники с фитболом для начального и среднего уровня

Повороты корпуса

1. Сядьте на сферу, засуньте кисти в карманы пилатес-жгута ладонями вниз и держите руки перед грудью.
2. Скрутитесь в талии, повернитесь вправо, поднимите ладони над головой.
3. Спустя 3 секунды вернитесь в прямое положение и то же самое проделайте для левой стороны.

Разведение рук

1. Из этого положения натяните жгут под ногами и удерживайте концы в руках.
2. На выдохе поднимите их в стороны до плеч, затем опустите.

Упражнения на большом мяче для спины

1. Лягте бедрами на мяч, стопами упритесь в стенку, сложенные кисти вытяните перед собой. На вдохе голову и плечи тяните вверх.
2. Руки с развернутыми наверх ладонями разведите в стороны и назад, стараясь соединить лопатки.

Перевороты

Лягте на шар и перекачивайтесь через бока на спину и обратно *20 раз*.

Занятия на фитболе девушкам для пресса

Лежа на коврик, поднимите зажатую между лодыжками сферу перпендикулярно полу и очерчивайте в воздухе круги направо и налево.

Планка

1. Лягте на шар с упором на предплечья и на носки.
2. Втяните живот, подтяните вверх поясницу.
3. Из этого положения двигайте снаряд по 4 раза в разные стороны в течение минуты.
4. На последнем круге задержитесь в долгой паузе.

Упражнения для живота и талии

Скручивания со сгибанием коленей и перекатами делают талию тоньше.

1. Лягте бедрами на фитнес-фитбол, зафиксируйте прямое положение тела упором ладоней в пол.
2. Сделайте несколько шагов руками, пока шар не сдвинется к лодыжкам.
3. Согнутыми ногами подкатите его ближе к плечу, затем обратным движением верните на место.

Мостик для ягодиц с экспандером

1. Лежа на коврик, поставьте пятки на мяч.
2. Перекиньте через бедра эспандер и держите его руками, расположенными вдоль корпуса.
3. Ритмично поднимайте таз вверх, преодолевая сопротивление жгута.

Общеукрепляющий фитнес с фитболом

Прежде чем перейти к интенсивным занятиям, приведите в тонус мускулатуру спины и рук.

1. Опуститесь на шар животом, зажмите в ладонях впереди стоящие гантели.
2. Поднимите руки вверх параллельно полу, затем ведите за спину, в конечной точке развернув запястья вверх.
3. Вернитесь в ИП в обратной последовательности.
4. По мере натренированности увеличьте количество дублей *до 12-15 раз*.

Динамическая тренировка с фитболом для мужчин

Занятия с мячом прорабатывают плечи, руки, пресс, ноги.

Выпрыгивания

1. Держите сферу перед собой.

2. Опуститесь в присед и выпрыгните вверх, одновременно вытягивая руки вверх.

3. Мягко приземлитесь в полуприсед.

Гимнастика и аэробика с ортопедическим шаром оздоравливают организм. Силовые и статодинамические практики с фитнес-мячом и другими снарядами способны разнообразить тренинг, сжечь калории и укрепить мускулатуру. При выполнении силовой тренировки фитбол выполняет функцию опоры и включает в процесс мышцы-стабилизаторы. Для тех, кто предпочитает кардио, он помогает проработать глубокие мышцы и на 20% увеличить общую нагрузку. При стретчинге снимает мускульные зажимы и расслабляет тело. Приведенные ниже фитнес-упражнения с мячом подходят для женщин и мужчин с разным уровнем подготовки.

Содержание

Техники с фитболом для начального и среднего уровня

После разминки начните занятия на гимнастическом мяче с экспандером в руках.

Повороты корпуса

1. Сядьте на сферу, засуньте кисти в карманы пилатес-жгута ладонями вниз и держите руки перед грудью.
2. Скрутитесь в талии, повернитесь вправо, поднимите ладони над головой.
3. Спустя 3 секунды вернитесь в прямое положение и то же самое проделайте для левой стороны.

Разведение рук

1. Из этого положения натяните жгут под ногами и удерживайте концы в руках.
2. На выдохе поднимите их в стороны до плеч, затем опустите.

Упражнения на большом мяче для спины

1. Лягте бедрами на мяч, стопами упритесь в стенку, сложенные кисти вытяните перед собой. На вдохе голову и плечи тяните вверх.
2. Руки с развернутыми наверх ладонями разведите в стороны и назад, стараясь соединить лопатки.

Перевороты

Лягте на шар и перекатывайтесь через бока на спину и обратно *20 раз*.

Занятия на фитболе девушкам для пресса

Лежа на коврик, поднимите зажатую между лодыжками сферу перпендикулярно полу и очерчивайте в воздухе круги направо и налево.

Планка

1. Лягте на шар с упором на предплечья и на носки.

2. Втяните живот, подтяните вверх поясницу.
3. Из этого положения двигайте снаряд по 4 раза в разные стороны в течение минуты.
4. На последнем круге задержитесь в долгой паузе.

Упражнения для живота и талии

Скручивания со сгибанием коленей и перекатами делают талию тоньше.

1. Лягте бедрами на фитнес-фитбол, зафиксируйте прямое положение тела упором ладоней в пол.
2. Сделайте несколько шагов руками, пока шар не сдвинется к лодыжкам.
3. Согнутыми ногами подкатите его ближе к плечу, затем обратным движением верните на место.

Мостик для ягодиц с экспандером

1. Лежа на коврик, поставьте пятки на мяч.
2. Перекиньте через бедра эспандер и держите его руками, расположенными вдоль корпуса.
3. Ритмично поднимайте таз вверх, преодолевая сопротивление жгута.

Общеукрепляющий фитнес с фитболом

Прежде чем перейти к интенсивным занятиям, приведите в тонус мускулатуру спины и рук.

1. Опуститесь на шар животом, зажмите в ладонях впереди стоящие гантели.
2. Поднимите руки вверх параллельно полу, затем ведите за спину, в конечной точке развернув запястья вверх.
3. Вернитесь в ИП в обратной последовательности.
4. По мере натренированности увеличьте количество дублей *до 12-15 раз*.

Динамическая тренировка с фитболом

Занятия с мячом прорабатывают плечи, руки, пресс, ноги.

Выпрыгивания

1. Держите сферу перед собой.
2. Опуститесь в присед и выпрыгните вверх, одновременно вытягивая руки вверх.
3. Мягко приземлитесь в полуприсед.

Подбрасывания

1. В позиции лежа согните ноги, круг держите перед собой.
2. Тяните плечи к коленям, в момент подъема подбросьте его вверх.
3. Поймайте шар во время движения назад.

Подъемы.

1. Лягте так, чтобы фитбол оказался под тазом.
2. Согните ноги, пятки соедините вместе и поднимайте их в темпе горизонтально полу.

Сделайте *15 жимов вверх в 3-4 подхода*.

Силовой комплекс с футболом в домашних условиях для продвинутых

Для позвоночника и пресса

1. Лягте ровно на спину, между лодыжками зажмите мяч.
2. Поднимите ноги сначала вертикально, затем оторвите поясницу и тяните их вперед до касания мячом пола за головой.
3. Задержитесь на лопатках и плавно раскрутитесь.

Техника с большим мячом «лягушка» для ног и бедер

Работайте в быстром ритме без отдыха.

1. Сядьте сверху на латексный круг, предельно широко расположите ноги.
2. Упритесь в него сзади руками, сделайте 2 шага вперед.
3. Когда лопатки коснутся поверхности, выпрямите коленные и локтевые суставы.
4. Проследите, чтобы верхняя часть корпуса оказалась на снаряде. Замрите на секунду со свешенной вниз головой.
5. Движением плеч откатите его назад и выпрямитесь (*20 раз*).

Гимнастика и аэробика с ортопедическим шаром оздоравливают организм. Силовые и статодинамические практики с фитнес-мячом и другими снарядами способны разнообразить тренинг, сжечь калории и укрепить мускулатуру. При выполнении силовой тренировки футбол выполняет функцию опоры и включает в процесс мышцы-стабилизаторы. Для тех, кто предпочитает кардио, он помогает проработать глубокие мышцы и на 20% увеличить общую нагрузку. При стретчинге снимает мускульные зажимы и расслабляет тело. Приведенные ниже фитнес-упражнения с мячом подходят для женщин и мужчин с разным уровнем подготовки.

Содержание

Техники с футболом для начального и среднего уровня

После разминки начните занятия на гимнастическом мяче с экспандером в руках.

Повороты корпуса

1. Сядьте на сферу, засуньте кисти в карманы пилатес-жгута ладонями вниз и держите руки перед грудью.
2. Скрутитесь в талии, повернитесь вправо, поднимите ладони над головой.
3. Спустя 3 секунды вернитесь в прямое положение и то же самое проделайте для левой стороны.

Разведение рук

1. Из этого положения натяните жгут под ногами и удерживайте концы в руках.
2. На выдохе поднимите их в стороны до плеч, затем опустите.

Упражнения на большом мяче для спины

1. Лягте бедрами на мяч, стопами упритесь в стенку, сложенные кисти вытяните перед собой. На вдохе голову и плечи тяните вверх.

2. Руки с развернутыми наверх ладонями разведите в стороны и назад, стараясь соединить лопатки.

Перевороты

Лягте на шар и перекатывайтесь через бока на спину и обратно *20 раз*.

Занятия на фитболе девушкам для пресса

Лежа на коврике, поднимите зажатую между лодыжками сферу перпендикулярно полу и очерчивайте в воздухе круги направо и налево.

Планка

1. Лягте на шар с упором на предплечья и на носки.
2. Втяните живот, подтяните вверх поясницу.
3. Из этого положения двигайте снаряд по 4 раза в разные стороны в течение минуты.
4. На последнем круге задержитесь в долгой паузе.

Упражнения для живота и талии

Скручивания со сгибанием коленей и перекатами делают талию тоньше.

1. Лягте бедрами на фитнес-фитбол, зафиксируйте прямое положение тела упором ладоней в пол.
2. Сделайте несколько шагов руками, пока шар не сдвинется к лодыжкам.
3. Согнутыми ногами подкатите его ближе к плечу, затем обратным движением верните на место.

Мостик для ягодиц с экспандером

1. Лежа на коврике, поставьте пятки на мяч.
2. Перекиньте через бедра эспандер и держите его руками, расположенными вдоль корпуса.
3. Ритмично поднимайте таз вверх, преодолевая сопротивление жгута.

Общеукрепляющий фитнес с фитболом

Прежде чем перейти к интенсивным занятиям, приведите в тонус мускулатуру спины и рук.

1. Опуститесь на шар животом, зажмите в ладонях впереди стоящие гантели.
2. Поднимите руки вверх параллельно полу, затем ведите за спину, в конечной точке развернув запястья вверх.
3. Вернитесь в ИП в обратной последовательности.
4. По мере натренированности увеличьте количество дублей *до 12-15 раз*.

Динамическая тренировка с фитболом

Занятия с мячом прорабатывают плечи, руки, пресс, ноги.

Выпрыгивания

1. Держите сферу перед собой.
2. Опуститесь в присед и выпрыгните вверх, одновременно вытягивая руки вверх.
3. Мягко приземлитесь в полуприсед.

Подбрасывания

1. В позиции лежа согните ноги, круг держите перед собой.
2. Тяните плечи к коленям, в момент подъема подбросьте его вверх.
3. Поймайте шар во время движения назад.

Подъемы.

1. Лягте так, чтобы фитбол оказался под тазом.
2. Согните ноги, пятки соедините вместе и поднимайте их в темпе горизонтально полу.

Сделайте *15 жимов вверх в 3-4 подхода.*

Упражнения на фитболе для мужчин **в видео формате:**

Силовой комплекс с фитболом в домашних условиях для продвинутых

Для позвоночника и пресса

1. Лягте ровно на спину, между лодыжками зажмите мяч.
2. Поднимите ноги сначала вертикально, затем оторвите поясницу и тяните их вперед до касания мячом пола за головой.
3. Задержитесь на лопатках и плавно раскрутитесь.

Техника с большим мячом «лягушка» для ног и бедер

Работайте в быстром ритме без отдыха.

1. Сядьте сверху на латексный круг, предельно широко расположите ноги.
2. Упритесь в него сзади руками, сделайте 2 шага вперед.
3. Когда лопатки коснутся поверхности, выпрямите коленные и локтевые суставы.
4. Проследите, чтобы верхняя часть корпуса оказалась на снаряде. Замрите на секунду со свешенной вниз головой.
5. Движением плеч откатите его назад и выпрямитесь (*20 раз*).

Занятие с фитболом для нижней части спины, пресса, трицепсов

1. Из положения лежа упритесь ступнями в шар.
2. Отрывайте середину корпуса с одновременным подъемом согнутой ноги.
3. Перенесите вес тела на лопатки, и подведите колено к лицу.

Вернитесь в стартовое положение и повторите *15 раз для обеих сторон.*

Отжимания для дельт и рук на фитнес мяче

1. Опрокиньтесь на шар, ладони поставьте на пол.
2. Теперь откатите его под голени и упритесь в поверхность подъемами ног.
3. Поднимите таз, чтобы фигура напоминала букву V.
4. Из этой позиции выполните серию отжиманий.

Тренировка с ортопедическим мячом для талии и косых мышц

1. Положите на сферу лопатки, колени согните под равным углом.
2. Держите перед собой в прямых руках гантели или медбол весом 3 кг.

3. Всем корпусом развернитесь вправо, затем влево. Для каждой из сторон сделайте *по 15 дублей*.

Гимнастика и аэробика с ортопедическим шаром оздоравливают организм. Силовые и статодинамические практики с фитнес-мячом и другими снарядами способны разнообразить тренинг, сжечь калории и укрепить мускулатуру. При выполнении силовой тренировки фитбол выполняет функцию опоры и включает в процесс мышцы-стабилизаторы. Для тех, кто предпочитает кардио, он помогает проработать глубокие мышцы и на 20% увеличить общую нагрузку. При стретчинге снимает мускульные зажимы и расслабляет тело. Приведенные ниже фитнес-упражнения с мячом подходят для женщин и мужчин с разным уровнем подготовки.

Содержание

Техники с фитболом для начального и среднего уровня

После [разминки](#) начните занятия на гимнастическом мяче с экспандером в руках.

Повороты корпуса

1. Сядьте на сферу, засуньте кисти в карманы пилатес-жгута ладонями вниз и держите руки перед грудью.
2. Скрутитесь в талии, повернитесь вправо, поднимите ладони над головой.
3. Спустя 3 секунды вернитесь в прямое положение и то же самое проделайте для левой стороны.

Разведение рук

1. Из этого положения натяните жгут под ногами и удерживайте концы в руках.
2. На выдохе поднимите их в стороны до плеч, затем опустите.

Упражнения на большом мяче для спины

1. Лягте бедрами на мяч, стопами упритесь в стенку, сложенные кисти вытяните перед собой. На вдохе голову и плечи тяните вверх.
2. Руки с развернутыми наверх ладонями разведите в стороны и назад, стараясь соединить лопатки.

Перевороты

Лягте на шар и перекатывайтесь через бока на спину и обратно *20 раз*.

Занятия на фитболе девушкам для пресса

Лежа на коврик, поднимите зажатую между лодыжками сферу перпендикулярно полу и очерчивайте в воздухе круги направо и налево.

Планка

1. Лягте на шар с упором на предплечья и на носки.
2. Втяните живот, подтяните вверх поясницу.
3. Из этого положения двигайте снаряд по 4 раза в разные стороны в течение минуты.
4. На последнем круге задержитесь в долгой паузе.

Упражнения для живота и талии

Скручивания со сгибанием коленей и перекатами делают талию тоньше.

1. Лягте бедрами на фитнес-фитбол, зафиксируйте прямое положение тела упором ладоней в пол.
2. Сделайте несколько шагов руками, пока шар не сдвинется к лодыжкам.
3. Согнутыми ногами подкатите его ближе к плечу, затем обратным движением верните на место.

Мостик для ягодиц с экспандером

1. Лежа на коврик, поставьте пятки на мяч.
2. Перекиньте через бедра эспандер и держите его руками, расположенными вдоль корпуса.
3. Ритмично поднимайте таз вверх, преодолевая сопротивление жгута.

Общеукрепляющий фитнес с фитболом

Прежде чем перейти к интенсивным занятиям, приведите в тонус мускулатуру спины и рук.

1. Опуститесь на шар животом, зажмите в ладонях впереди стоящие гантели.
2. Поднимите руки вверх параллельно полу, затем ведите за спину, в конечной точке развернув запястья вверх.
3. Вернитесь в ИП в обратной последовательности.
4. По мере натренированности увеличьте количество дублей *до 12-15 раз*.

Динамическая тренировка с фитболом для мужчин

Занятия с мячом прорабатывают плечи, руки, пресс, ноги.

Выпрыгивания

1. Держите сферу перед собой.
2. Опуститесь в присед и выпрыгните вверх, одновременно вытягивая руки вверх.
3. Мягко приземлитесь в полуприсед.

Подбрасывания

1. В позиции лежа согните ноги, круг держите перед собой.
2. Тяните плечи к коленям, в момент подъема подбросьте его вверх.
3. Поймайте шар во время движения назад.

Подъемы.

1. Лягте так, чтобы фитбол оказался под тазом.
2. Согните ноги, пятки соедините вместе и поднимайте их в темпе горизонтально полу.

Сделайте *15 жимов вверх в 3-4 подхода*.

Упражнения на фитболе для мужчин в видео формате:

Силовой комплекс с фитболом в домашних условиях для продвинутых

Для позвоночника и пресса

1. Лягте ровно на спину, между лодыжками зажмите мяч.

2. Поднимите ноги сначала вертикально, затем оторвите поясницу и тяните их вперед до касания мячом пола за головой.
3. Задержитесь на лопатках и плавно раскрутитесь.

Техника с большим мячом «лягушка» для ног и бедер

Работайте в быстром ритме без отдыха.

1. Сядьте сверху на латексный круг, предельно широко расположите ноги.
2. Упритесь в него сзади руками, сделайте 2 шага вперед.
3. Когда лопатки коснутся поверхности, выпрямите коленные и локтевые суставы.
4. Проследите, чтобы верхняя часть корпуса оказалась на снаряде. Замрите на секунду со свешенной вниз головой.
5. Движением плеч откатите его назад и выпрямитесь (*20 раз*).

Занятие с фитболом для нижней части спины, пресса, трицепсов

1. Из положения лежа упритесь ступнями в шар.
2. Отрывайте середину корпуса с одновременным подъемом согнутой ноги.
3. Перенесите вес тела на лопатки, и подведите колено к лицу.

Вернитесь в стартовое положение и повторите *15 раз для обеих сторон*.

Отжимания для дельт и рук на фитнес мяче

1. Опрокиньтесь на шар, ладони поставьте на пол.
2. Теперь откатите его под голени и упритесь в поверхность подъемами ног.
3. Поднимите таз, чтобы фигура напоминала букву V.
4. Из этой позиции выполните серию отжиманий.

Тренировка с ортопедическим мячом для талии и косых мышц

1. Положите на сферу лопатки, колени согните под ровным углом.
2. Держите перед собой в прямых руках гантели или медбол весом 3 кг.
3. Всем корпусом развернитесь вправо, затем влево. Для каждой из сторон сделайте *по 15 дублей*.

Подъемы для бицепсов бедер, икр и мышц кора

1. Встаньте рядом со сферой, наклонитесь, обхватите ее руками.
2. Перекатитесь на пальцы, в быстром ритме в унисон с движениями рук совершайте подъемы.
3. Стоя на цыпочках с поднятым над головой шаром, задержитесь на 2 секунды.
4. Ладони положите на шар, затем поставьте одно колено.
5. Как только определите точку равновесия, медленно подтяните второе.
6. Выпрямитесь и замрите в таком положении на 20 секунд.
7. Теперь попробуйте вытянуть одну руку вперед и подольше продержаться в статике.

STRETCHING / FLEX (СТРЕТЧИНГ, РАСТЯЖКА)

Групповая тренировка по стретчингу представляет собой спокойное занятие, посвященной растяжке всех групп мышц. Программа состоит из статических положений, которые позволят вам удлинить мышцы и углубить вашу растяжку. Занятие должно сопровождаться глубоким дыханием для мягкой безболезненной растяжки мышц и связок.

Если у вас недостаточно гибкое тело, можно использовать ремешок, полотенце, блоки для йоги, чтобы упростить упражнения. Старайтесь избегать внешнего давления на растягиваемые мышцы, это может привести к травме.

Основные правила занятия стретчингом

Несмотря на то, что упражнения на растяжку практически безопасны, начинающим необходимо соблюдать ряд правил, которые снизят возможную травматичность и увеличат продуктивность:

Плавность движений

Все движения должны быть плавными и медленными. Рывки и резкие физические действия здесь недопустимы. Старайтесь в каждом элементе задержаться как минимум на двадцать секунд, но и затягивать более чем на полминуты не стоит.

Медленность темпа тренинга зависит от спортивной подготовленности человека: чем она меньше, тем медленнее должен быть темп.

Разминка

Как и любую тренировку стретчинг необходимо начинать с разминки, заключающуюся в тех же растягивающихся упражнениях, но не более трех секунд каждое.

Дыхание

Правильное дыхание – залог успеха любого тренинга. Если в силовой тренировке важно следить за вдохом и выдохом в процессе выполнения элемента, то здесь основу составляет спокойное и размеренное дыхание в темп гимнастике.

Задерживать дыхание ни в коем случае нельзя: при наклонах мы выдыхаем, а при растяжке вдыхаем.

Контроль ощущений

В процессе тренинга не должны возникать болевые ощущения. Если это произошло, лучше остановится, помассировать проблемную зону и вновь приступить к выполнению элемента. Если боль продолжается лучше прекратить занятие.

Новичкам следует осторожно подходить к выполнению любого нового элемента. Начинайте гимнастику с самых простых упражнений, задерживаясь в каждом из них не более пятнадцати секунд. Чрезмерная нагрузка неподготовленных мышц может спровоцировать их повреждение. Важным моментом в стретчинге является одежда: она не должна сковывать движения и препятствовать растяжке.

Виды упражнений стретчинга

Существует несколько классификаций стретчинга. Исходя из степени нагрузки на мышцы различают:

- мягкий;
- глубокий стретчинг.

В первом случае мышцы растягиваются только до своей привычной длины. Во втором – длина растяжки с каждым разом будет увеличиваться, равно как и время задержки в каждом элементе.

По способу выполнения упражнений растяжка подразделяется на:

- статическую;
- динамическую;
- активную;
- изометрическую;
- баллистическую;
- проприоцептивную нервно-мышечную.

Стретчинг статические упражнения направлены на расслабление мышц. Они выполняются плавно и медленно и подойдут для начинающих. Динамическая растяжка заключается в чередовании напряжения и расслабления мышц. Растягивание мышц, находящихся в пассивном виде, – работа активного стретчинга. Изометрическая растяжка предполагает напряжение, расслабление, растяжку и фиксацию. Здесь растягивание мышц происходит за счет противодействия.

Баллистический стретчинг считается самым небезопасным и подойдет только опытным спортсменам. Его суть – выход за пределы растяжки путем динамических резких движений. Такой тренинг показан только под контролем инструктора. Проприоцептивная нервно-мышечная растяжка направлена на восстановление суставов после операций и травм. Она сопровождается периферическими элементами и проводится с лечебной целью под контролем врача.

Программа тренировки

Программу упражнений стретчинга для начинающих лучше построить следующим образом:

- растяжка шеи;
- стретчинг спины;
- упражнения на растяжку рук и ног;
- стретчинг грудных мышц;
- растяжка пресса.

Растяжка шеи

Стретчинг шеи «высвобождает» мышцы шеи и области плеч и позволяет крови поступать в головной мозг, поэтому начинать тренинг лучше с него. Для выполнения упражнений можно

встать, расположив ноги на ширине плеч. Также можно сесть на колени или в позу лотоса.

Растянуть шею можно следующим образом:

-плавными поворотами головы вправо-влево;

-круговыми движениями головы;

-задержкой головы в наклоне в стороны и вниз-вверх с прижиманием ее рукой.

Стретчинг упражнения для спины

Растяжка спины - это наше все: гибкость, подвижность, красивая осанка, здоровый позвоночник.

Можно выделить следующие элементы на растяжку спины:

1. Стретчинг позвоночника. Садимся на пол, широко разведя ноги. Медленно начинаем тянуться грудью к полу, так чтобы чувствовать движение каждого позвонка. Цель — не лечь на пол или достать руками до пальцев ног. Цель – растянуть мышцы позвоночника на столько, на сколько позволяют возможности организма.
2. Кошка –корова. Встаем на четвереньки и начинаем чередовать прогибы и выгибы в спине. Стараемся задействовать весь позвоночник: от шейного отдела до поясницы.
3. Повороты спины. Садимся на стул и ставим ноги вместе. Поворачиваем верхнюю часть тела так, чтобы плечи тоже повернулись. Здесь также идет растяжка всего позвоночника. Для удержания равновесия можно руками держаться за стул.
4. Повороты ногами. Ложимся на спину и поднимаем согнутые в коленях ноги вверх. Руки укладываем на пол, ладонями вниз. Начинаем медленные повороты коленей в разные стороны. Плечи при этом не должны отрываться от пола, а колени друг от друга.
5. Стретчинг у стены. Встаем задом к стене и плотно прижимаем к ней весь позвоночник. Поднимаем руки вверх и начинаем их вытягивать. Тело при этом не должно отрываться от стены. Другая вариация упражнения- приседания, скользя руками по стене.

Комплекс упражнений для ног и рук

Существует множество упражнений на растяжку рук и ног. Подберем пятерку элементов для каждой части тела. Начнем с рук:

1. Растяжка рук. Встаем на колени и в наклоне достаем вытянутыми руками пол. Отводим руки как можно дальше. Можно практиковать растяжку сначала одной, а потом другой руки.
2. Растягиваем предплечья и запястья. Встаем на четвереньки, упираясь руками и ногами в пол. Пальцы рук при этом должны «смотреть» на колени, а ладони плотно прижаты к полу. Отклоняемся назад и растягиваем переднюю часть предплечий.
3. Стретчинг бицепсов. Встаем прямо, ноги на ширине плеч. Сцепляем руки за спиной ладонями вниз. Не нагибая корпус, поднимаем прямые руки вверх.
4. Растяжка трицепсов. Из положения сидя или стоя заводим руку за голову, беремся другой рукой за локоть и тянем рабочую конечность к голове.

5. Растягиваем плечи. Прижимаем прямую правую руку к левому плечу, помогая левой рукой в районе локтя правой конечности. Смена стороны.
6. Растяжка ног. Садимся со сведенными вместе прямыми ногами. Начинаем медленно наклоняться, стараясь уложить тело на ноги. Ноги в коленях при этом не сгибаем.
7. Поперечный шпагат. Встаем на ноги начинаем медленно разводить их в стороны. В предельной точке задерживаемся, укладываем локти на пол и тянемся корпусом вниз.
8. Стретчинг мышц задней поверхности бедер. Из положения стоя делаем выпад одной ногой назад. Переднюю ногу сгибаем в коленях и отводим чуть вперед, руки укладываем на пол.
9. Растягиваем внутреннюю поверхность бедер. Садимся на пол и сгибаем ноги в коленях. Стопы при этом прижимаем друг к другу. Ладони помещаем на ступнях, а локти располагаем на коленях. Наклоняя корпус вперед, давим локтями на колени.
10. Растяжка квадрицепса. Из положения стоя сгибаем ногу в колене, прижимая пятку к ягодице. Колени должны находиться на одной линии, а бедра сведены.

Растяжка грудных мышц

Растянуть грудные мышцы можно следующим образом:

1. Встаем лицом к проему двери.
2. Беремся двумя руками за края стен на уровне головы.
3. Наклоняемся вперед, как можно больше растягивая грудные мышцы.
4. В предельной точке фиксируемся на несколько секунд.
5. Возвращаемся в исходное положение.

То же самое можно делать, но с упором на одну руку. Еще растянуть грудь можно так: встаем прямо, руки отводим назад и укладываем ладони на поясницу. Сводим локтевые суставы друг к другу.

Стретчинг-упражнения для пресса

Для растяжки пресса можно применить следующие элементы:

1. Ложимся на живот, упираясь ладонями в пол. Медленно начинаем прогибать спину, отрывая от пола сначала голову, затем грудь и живот.
2. Садимся на стул, сводим пальцы рук за головой в замок. Делаем наклоны в разные стороны, локти при этом не должны отводиться вперед. Растягиваются боковые мышцы пресса.
3. Встаем прямо, разведя ноги на ширину плеч. Руки укладываем на заднюю поверхность бедер. Медленно прогибаемся назад, бедра при этом направляем вперед, а ягодицы напрягаем. Прогибаемся еще дальше, наклоняя при этом голову назад, а руками скользя вниз по бедрам.

СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА

Суставная гимнастика будет полезна абсолютно для всех возрастов, причем как мужчинам, так и женщинам. С возрастом мы теряем подвижность наших суставов, поэтому если не обращать на это внимание, можно столкнуться с такими проблемами как артрит, артроз, остеохондроз.

Суставная гимнастика включает в себя различные динамические упражнения для улучшения подвижности суставного аппарата. Как правило, это вращательные движения и махи конечностей.

Упражнения суставной гимнастики

Каждый может подобрать упражнения мышечно-суставной гимнастики под индивидуальные потребности, выбрав нужные позиции из стандартной программы. Разминку можно начать сверху: в положении стоя выполняем сначала повороты головой в стороны, затем вверх-вниз, круговые движения. Эти и последующие упражнения гимнастики следует выполнять не менее 10–20 раз;

-разминаем плечи, локти, руки и кисти в любом порядке. Круговые движения плечами вперед и назад вместе и поочередно. Сгибаем руки в локте, поднимаем их до уровня плеч и вращаем руками. Затем вращаем полностью выпрямленными руками назад-вперед вместе и поочередно. Можно выполнить махи прямыми руками назад и вперед, как делают лыжники. Не забудьте про кисти: поворачивайте ими в лучезапястных суставах по кругу, сожмите и разожмите кулаки 20 раз, подвигайте пальцами, как будто что-то царапаете. Потяните каждый пальчик с помощью другой руки;

-проработка грудного отдела и спины. Оставаясь в положении стоя, можно сделать лёгкие повороты корпусом влево-вправо, наклоны в поясничном отделе вперед-назад, круговые вращения верхней частью туловища. Руки на поясе, грудной отдел выдвигаем вперед, локти назад, стараемся сблизить лопатки, затем прячем назад, локти выводим вперед, стараясь удлинить расстояние между лопатками;

-можно встать на четвереньки и выполнить упражнение «Кошка» отлично разминающее позвоночник по всей длине. Такое положение даёт возможность перейти к разминке тазобедренного сустава. Выполняем махи назад поочередно каждой ногой, прямой или согнутой в колене. Затем пробуем отвести поочередно каждую ногу в сторону и немного подержать на весу мышцами пресса и бёдер параллельно полу. Носочек с усилием тянем на себя;

-оставаясь в положении кошки, колени под бёдрами строго на месте, а ладонями, ставя одну перед другой, пройдёмся сначала влево, затем не спеша вправо, слегка скручивая в эти стороны верхнюю часть корпуса;

-колени можно размять как стоя, так и сидя, делая махи туда-обратно или круговые движения в коленном суставе, поддерживая бёдра снизу руками. А также можно лечь на спину и выполнить махи, круговые и волнообразные движения, как во время плавания;

-переходим к стопам. Сидя, можно подтянуть колено к себе и взявшись за ступню рукой поворачивать её. Выполните движение на другую ногу. Вытяните ноги, пошевелите пальцами стопы в свободном

режиме. Сожмите их, как будто хотите удержать ими небольшой предмет, и разожмите. Натяните стопу на себя сильно и затем опустите к полу, вытягивая подъём до крайнего положения, как будто хотите коснуться пальцами пола. Сделайте круговые вращения стопами вокруг лодыжки вместе и поочерёдно.

Лучшее время для гимнастики — утро. Выполнять все движения следует регулярно, не менее 20 раз в плавном режиме и комфортной амплитуде до еды или же после — через два — четыре часа. Можно выполнять гимнастику вечером — за час до сна. С ростом мастерства мышечно-суставная гимнастика будет отнимать меньше времени, а эффект будет возрастать.

Йога и суставная гимнастика

Индия подарила миру суставную гимнастику под названием Сукшма вьяма, подготавливающую к выполнению основных физических упражнений йоги — асан и пранаям. Приблизительный перевод словосочетания — ‘мягкая разминка, упражнения’. У Сукшмы вьямы немало вариаций. Наиболее распространённый у нас вариант упражнений в традиции Дхирендры Брахмачари.

Отличие индийской суставной гимнастики от прочих в том, что она прорабатывает не только физическое тело, но и энергетическое, и психику. В ней гармонично чередуются расслабление и напряжение. Вместе с микродвижениями различных частей тела в такой гимнастике тренируется внимание человека, идёт работа с образами и дыханием.

Упражнения комплекса могут быть как отличной подготовкой к йогическим асанам, так и практиковаться независимо от них, оказывая всестороннее оздоравливающее воздействие на организм. Они очень похожи на движения приведённой выше мышечно-суставной гимнастики, однако занимающиеся отмечают более сильное воздействие и эффект Сукшмы вьямы. Если первая похожа на ЛФК и даёт хорошее физическое самочувствие, то вторая плюс к этому дарит энергию, уверенность в себе, внутреннюю силу, подвижность и выносливость.

Суставная гимнастика йогов

Суставную гимнастику йогов также можно выполнять по частям. Концентрация на дыхании, когда каждому движению соответствует свой дыхательный цикл и особый тип дыхания (капалабхати, бхастрика), для большинства практикующих не составляет труда и усиливает разминающий, разогревающий аспект. Движения можно начинать сверху вниз, или снизу вверх, или от конечностей к центру, комплексно прорабатывая глуболежащие мышцы и труднодоступные суставы.

Чуть труднее практикующим суставную гимнастику йогов овладеть своим вниманием: теснящиеся в голове мысли не дают сосредоточиться, но по мере погружения в комплекс и чёткого следования инструкциям «сбавляет обороты» и беспокойный ум. На этом этапе, подключая воображение, можно приступать к работе с образами.

Так, выполняя наклоны головы, прикрываем глаза и мысленно стараемся увидеть разминаемую шею на том же месте, где она есть. Начинаем прислушиваться к ощущениям в этой части тела,

представляем, как размягчаются связки, «разрешая» суставам большую амплитуду движения, как ускоряется кровоток по сосудам и венам. Таким образом рисуйте у себя картинку на внутреннем экране. Это вносит осознанность в выполнение упражнений.

При практике суставной гимнастики йогов Сукшмы व्याямы нередко упускают из виду следующие моменты:

- нагрузку увеличивайте постепенно. При возникновении дискомфорта снижайте её;
- темп выбирайте переменный — от медленно до быстрого, избегая монотонности и спешки;
- анализируйте ощущения;
- следите за правильной осанкой и спокойным дыханием (в случаях, когда не работаете с ним целенаправленно);
- не изменяйте последовательность комплекса;
- выполняйте суставную гимнастику систематически и на пустой желудок.

Для опытных практиков существует разновидность суставной гимнастики йогов под названием Стхула व्याяма, что в приблизительном переводе означает ‘грубые упражнения’. Часто одно и то же упражнение может быть выполнено в сукшма и в стхула вариациях. В последнем случае, когда тело подготовлено, упражнения могут выполняться в напряжённой манере со специальным дыханием (акцентированным выдохом) и включением глубоких приседаний, наклонов, бега на месте, прыжков. Такие движения развивают мускулатуру, силу, выносливость и другие аналогичные качества.

ЗДОРОВАЯ СПИНА

Поскольку малоподвижный образ жизни является одной из главных причин проблем с позвоночником, то групповые тренировки для здоровой спины становятся все более востребованными. Как правило, они включают в себя упражнения на растяжку мышц спины для уменьшения болевых ощущений и упражнения на укрепление мышечного корсета для профилактики проблем с позвоночником.

Популярные упражнения для растяжки

1. Поза кошки.

Следует встать на колени, упираясь ладонями в пол. На выдохе позвоночник поднимается вверх и вытягивается, голова опускается вниз. На вдохе спина прогибается, голова вверх. Нужно сделать 10-15 подходов. Во время прогиба важно следить за дыханием, и поднимать голову только на вдохе. Таким образом происходит мягкая растяжка верхней части спины и поясницы, проходят боли в шее.

2. Поза собаки.

Принимается положение, как и в предыдущем на ровной поверхности, упираясь ногами и ладонями в пол. Необходимо поднять таз, выпрямить ноги и спину. Подбородок тянется к груди. Через несколько минут следует вернуться в исходное положение.

3. Поза кобры.

Нужно удобно расположиться на полу, лежа на животе. Локти следует немного подогнуть и положить ладони на уровень подмышек. Сделав упор в области груди, следует немного приподняться. Таким образом можно мягко растянуть переднюю часть спины.

4. Наклон вперед

Помогает растянуть спину от шеи до копчика. При этом также задействуется тазобедренная область. Выполнять упражнение не сложно, достаточно просто пытаться в течение 30 секунд дотянуться кончиками пальцев до ступней.

Как повысить эффект от занятий?

Чтобы упражнения на улучшения гибкости спины были более эффективными, можно задействовать *тренажеры для спины для дома*. Важно выбирать снаряд, максимально для этого подходящий, например, *роллер*.

Есть еще несколько рекомендаций, которые помогут как мужчинам, так и женщинам улучшить эффект от каждой тренировки.

- **Заниматься нужно только в удобной одежде**, чтобы она позволяла коже дышать и не стесняла движения. Например, в одежде для пилатеса.
- **От обуви стоит совсем отказаться**, чтобы улучшить кровоток во время занятий.
- **Упражнения для растяжки спины выполнять лучше** на коврике или на специальной подстилке.
- **Занятие начинать стоит с разогрева мышц**. Даже небольшая разминка поможет отлично подготовиться и легче перенести нагрузку. Это могут быть прыжки на месте, повороты корпуса, приседания или другое.
- **Используя тренажер для растяжки спины**, следует избегать толчков или резких движений, а количество повторений должно увеличиваться постепенно.
- **Заниматься в неделю нужно не менее 4 раз**, при этом само занятие должно длиться 15-20 минут. Это позволит добиться хорошего результата без серьезных затрат времени.

Упражнения для гибкости спины универсальны и рекомендуются обычно всем, однако перед началом лучше проконсультироваться со специалистом, если имеется болезненность суставов, патология сердца или были ранее получены травмы позвоночника.

3.6. Медицинское обследование.

Медицинское обследование проводится один раз в год врачом – педиатром и подтверждается справкой о допуске к занятиям и участию в соревнованиях.

3.7. Воспитательная работа.

Воспитательная работа проводится на учебно-тренировочных занятиях, спортивно – массовых мероприятиях, соревнованиях и в свободное от учебно-тренировочных занятий время.

Беседы на тему:

- культура поведения на учебно-тренировочных занятиях, при проведении спортивно – массовых мероприятий, соревнований;
- вежливость, опрятность, культура речи, не только в обращении со старшими, в торжественной обстановке, но и в повседневной жизни.

Работа с детским коллективом:

- проведение традиционных спортивных праздников;
- помощь в организации и проведении школьных мероприятий, спартакиад, соревнований;

Работа с родителями:

- проведение родительских собраний, консультаций;
- спортивных соревнований с участием родителей;

Важной частью системы воспитательной работы является формирование и укрепление школьных традиций:

День рождения СШ, оформление школьных стендов, участие в соревнованиях.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Результативность освоения обучающимися Программы по двум модулям осуществляется через использование различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий;
- выполнение контрольных нормативов для зачисления и перевода данного этапа подготовки, по общей и специальной физической подготовки обучающихся;
- участие в школьных соревнованиях;
- динамика индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств занимающихся;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок предусмотренных учебно-тематическим планом данной Программы.

Итоги реализации Программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнении контрольных упражнений, тестов, осмотра осанки и стоп, сравнительного анализа данных контрольного осмотра и тестов, викторин, праздников Здоровья.

Контроль за реализацией Программы:

- Текущий контроль проводится в течение всего учебного года;
- Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года - в декабре;
- Итоговая аттестация проводится по окончании года обучения и по окончании срока реализации Программы – в мае.

Контрольные нормативы для детей 5 – 6 лет

№	Содержание	Метание мяча двумя руками снизу (набивной мяч 1,5 кг.)м.	Бег 30м	Длина с места (См.)
1.	Контрольные нормативы.	3 - 5 м	6,8 – 7,7	70см – 100 см

Контрольные нормативы для детей 7 – 10 лет

№	Содержание	Метание мяча двумя руками снизу (набивной мяч 1,5 кг.)м.	Бег 30м	Длина с места (См.)
1.	Контрольные нормативы.	5 - 7 м	6,5 - 7,5	90см – 130 см

Контрольные нормативы для детей 11 – 13 лет

№	Содержание	Метание мяча двумя руками снизу (набивной мяч 2 кг.)м.	Бег 30м	Длина с места (См.)
1.	Контрольные нормативы.	7 -10 м	5,0 – 5,5	140см – 190см

Контрольные нормативы для детей 14 – 16 лет

№	Содержание	Метание мяча двумя руками снизу (набивной мяч 2 кг.) м.	Бег 30м	Длина с места (См.)
1.	Контрольные нормативы.	8 -13 м	4,5 – 4,9	190см – 240см

Контрольные нормативы для детей 17 – 18 лет

№	Содержание	Метание мяча двумя руками снизу (набивной мяч 3 кг.)м.	Бег 30м	Длина с места (См.)
1.	Контрольные нормативы.	8 -13 м	4,1 – 4,8	240см – 310см

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

5.1. Литература

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/Под ред. Е.Б. Мякиченко и М.П. Шестакова. - М. – СпортАкадемПресс, 2002. – 304с.
2. Гимнастика и методика преподавания/Учебник для институтов физической культуры (Под ред. Смолевского В.М.). – Физкультура и спорт. – 1987. – 336с.
3. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования// Информационно-методический сборник №4. – М. – ГОМЦ «Школьная книга», 2003, 208с.
4. Стретчинг. М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г.Киселева.
5. Никитин В.Ю. Стречинг в профессиональном обучении хореографии: Метод. пособие для студентов хореографических отделений вузов культуры и искусств. — М. «ГИТИС», 2005. — 74 с.: илл
- 6.Андерсон Б. Растяжка для каждого. – М.: Попурри ISBN, 2002.
- 7.Нельсон А. Анатомия упражнений на растяжку. – М. Попурри, 2008. Интернет-источники:

5.2. Интернет – ресурсы.

<http://www.jv.ru> - информационный спортивный портал.

<http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/nuzhnye-knigi-pokhoreografii-i-tantsam>. -

Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника.

Официальный сайт Минпросвещения России

<https://edu.gov.ru/>

"Российское образование"

<http://www.edu.ru/>

"Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

<http://window.edu.ru/>

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://www.school-collection.edu.ru>

5.3. Аудиовизуальные средства.

- кинофильмы;
- кинофрагменты;
- кинокольцовки;
- диафильмы;
- транспаранты;
- записи на CD;
- радио- и телепередачи и др.

Приложение к Программе №1

Календарный учебный график на 2024 - 2025 учебный год

По программе «Фитнес для продвинутых»

1. Тренерско-преподавательский состав:

- Голодникова Евгения Львовна (высшая квалификационная категория);
- Жданова Людмила Витальевна (первая квалификационная категория);
- Голодников Юрий Викторович «Почётный работник сферы образования РФ» (высшая квалификационная категория);
- Сергачёв Валерий Николаевич «Почётный работник образования РФ» (высшая квалификационная категория);
- Никитина Марина Михайловна (высшая квалификационная категория);
- Быняева Светлана Егоровна (первая квалификационная категория);
- Осипова Виктория Васильевна (первая квалификационная категория);
- Жукова Лада Сергеевна (первая квалификационная категория);
- Артюшина Наталья Валерьевна;
- Цхоидзе Мария Юрьевна.

2. Адреса мест осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Фитнес для продвинутых»:

- 188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Школьная, д. 15-а. («Коммунарская СШ»);
- 188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Лен. шоссе, д. (МКУ «Центр здоровья и красоты»);
- 188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Гатчинская д. 20-а, блок «Е»;
- 188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Лен. шоссе, д. 3 (МКУФОК «Олимп»).

3. Начало, продолжительность и окончание учебного года:

- учебный год в Учреждении начинается с 02 сентября 2024 года;
- окончание учебного года 28 июня 2024 года;
- общее количество недель – 43.

4. Набор в группы начальной подготовки осуществляется с 19 по 31 августа 2024 года.

Дополнительный набор осуществляется, при наличии вакантных мест в группе:

- 2 – 15 сентября 2024 года;
- 14 октября – 01 ноября 2024 года;
- 9 января - 9 февраля 2025 года.

5. Праздничные дни: 4 ноября 2024 года, 31 декабря 2024г.– 8 января 2025 года, 23 февраля 2025 года, 8 марта 2025 года, 1, 9 мая 2025 года, 12 июня 2025г.

6. Возраст обучающихся – 7 - 18 лет.

7. Сроки проведения промежуточной аттестации – 13 – 29 декабря 2024 года

8. Сроки проведения итоговой аттестации – 10 – 31 мая 2025 года

9. Программа рассчитана на один год обучения.

10. Режим занятий для обучающихся 7 – 18 лет:

- продолжительность одного часа 45 минут;

- общий недельный объём 1 час;

- учебно-тематический план рассчитан на 43 недели, без учёта праздничных и выходных дней;

- между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

11. Количество обучающихся в группе 15 – 30.