

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Физическая культура и спорт»

(наименование кафедры)

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование направления подготовки)

«Физкультурное образование»

(направленность (профиль))

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Технология комплексного применения фитнеса как
оздоровительное средство»

Студент

Т.В. Акимова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

Н.Н. Назаренко

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.Н. Пиянзин

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« _____ » _____ 2017г.

Тольятти 2017

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Акимовой Татьяны Владимировны,
по теме: «Технология комплексного применения фитнеса как
оздоровительное средство»

Данная работа посвящена оздоровлению населения - укреплению здоровья средствами оздоровительной гимнастики, улучшение физической подготовленности и развитие двигательных способностей, необходимых для всестороннего физического развития.

Основную роль в мотивации к регулярным занятиям физической культурой играют технология комплексного применения средств фитнеса в оздоровительной тренировке, упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, используемые в определенных внешних условиях соответственно задачам оздоровительной тренировки и индивидуальным возможностям людей.

Исходя из этого, гипотеза исследования заключалась в том, что использование в занятиях с девушками различных направлений фитнеса с учетом индивидуальных особенностей обеспечит устойчивый оздоровляющий эффект.

Для решения данной проблемы автором было разработано несколько комплексов специальных упражнений, направленных на совершенствование отдельных компонентов подготовки.

Результаты проведенного опытно-экспериментального исследования подтвердили выдвинутую гипотезу и позволили обосновать практические рекомендации.

Бакалаврская работа состоит из 58 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, практические рекомендации, список используемой литературы, приложение, 12 таблиц, 11 рисунков.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| ВВЕДЕНИЕ | 4 |
| ГЛАВА 1. ОБЗОР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ..... | 6 |
| 1.1. Основные факторы влияющие на здоровье..... | 6 |
| 1.2. Теоретические основы оздоровительной физической культуры..... | 9 |
| 1.3. Средства и методы оздоровительной тренировки..... | 11 |
| ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ..... | 22 |
| 2.1. Методы исследования | 22 |
| 2.2. Организация исследования | 26 |
| ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОПЫТНО- ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ..... | 28 |
| 3.1. Результаты констатирующего эксперимента | 28 |
| 3.2.Технология применения наиболее эффективных направлений фитнеса в оздоровительной тренировке..... | 31 |
| 3.3. Обсуждение результатов опытно-экспериментального исследования | 34 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... | 44 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ..... | 46 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ | 47 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ | 52 |

ВВЕДЕНИЕ

Наличие в современном обществе сложных социальных, экономических и экологических проблем негативно отражается на развитии подрастающего поколения и здоровье всей нации в целом. В то же время мы являемся свидетелями стремительного развития оздоровительного направления физической культуры. Здоровье человека рассматривается в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности. Приоритетной задачей государственной политики является — укрепление здоровья населения средствами физического воспитания и спорта.

Несмотря на экспериментальные данные, свидетельствующие о пользе двигательной активности, совместных усилий различных организаций, всего лишь двадцать процентов населения нашей страны вовлечено в регулярные занятия различными формами двигательной активности. При таком положении требуются кардинальные изменения в системе преподавания физической культуры, которая будет уделять внимание оздоровлению населения. В этих условиях для изменения сложившейся ситуации необходима коррекция и обновление существующих программ подготовки и повышения квалификации специалистов сферы оздоровительной тренировки. Достаточно часто в этой сфере используется понятие фитнес. В обывательском мнении это форма тренировочных занятий, которые проходят с высокой интенсивностью и объемами физической работы требующих специализированных залов и дорогостоящего оборудования. На сегодняшний день в фитнес индустрии появилось огромное многообразие новых направлений традиционных и нетрадиционных форм оздоровительной гимнастики, каждая из которых имеет свои особенности и своих «поклонников». Основной организационной формой реализации потенциалов оздоровительного направления в социально-культурной деятельности в нашей стране являются спортивно-оздоровительные и фитнес-центры. Однако в современных условиях это направление оздоровительной работы с населением является наименее изученной, и поэтому не очень эффективной. Наибольшую

озабоченность вызывают показатели физической подготовленности и здоровья молодых девушек. Возникает необходимость активизации мотивационной сферы молодежи к двигательной активности и улучшению показателей здоровья. Это обусловлено также современными тенденциями моды на здоровье и познания ценностей современной культуры, стремлением к саморазвитию и совершенствованию личности.

Объект исследования: процесс оздоровительной тренировки девушек 18-20 лет.

Предметом исследования выступает технология комплексного применения средств фитнеса в оздоровительной тренировке.

Целью исследования является совершенствование физической подготовленности девушек 18-20 лет путем индивидуального подхода в оздоровительных видах двигательной деятельности.

Гипотеза исследования. Предполагается, что использование в занятиях с девушками различных направлений фитнеса с учетом индивидуальных особенностей обеспечит устойчивый оздоровляющий эффект.

Практическая значимость. Результаты исследования позволяют улучшить физическую подготовленность и мотивацию девушек к регулярным занятиям физической культурой. Данная методика может быть рекомендована для занятий со студентками в ВУЗах (по специализации аэробика), а также в различных фитнес-клубах.

Задачи исследования:

1. Определить показатели уровня состояния здоровья и физической подготовленности девушек 18-20 лет.
2. Разработать методику комплексного применения видов оздоровительной гимнастики.
3. На практике проверить эффективность разработанной методики.

Опытно-экспериментальной базой исследования являлся фитнес клуб «Боевые перчатки» города Тольятти.

ГЛАВА 1. ОБЗОР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Основные факторы, влияющие на здоровье

Слово «Здоровье» в шестидесятые годы XX столетия ассоциировалось с медициной, при такой формулировке в основе здоровья вкладывалось понятие «отсутствие болезней». Современная медицина рассматривает здоровье человека только на телесном уровне и как альтернатива понятию «болезнь». Основная задача медицины заниматься определением и лечением болезней, а не проблемами сохранения здоровья. Тем не менее здоровье является важнейшей потребностью человека, которая определяет его способность к трудовой деятельности и гармоническому развитию.

В 1968 г. ВОЗ определила здоровье, как: «Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [15]. В основу этой формулировки положены три признака основных уровня здоровья: физический - соматической, духовный – личностный и социальный.

В литературе мы находим большое количество определений термина «Здоровья». Это многообразное трактование объясняется тем, категорию «здоровье» специалисты рассматривают в зависимости от подходов к ее осмыслению. Например, Г. Сигерист, известный медик из США определил: «Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека» [1].

Сложное по своей структуре понятие «здоровье» является комплексным социально-биологическим и имеет много разных определений.

Важными критериями здоровья, являются приспособительные возможности организма. Здоровый человек – без болезненных проявлений приспосабливается к постоянно повышающимся требованиям внешней

среды. В XXI веке на здоровье человека влияют различные факторы, как положительные, так и отрицательные. Развитие научно-технического прогресса, науки, образования, культуры способствует успешной борьбе с болезнями, которые раньше считались неизлечимыми. В тоже время прогресс создал для человека условия жизни, создающие новые проблемы для здоровья. В прошлые века уменьшение населения происходило за счет эпидемий инфекционных заболеваний. На современном этапе уменьшение продолжительности жизни происходит за счет болезней - сердечно-сосудистых, нервно-психических, иммунодефицита, обменных процессов в организме, злокачественных новообразований и других заболеваний. Почти одна четвертая часть населения планеты страдает от сердечно-сосудистых заболеваний. (Р. Г. Оганов, Ю. П. Лисицын и др.). По данным известного кардиолога Е. И. Чазова, случаи изменения в сосудах сердца возникают 10–15 летнем возрасте. Ухудшение здоровья населения привело к увеличению количества новорожденных, имеющих наследственные заболевания, умственные и физические дефекты. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выделяет факторы риска в индустриально развитых странах мира, которые влияют на ухудшения здоровья людей. К ним относятся: стрессы и нервные перенапряжения; нерациональное питание, и как следствие, избыточный вес; загрязнение окружающей среды. Вредные привычки, такие как алкоголизм, курение и наркомания, являются проблемами современного общества. Негативно влияют на здоровье новые болезнетворные факторы среди которых, радиация, промышленные и транспортные отходы, заражение продуктов питания. Самый ощутимый вред здоровью наносит снижение двигательной активности и это, к сожалению, относится не только к взрослым, но и к детям. По мнению ученых, 50–55 % факторов, которые определяют здоровье современного человека, относится к образу жизни, 20% процентов к наследственным факторам, 25% - к экологическим факторам и только 10% зависит от качества медицинского обслуживания населения. Недостаточно, на современном этапе проводится профилактическая работа с

населением. Около 80% взрослого населения страдает заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Анализируя наиболее опасные для человека виды заболеваний и процессы «увядания» исследователи этой проблемы пришли к выводу, что здоровье человека зависит от состояния наследственного аппарата клеток. По мнению Селуянова В.Н.: «...наследственный аппарат клеток управляет синтезом, пластическими процессами и подчиняется управляющим действиям гормонов». Поэтому, наибольшим оздоровительным эффектом обладают виды физической активности, приводящие к активному выделению гормонов в кровь железами эндокринной системы (Селуянов) Именно с этой позиции необходимо рассматривать виды оздоровительной физической культуры. Чтобы быть здоровым необходимо научиться управлять механизмом самоорганизации живой системы, которые обеспечивают динамическую устойчивость. Можно выделить основные аспекты способствующие сохранению и укреплению здоровья. Состояние здоровья необходимо контролировать на протяжении всей жизни человека, так как оно постоянно меняется под влиянием различных факторов.

Говоря об укреплении здоровья, мы понимаем его увеличение посредством тренировок. Уровень здоровья, естественно может снизиться с возрастом. Чтобы сохранить его и приумножить, необходимо прилагать усилия, требуется дополнительная активность. Человек тесно связан с окружающей средой, в которой живет и работает. Лучше сохранять здоровье естественным способом, без медикаментов. К естественным способам оздоровления относятся: практики очищения организма, рациональное питание, закаливающие процедуры, тренировки, мануальные воздействия и т.п. Для восстановления здоровья необходимо активизировать защитные механизмы и вернуть себе безопасный уровень здоровья. Все люди отличаются друг от друга по конституции, поэтому и ЗОЖ (здоровый образ жизни) будет иметь отличия.

Важным компонентом оздоровительной работы с населением, является умение количественно определять уровень здоровья. Существует несколько способов количественного определения уровня здоровья, наиболее доступными из современных методов являются: методика определения «количества здоровья», предложенная Н.М Амосовым, по которой уровень функциональных возможностей (резервов) организма, рассчитывается в процентах от нормы; экспресс-оценка уровня физического здоровья, предложенная Г.А. Апанасенко, которая демонстрирует безопасный уровень физического здоровья.

1.2 Теоретические основы оздоровительной физической культуры.

Одним из важным компонентом здоровья считается двигательная активность. Исследования ученых в различных странах мира убеждают в том, что занятия любыми видами физических упражнений ведут к снижению риска заболеваниями, сердечно-сосудистой, дыхательной систем.

Наибольшую популярность среди населения завоевали направления, так называемого фитнеса. Фитнес – это инновационное направление оздоровительной физической культуры, в котором соединены передовые технологии, средства, методы, формы и современное оборудование, которые способствуют оздоровлению, повышению физической работоспособности. Основные компоненты фитнеса: атлетическая гимнастика, ходьба и бег, аэробика, восточные оздоровительные системы, элементы единоборств, плавание, спортивные игры, пилатес, кросфит; фитбол-гимнастика. По мнению В.Н. Селуянова научные публикации убеждают в том, что существенного теоретического обоснования не имеют многие из перечисленных выше систем.

Физическая культура призвана решать задачи профилактического направления, таким образом способствовать физическому благополучию. Задачи психологического благополучия могут быть решены посредством

физических упражнений, так как возбуждение в двигательной зоне коры головного мозга более сильное, по сравнению с более слабыми очагами в других частях мозга. Например, застойные психические напряжения, связанные с обыденной жизнью (плохие отношения в семье, на работе и пр.) ведут к истощению отдельных нервных клеток из-за их постоянной активности. Физическая, то есть двигательная активность человека способствует «торможению» клеток мозга, кроме клеток, отвечающих за выполнение движения. Поэтому во время выполнения физических упражнений большинство клеток мозга восстанавливаются. Говоря другими словами, при помощи физических упражнений различной направленности, частично решаются проблемы психического благополучия человека. (Менхен)

В современной физической культуре и спорте большое внимание уделяется использованию инновационных видов гимнастики. В литературе по оздоровительным видам гимнастики описаны ее два направления – оздоровительное и спортивное.

К спортивному относится: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, эстетическая гимнастика, спортивная аэробика, акробатический рок-н-рол спортивный фитнес с элементами шоу, Евротим и тому подобное. К оздоровительному направлению гимнастики относится более тридцати видов, каждый год в мире появляются новые направления, это происходит потому, что все большее количество людей приобщается к здоровому стилю жизни. Здоровье стало модным! Широкий спектр средств оздоровительной гимнастики и непрерывное появление новых форм, приводят к поиску новых путей решения оздоровительных задач.

Оздоровительная тренировка, согласно теории спортивной тренировки, основывается на ее основных принципах: повторности; постепенности; индивидуализации.

Принцип повторности – предполагает систематическое использование физических упражнений, оптимальное чередование тренировочных нагрузок

с отдыхом, регулярное выполнение упражнений в течение определенного отрезка времени. Принцип постепенности - обеспечивает приспособление организма к возрастающей тренировочной нагрузке. Принцип индивидуальности отвечает требованиям, при котором нагрузка всегда должна соответствовать функциональным возможностям занимающегося.

Функциональные возможности занимающихся зависят от степени подготовленности, возраста, состояния здоровья, условий труда и быта. В связи с этим у каждого человека должна быть своя оптимальная нагрузка, которую необходимо определять к оздоровительной тренировке и в последующем регулярно ее координировать. (источник)

1.3. Средства и методы оздоровительной тренировки

При выполнении физической нагрузки человек тратит энергию с помощью нервно-мышечного аппарата. Эффективность оздоровительного процесса, обеспечивается тем, что на основу составляет свободный мотивированный выбор занятия физической культурой. У клиентов оздоровительных клубов есть возможность выбрать фитнес-направление с использованием средств, организационных форм, современного инвентаря и оборудования.

В настоящее время существует большое количество разнообразных направлений оздоровительной тренировки. Благодаря большой популярности среди различных слоев населения с каждым годом множится разнообразие предлагаемых услуг. Аэробика, как форма двигательной активности родилась во второй половине двадцатого века, ее создателем является К.Купер, который написал книгу «Аэробика», таким образом появился этот термин. К. Купер занимался научно-исследовательскими изысканиями в военно-воздушных силах США. Аэробная тренировка использовалась им, как средство общей физической подготовки военнослужащих. В дальнейшем термин аэробика использовали многие специалисты, которые видоизменяли

и обогащали его значение. Дж. Соренсен на основе аэробики К.Купера была разработана новая форма занятий, включающая аэробные танцы, тем самым получила широкое распространение среди молодых женщин и девушек. В США танцевальная аэробика получила широкое распространение, были созданы ряд организаций, среди которых, Американская ассоциация аэробики и фитнеса. Эти организации стали осуществлять подготовку инструкторов по фитнесу. В России это новомодное направление стало развиваться только в 90-е годы XX века. Распространению аэробики способствовало проведение практической конференции, в которой приняли участие в основном специалисты по ритмической гимнастике, которая широко использовалась в оздоровительной работе. На основании объединения опыта российских и зарубежных специалистов в нашей стране начинается подготовка профессиональных специалистов по «оздоровительным видам гимнастики», включая аэробику. По определению Менхен В.Н.- «Аэробика – это система гимнастических, танцевальных и других упражнений циклического характера, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом, направленных на развитие аэробных возможностей энергообеспечения двигательной активности». Если рассматривать аэробику в широком смысле, то этому направлению относят ходьбу, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, катание на велосипеде и многие виды двигательной активности, которые выполняются продолжительное время в умеренном темпе. Выполнение комплексов общеразвивающих и танцевальных упражнений, стимулирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы. В теории и методике оздоровительной тренировки связи со специфичными целями и задачами, используют классификацию аэробики – оздоровительная, прикладная и спортивная. Каждое направление имеет свои цели и задачи.

Аэробика оздоровительной направленности – форма массовой физической культуры, в которой нагрузка регулируется. Это направление является любимым видом активного отдыха населения нашей страны. Такая

популярность объясняется синтезом различных физических упражнений с элементами танцев, популярной музыки. Характерной чертой оздоровительной аэробики является обязательная аэробная часть занятия, в этой части на протяжении определенного времени, работают сердечно-сосудистая, дыхательная и мышечная системы с определенной интенсивностью. (Т. П. Киреева, 2003; И. Б. Одинцова, 2003). В оздоровительной аэробике, по данным литературных источников, выделяют более 200 различных направлений, разновидностей, которые отличаются содержанием и структурой занятия.

Т. С. Лисицкая (2004) выделяет, 4 основные группы направлений: «гимнастическо-атлетическую (классическая аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, слайд-аэробика, тераэробика, памп-аэробика и др.); танцевальную (джаз-аэробика, сальса-аэробика, и др.); направление «восток-запад» (йога-аэробика, аэробика с элементами боевых искусств); аквааэробику» [19].

Классифицируется оздоровительная аэробика по другим критериям, в зависимости от возраста и уровня подготовленности: для детей дошкольного возраста, подростков; по гендерным особенностям: женская (для беременных), мужская; по уровню подготовленности: базовый уровень, для 2-го, 3-го года обучения и т. д.

В этом списке особое место занимает степ-аэробика, специалисты считают ее наиболее эффективным видом оздоровительной аэробики. Занятия этого направления предполагают использование специальной степ-платформы, высота которой может регулироваться, в зависимости от подготовленности занимающихся (15, 20 и 25 см). В содержание занятий по степ-аэробике входят базовые шаги, бег, прыжки, различные перемещения по платформе. В партерной части занятия платформа используется для развития силовых способностей, угол наклона платформы меняется, поэтому эффективность увеличивается. Интенсивность тренировки можно регулировать за счет изменения высоты платформы, это позволяет

заниматься в одной группе людям с разным уровнем подготовленности. Тренировки с использованием степ-платформы способствуют укреплению мышц бедер, ягодиц, голени. Если применять в занятии небольшие отягощения, можно усилить нагрузку на мышцы плечевого пояса (В. Г. Беспутчик, 2001). Фитбол-аэробика - это оздоровительный вид аэробики с использованием специальных резиновых мячей большого размера. Фитбол - аэробика дает возможность корректировать фигуру, способствует развитию гибкости и улучшает координацию движений, кроме этого дает возможность заниматься людям, имеющим заболевание сосудов. Большой резиновый мяч используется на занятии, как предмет, снаряд или опора. Такой подход позволяет делать большое количество упражнений, тем самым, оказывать воздействие на различные мышцы (М. В. Анисимова, 2004; Е. Г. Сайкина, 2004). Слайд-аэробика – оздоровительное направление в котором используются слайд-доски и специальная обувь. Движения на слайде в основном скольжения, напоминают упражнения конькобежцев. В партере слайд-доску используют также для развития силы мышц верхнего плечевого пояса. Музыкальное сопровождение для занятий данным видом аэробики используется с частотой акцентов в среднем от 130 до 145 в мин. Тераэробика, проводится со специальным комплектом амортизаторов, который фиксируют одновременно на руках и ногах занимающихся, образуя единую взаимосвязанную систему. Занятие с терааэробике доступны, так как отсутствуют сложно координационные движения и высокая нагрузка. Занятия оказывают комплексное воздействие на весь организм занимающихся. Индивидуальный подход в терааэробике осуществляется за счет жесткости амортизатора и длины ленты. Кроме этого компактность, надежность и простота в обращении с оборудованием снискала этому направлению большую популярность. Динамично развивается вид атлетического направления оздоровительной аэробики - памп-аэробика. На занятиях этого направления используются штанги в специальных мягких футлярах различного веса, от 2 до 20 кг, танцевальные упражнения

заменяются различными жимами, приседаниями, наклонами под музыку. Данное направление рекомендовано для подготовленных людей, практически здоровых. Эта тренировка силовой направленности. Большое значение уделяется методике силовых упражнений и применению упражнений стретчинга в заключительной части (М. В. Анисимова, 2004; Н. К. Ким, 2001).

Очень популярным среди молодежи является направление танцевальной аэробики – оздоровительная аэробика, в которой, базовые шаги выполняются в различных танцевальных стилях. Т. С. Лисицкая, 1994, Г. И. Любимова, 1997, М. В. Анисимова, 2004 различают: «афро-джаз-аэробика включает элементы африканских танцев; джаз-аэробика строится на основе джазового танца; фанк-аэробика (кардиофанк) строится на основе современных танцев в стиле «фанк»; сити-джем-аэробика строится на основе негритянского стиля «сити-джем»; хип-хоп-аэробика включает элементы современного танца в стиле «хип-хоп»; брейк-аэробика строится на основе брейкданса; латин-аэробика (салса-аэробика) строится на основе латиноамериканских танцев; русская аэробика строится на основе движений русских народных танцев». Все виды танцевальной аэробики способствуют тренировочному воздействию на сердечно-сосудистую систему, улучшают координационные способности, улучшают осанку. Главным условием танцевальной аэробики, использование специальной музыки. Занятия танцевальной аэробикой всегда проходят на высоком эмоциональном фоне и отличаются высокой интенсивностью.

Йога-аэробика – оздоровительная тренировка, построенная на основе асан йогов. В данном направлении сочетаются статические и динамические упражнения, упражнения на дыхание. Особенность этого направления в концентрации внимания на работе внутренних органов. Во время занятия звучит медленная, спокойная музыка, которая способствует концентрации внимания на упражнениях. Элементы гимнастики йогов используются в

других направлениях оздоровительной тренировки во время стретчинга (Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева, 2002; Б. Шоу, 2003).

Хатха-йога — это учение о психофизической гармонии, достигаемой с помощью физических средств воздействия на организм (диета, дыхание, шаткармы, асаны, бандхи, мудры), и психических средств (медитация и концентрация внимания во время выполнения асан, пранаямы).

Это быть может как хорошее здоровье и долголетие, так и пробуждение (приложение 2).

На основе гимнастики йогов Д. Пилатесом была разработана комплексная оздоровительная программа одновременного развития силы и гибкости мышц, связок и суставов, которая получила название по имени автора – пилатес. Данный вид занятий может применяться для лечения закрепощенности суставов и одновременно тренировать различные мышечные группы (М. В. Анисимова, 2004).

Занятия оздоровительной аэробикой с элементами боевых искусств построены по принципам аэробики. Тренировки проводятся под музыкальное сопровождение с целью повышения аэробных и силовых возможностей, а также технического мастерства занимающихся. Основными средствами на занятиях аэробикой с элементами боевых искусств входят различные удары, прыжки, падения, броски, кроме этого включаются упражнения классической базовой аэробики и партерная силовая часть. В занятиях часто используется дополнительное оборудование: боксерские мешки, макивары, «лапы», маты, скакалки и т. д. Данное направление позволяет развивать координацию, специальную выносливость, силу, гибкость и быстроту реакции. Выделяют следующие направления оздоровительной аэробики с элементами боевых искусств (В. П. Белый, 2003):

Тай-бо – вид оздоровительной аэробики, в основе которой лежит тайский бокс. В тай-бо почти отсутствуют движения из танцевальной аэробики. В качестве основных упражнений используются удары руками и ногами, различные защитные приемы, выполняемые как по отдельности, так

и в комбинациях. Занятия дополняются силовыми упражнениями и оригинальной заминкой в стиле гимнастики Цигун.

Ки-бо (кик-бокс) – это обычная танцевальная или классическая аэробика, с включением элементов техники кикбоксинга. Она отличается от обычной аэробики тем, что в шагово-танцевальную связку включаются удары руками и ногами. В занятиях могут также использоваться степ-платформы. Аквааэробика (гидроаэробика) – оздоровительная аэробика в водной среде, бывает несколько видов, с использованием специального оборудования и различных предметов. Упражнения имеют свою специфику. В водной среде уменьшается нагрузка на опорно-двигательный аппарат, это облегчает выполнение упражнений, в то же время использование специального оборудования увеличивает сопротивление воды и усложняет выполнение упражнений. Занятия имеют явно выраженный оздоровительный и лечебный эффект и проводятся как в мелком, 1,5–2-метровом, так и в глубоком бассейне. На занятиях по аквааэробике используется различное оборудование: пояса, жилеты, гантели, манжеты, планки, перчатки, ласты, весла. Занятия проводятся под музыкальное сопровождение, которое имеет четкий ритм, инструктор выполняет все упражнения вне бассейна, на суше. (В. С. Кузнецова, 2003; Д. Лоуренс, 2000).

Большую популярность среди девушек имеют программы, в которых используются латиноамериканские танцы. К ним относятся сальса аэробика, латино-джаз, бразильские танцы, танго и др. В Латинской Америке появилось большое количество танцев и танцевальных движений, возникших на основе испанского фольклора. Наиболее популярны среди них пасодобль, румба, самба, мамбо, байон, ча-ча-ча, калипсо, меренга, босса-нова, сальса.

Подростки и молодежь отдают предпочтение так называемым «уличным танцам». В это направление входят разные стили хип-хопа, фанка, брейк-данса. Совершенно новое и модное направление у подростков стали фрик-танцы. Это костюмированные танцы, где костюм определяет пластику движений. Например, если в костюме есть стилизованный фрак, то

он хорошо сочетается с укороченной гимнастической палкой или зонтиком. Среди женщин среднего возраста большой популярностью пользуется направление – калланетика. Это уникальная система упражнений вызывающая активность глубоко расположенных мышечных групп. Ее автором является Каллан Пинней (гимнастика названа по имени автора). Калланетика это программа из 30 упражнений (приложение 1). В комплексе чередуются упражнения статодинамического характера и стретчинга. Таким образом современная фитнес-индустрия предлагает огромный выбор различных направлений оздоровительной тренировки. У каждого человека есть возможность найти направление, отвечающее всем его требованиям.

Оздоровительная тренировка характеризуется принципами, которые имеют много общего с принципами спортивной тренировки и общими дидактическими принципами. Помимо этого, оздоровительное направление имеет свой специфический принцип – оздоровительной направленности физического воспитания. Основа этого принципа состоит в оптимизации процесса физической подготовки с целью укрепления здоровья. Наряду со специальными задачами, стоящими перед оздоровительной тренировкой, самым главным является установка на обязательный оздоровительный эффект. Главный принцип, которым должен руководствоваться инструктор по фитнесу есть принцип – «не навреди». Физические упражнения воздействуют на весь организм в целом и поэтому существуют противопоказания и показания к использованию оздоровительной тренировки. Противопоказаниями к занятиям оздоровительной тренировкой могут выступать ограничения в адаптации к физическим нагрузкам. В таком случае не исключается лечебная физическая культура.

Среди средств оздоровительной физической тренировки выделяют общие и специфические средства. К общим средствам, относятся физические упражнения, специальное оборудование, тренажеры, спортивные сооружения. К специфическим средствам – природные и гигиенические факторы, гидро- и физиопроцедуры, психомышечная регуляция, массаж,

закаливание и др. Ведущее место среди средств занимают физические упражнения. Среди физических упражнений выделяют различные типы: циклические упражнения аэробной направленности; циклические упражнения смешанной направленности; ациклические упражнения. Циклические упражнения аэробной направленности - направлены на развитие общей выносливости, способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, уменьшению жировой массы. а также запускают механизмы сжигания жиров (бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, аэробика, езда на лыжах и т. д.). Решают общую задачу оздоровительной тренировки, увеличивают резервы организма. Циклические упражнения смешанной направленности (аэробной и анаэробной) способствуют развитию общей и специальной выносливости. Ациклические упражнения (упражнения, не имеющие повторяющего цикла, имеют четкую последовательность движений). Упражнения этого типа кратковременны по времени, выполняются в основном в анаэробном режиме, направлены на повышение силовой выносливости. Помимо общих задач в оздоровительной тренировке могут быть решены частные задачи, такие как, развитие силы, гибкости, координации. Они решаются за счет включения в тренировку гимнастических и силовых упражнений, элементов спортивных единоборств, спортивных игр, упражнений на тренажерах и т.п. Рациональное соотношение тренировочных средств определяется уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья занимающихся, полом, возрастом и т. д.

В практике спортивной тренировки для повышения физической работоспособности применяются следующие методы тренировки: равномерный; переменный; интервальный; соревновательный.

В оздоровительной физической культуре основным методом является равномерный метод тренировки. Этот метод предусматривает непрерывное выполнение упражнений в равномерном темпе. Он характеризуется выполнением значительного объема нагрузки. Использование этого метода

создает благоприятное условие для постепенного повышения функциональных возможностей организма и развития общей выносливости.

Для того чтобы эффективно использовать в оздоровительной тренировке определенные виды мышечной деятельности, необходимо знать, является ли двигательная активность достаточно интенсивной, чтобы вызвать целевую частоту сердечных сокращений. В то же время сможет ли данное сочетание интенсивности и продолжительности мышечной деятельности увеличить расход энергии, соответствующий или превышающий величину ее потребления. Следует отметить, что: а) функциональная способность (МПК) при выполнении упражнения с помощью рук составляет всего 70 % показателя, характерного для выполнения упражнения с помощью ног физически здоровым человеком, и более низкая у неподготовленных, пожилых и больных людей; б) природная выносливость мышц рук меньше, чем ног; в) реакции ЧСС и давления крови более очевидные при выполнении работы с помощью рук при одном и том же потреблении кислорода. Расход энергии при выполнении упражнений под музыку зависит от их интенсивности, а также от того, выполняются они с отягощениями или без. Начинающему заниматься фитнесом, на начальном этапе можно просто двигаться под музыку, а опытный участник выполняет каждый шаг с полной амплитудой движения, следовательно, расход энергии колеблется у начинающего и опытного участника, выполняющего упражнения с высокой интенсивностью. При этом виде деятельности в работе участвуют небольшие группы мышц. Выполнение упражнений включает статические мышечные сокращения; в результате при таком же потреблении кислорода, как во время бега или ходьбы, ЧСС оказывается выше.

Что касается внешних условий тренировки, то изменения температуры воздуха, влажности, степени загрязненности и высоты над уровнем моря не приводят к изменению энергетических потребностей, однако они оказывают влияние на реакцию занимающегося.

В процессе оздоровительной тренировки, занимающийся должен быть

проинструктирован о необходимости снизить интенсивность выполняемого упражнения при увеличении ЧСС, обусловленном соответствующими факторами окружающей среды. Продолжительность физической нагрузки можно увеличить, чтобы обеспечить запланированный расход энергии. Технология проведения оздоровительной тренировки, включающая наиболее популярные направления фитнеса подробно изложена в третьей главе.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Педагогический эксперимент.
3. Наблюдение.
4. Тестирование
5. Методы математической статистики.

Анализируя и обобщая сведения из литературных источников, мы изучили материалы, касающиеся гимнастики, техники гимнастических упражнений, теории и методики оздоровительных видов спорта. Анализ литературы дал нам возможность разработать методику применения различных направлений фитнеса с учетом индивидуальных особенностей девушек.

Для определения уровня здоровья мы использовали методику комплексной бальной оценки уровня здоровья по Л.Г. Апанасенко (1993 год) Методика определения уровня здоровья по Апанасенко.

Измеряют: рост; массу тела; ЖЕЛ (жизненная емкость легких), определяют с помощью медицинского прибора – спирометр. ЖЕЛ - это объем воздуха, который вы можете выдохнуть при полном выдохе после глубокого вдоха, кистевую динамометрию - измерения силы сжатия кисти при помощи специального прибора – динамометра; частота пульса в покое; артериальное давления (АД) – измеряют трижды, учитывается самый низкий показатель; время восстановления пульса после 20 приседаний на протяжении 30 сек. Пульс подсчитывают в положении сидя по 10-ти секундным отрезкам до получения трех одинаковых значений.

Все данные вносятся в таблицу:

1. рост,
2. вес,
3. жизненная емкость легких,
4. пульс,
5. динамометрия кисти,
6. уровень систолического давления
7. время восстановления пульса после пробы (20 приседаний за 30 сек.).

Оценка уровня соматического здоровья по Апанасенко рассчитывается по формулам:

Первый показатель - массу тела в граммах делим на рост в см. полученные результаты сравниваем с таблицей и смотрим соответствующий балл.

Второй показатель - жизненная емкость легких (ЖЕЛ) в мл делится на показатель массы тела в килограммах. Полученная цифра сравнивается с табличными данными и определяем балл, которому она соответствует.

Третий показатель - частота сердечных сокращений (ЧСС) умножается на систолическое давление (СД) и делится на 100. Полученная цифра сравнивается с таблицей.

Четвертый показатель – измеряется пульс за 10 сек. в состоянии покоя, результат вносится в протокол. Затем испытуемый выполняет 20 приседаний в течение 30 сек. Сразу после приседаний измеряется пульс каждые 10 сек. до восстановления исходного пульса. Время, через которое пульс восстановится до первоначальной величины, сравнивается с табличными данными и фиксируется по таблице соответствующий бал.

Пятый показатель - показатель динамометрии кисти в кг делится на массу тела в кг., умножаем на 100. Полученная цифра сравнивается с табличными показателями и записывается соответствующий бал.

Определение уровня здоровья в баллах. Необходимо сложить все пять показателей, выраженных в баллах. Этот полученный результат сравниваем с данными в таблицах, таким образом получаем показатель уровня здоровья, выраженный в баллах.

В методике определены уровни здоровья. По данной системе оценок есть пять уровней: высокий; выше среднего; средний; ниже среднего; низкий.

Уровень здоровья выше среднего соответствует 14 баллам и выше. Такой показатель гарантирует отсутствие клинических признаков болезни. По данным исследований, четвертый и пятый уровни здоровья имеют лица, которые регулярно занимаются оздоровительными тренировками, в основном оздоровительным бегом или циклическими упражнениями. Испытуемые, имеющие 4-5 уровень здоровья, относятся к группе (выше 13 баллов), их здоровье превышает "безопасный уровень", Такой уровень имеют лишь люди с высоким уровнем функционального состояния. Люди, имеющие 3 уровень (7-11 баллов) вошли в «группу риска», но хронические заболевания у них, как правило, отсутствуют. И люди, имеющие 2 и 1 уровень соматического здоровья (менее 3 баллов) могут иметь хронические заболевания, им рекомендуется пройти углубленное медицинское обследование. Авторы методики отмечают, что отсутствие клинических проявлений болезни еще не свидетельствует о наличии стабильного здоровья.

Для проведения эксперимента мы определили уровень развития физических качеств в начале и конце педагогического эксперимента на основании проведения следующих тестов:

- 1) тест определяющий уровень статической координации – «Проба Ромберга». Нами был использован один из вариантов. Испытуемый ставит ноги по одной линии (носком одной, касается пятки другой ноги), глаза закрывает, прямые руки, параллельно вперед. Тренер

фиксирует время сохранения этого положение. Если испытуемый сходит с места, секундомер останавливается [3, 19];

- 2) Тест «Планка» для определения уровня развития силовых способностей. Испытуемый принимает положение упор лежа на предплечьях, голова, тело и ноги на одной линии, спина прямая, мышцы пресса напряжены. С помощью секундомера засекается время, которое испытуемый находится в этом положении. Секундомер останавливается, если испытуемый касается пола любой частью тела;
- 3) Тест «шестиугольник» - определяет уровень развития координационных способностей. На ровной поверхности начертить шестиугольник, сторона 40см., величина всех углов должна составлять 120 градусов. Испытуемый стоит внутри шестиугольника, лицом к одной из сторон. По команде «Старт», он перепрыгивает каждую из линий и возвращается внутрь шестиугольника, через ту же линию. По такой схеме он выполняет три круга, сначала по часовой стрелке, отдыхает и выполняет тоже задание против часовой стрелки. Фиксируется время. Показателем является время, которое потратил занимающийся на полные 3 круга. При перепрыгивании через неправильную линию, испытание проводится заново.
- 4) Тест «Мост». Для оценки суммарной подвижности в суставах специальное упражнение «Мост». Измеряется расстояние между кистями и стопами или от крестцовой точки до опорной поверхности.

Тест «Наклон вперед из положения стоя». Для проведения теста используется деревянный куб, с нанесенными делениями. «0» -соответствует уровню куба. Тестируемый встает на куб, делает несколько предварительных наклона, далее делает наклон, максимальный по амплитуде и фиксирует его. Если показанный результат выше уровня положения стоп, то его записывают со знаком (плюс), если ниже отметки «0» - определяется знаком – (минус) [1, 21].

- 5) Тест «Шпагат». Для оценки гибкости в тазобедренных суставах – специальное упражнение «Шпагат» в трех вариантах: «левый», «правый», «продольный». Испытуемый разводит ноги как можно шире (в стороны, левую/правую ногу вперед) с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

Методы математической статистики были связаны с определением среднего арифметического числа (χ), средние квадратического отклонения (δ). Достоверность полученных данных определялась с помощью t- критерия Стьюдента по специальной таблице значений 5% уровня значимости.

Обработка результатов проводилась на компьютере при помощи программы «MS Excel 2016».

2.2. Организация исследования

Опытно-экспериментальной базой исследования являлся спортивный клуб «Боевые перчатки» г. Тольятти Самарской области.

На первом этапе (с май 2015 - январь 2016 гг.) осуществлялась работа, связанная с анализом и обобщением информации из литературных источников по теории и методике оздоровительной физической культуры, психологии и педагогике. В этот период разрабатывалась методика проведения оздоровительных тренировок различной направленности. Были сформулированы цель, задачи, объект, предмет и гипотеза исследования.

На втором этапе (с января 2016 - по март 2017 гг.) был проведен естественный, формирующий эксперимент; получены экспериментальные данные; произведена обработка полученных данных и формулирование результатов, выводов по работе, а также методических рекомендаций.

Тестирование проводилось через 4 месяца (сентябрь, декабрь). В исследовании принимали участие две группы: экспериментальная группа №1

–15 девушек (18-20 лет), занимающиеся программе «аэробика-калланетика», экспериментальная группа №2 – 15 девушек (18-20 лет), занимающиеся по программе «латина-йога».

Общее количество испытуемых 30 – по 15 человек в каждой группе.

Сущность эксперимента заключается в следующем: выявить более эффективную оздоровительную методику провести тестирование и сравнить результаты.

Третий этап (с апреля - по июнь 2017 г.) включал в себя задачи, связанные с завершением бакалаврской работы. На этом этапе было выполнено: 1) корректировка результатов и вывод по работе; 2) оформление бакалаврской работы в соответствии с требованиями ГАК; 3) подготовка наглядных пособий, доклада по работе к защите.

Сравнительный анализ исходных и контрольных показателей позволил определить более эффективную оздоровительную методику. На основе и анализа, и обобщения экспериментальных данных были сформулированы результаты исследования, выводы и предложены практические рекомендации по использованию наиболее эффективных оздоровительных методик для девушек 18-20 лет.

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1. Результаты констатирующего эксперимента

Для определения уровня здоровья мы использовали методику комплексной бальной оценки уровня здоровья по Л.Г. Апанасенко (1993 год) Методика определения уровня здоровья по Апанасенко.

На основании полученных результатов и вычислений мы определили уровень здоровья в экспериментальных группах и получили следующие результаты (табл. 1):

Таблица 1

Уровень здоровья экспериментальных групп №1 и №2 до эксперимента.

| Группы | Уровень здоровья | | | | |
|--------|------------------|---------------|---------|---------------|---------|
| | Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| ЭГ №1 | 6,7% | 6,7% | 53,3% | 20% | 13,3% |
| ЭГ №2 | 6,7% | 13,3% | 46,6% | 26,6% | 6,6% |

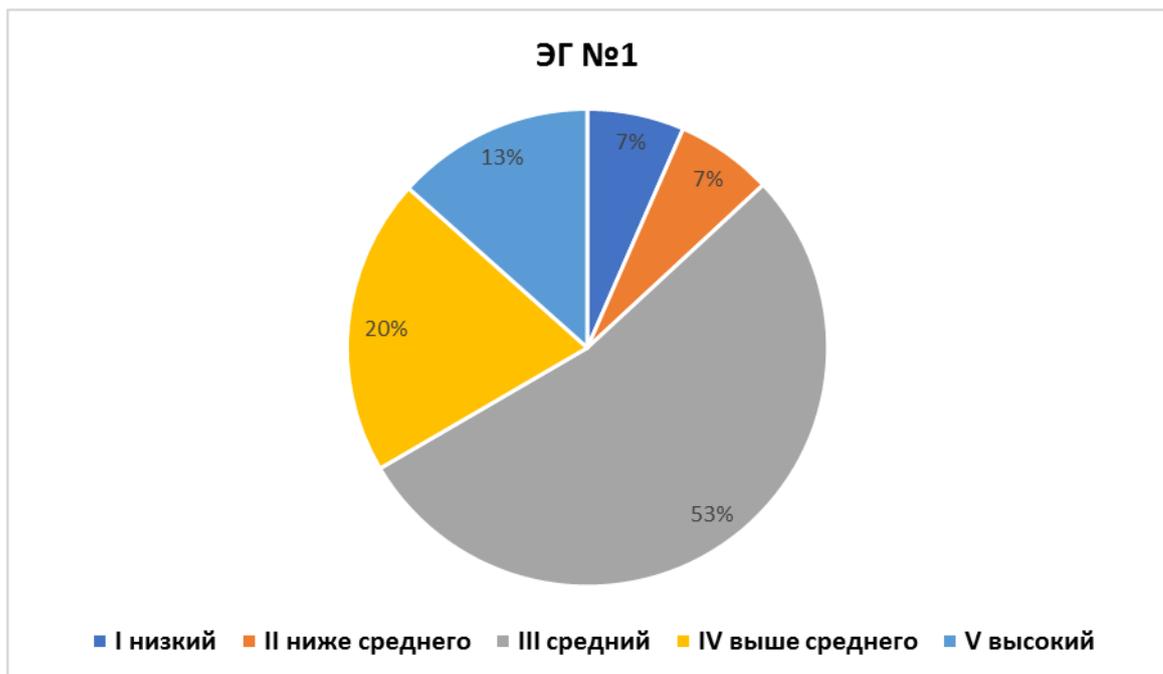


Рис. 1. Уровень здоровья экспериментальной группы №1 до эксперимента

Из таблицы видно, что уровень здоровья у девушек распределился следующим образом: в экспериментальной группе № 1 (ЭГ № 1 возраст 18-20 лет) – высокий уровень здоровья имеют – 13,3%, уровень выше среднего – 20%, средний уровень – 53,3%, уровень ниже среднего – 6,6%, низкий – 6,6% (рисунок 1); в экспериментальной группе № 2 (18-20 лет) – высокий уровень – 6,6%, уровень выше среднего – 26,6%, средний уровень – 46,6%, уровень ниже среднего – 13,3%, низкий – 6,6% (рисунок 2).

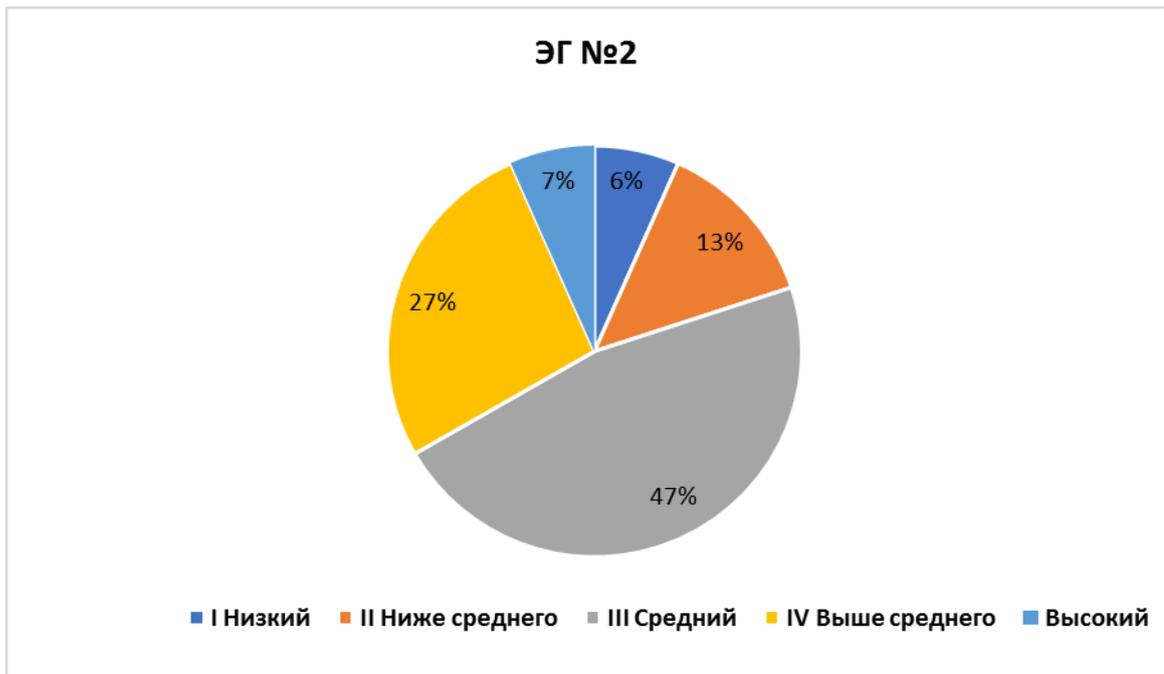


Рис. 2. Уровень здоровья экспериментальной группы №2 до эксперимента

В ходе проведения констатирующего эксперимента нами были получены следующие результаты (таблица 2).

Таблица 2

Показатели теста на статическую координацию «Проба Ромберга» (сек.)

| Группы | До эксперимента | |
|----------------------|------------------|-------|
| | $x \pm m$ | P |
| Экспериментальная №1 | $39,5 \pm 4,37$ | >0,05 |
| Экспериментальная №2 | $38,24 \pm 4,26$ | |

Сопоставление результатов двух групп, экспериментальной группы №1 и экспериментальной группы №2, в контрольном упражнении до применения

оздоровительной тренировки, представленной в таблице 2, было, примерно на одном уровне. Участницы экспериментальных групп ранее активно не занимались фитнесом и поэтому общий уровень развития координационных способностей был примерно одинаков ($P > 0,05$).

Далее представлены результаты теста «Планка» в упоре на предплечьях, направленного на определение силы. (таблица 3).

Таблица 3

Показатели теста «Планка» (сек.)

| Группы | До эксперимента | |
|----------------------|-----------------|-------|
| | $x \pm m$ | P |
| Экспериментальная №1 | 97,21±0,26 | >0,05 |
| Экспериментальная №2 | 97,11±0,26 | |

При сопоставлении результатов, приведенных в таблице 3, до эксперимента (при $P > 0,05$), можно сказать, что у экспериментальных групп №1 и №2 почти одинаково развита сила, проявление которой требуется в этом тесте.

Результаты координационных способностей, показанные в тесте «шестиугольник», приведены в таблице 4.

Таблица 4

Показатели теста «шестиугольник»

| Группы | До эксперимента | |
|----------------------|-----------------|-------|
| | $x \pm m$ | P |
| Экспериментальная №1 | 15,23±3,6 | >0,05 |
| Экспериментальная №2 | 15,78±3,2 | |

Сопоставляя данные, полученные в результате тестирования экспериментальных групп №1 и №2, теста «шестиугольник» наблюдается отсутствие достоверности ($P > 0,05$). Соответственно развитие координационных способностей находится на одном уровне в обеих группах.

Результаты исследования уровня развития гибкости до эксперимента представлены в таблице 5.

Таблица 5

Показатели уровня гибкости девушек 18-20 лет

| Упраж-я Группы | До эксперимента | | | | |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|-----------------|
| | Мост | Наклон вперед | Шпагат лев. | Шпагат прав. | Шпагат попереч. |
| | X±m | X±m | X±m | X±m | X±m |
| ЭГ №1 | 35,87±2,96 | 4±0,02 | 34,4±3,56 | 32,53±2,83 | 32,47±3,71 |
| ЭГ №2 | 36,2±2,98 | 3,73±0,01 | 36,53±3,78 | 34,48±2,94 | 30,87±3,65 |
| P | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |

Сопоставляя данные, полученные в результате исследования уровня развития гибкости в экспериментальных группах №1 и №2, наблюдается отсутствие достоверности ($P > 0,05$). Соответственно уровень развития гибкости находится на одном уровне в обеих группах.

Таким образом, полученные результаты показали, что обе группы находятся на примерно одинаковом уровне физической подготовленности. При этом видно, что показатели гибкости в различных суставах требуют дальнейшего совершенствования, с целью улучшения показателей данного качества и соответственно физической подготовленности в целом. С этой целью нами в работе с девушками были разработаны и применены сочетания наиболее популярных среди молодежи направлений «аэробика-калланетика» и «латина-хатха-йога», которые будут рассмотрены в следующем параграфе данного исследования.

3.2 Технология применения наиболее эффективных направлений фитнеса в оздоровительной тренировке

На основании изучения литературных данных нами была разработана методика комплексного использования наиболее действенных видов оздоровительной гимнастики для девушек 18-20 лет. Установлено, что наиболее действенными видами оздоровительной гимнастики являются: классическая аэробика; латино-аэробика; хатха-йога; калланетика. Занятия

этими видами оздоровительной тренировки в течение четырех месяцев, приводят к значительному повышению уровня физической подготовленности и улучшению показателей уровня здоровья. Из числа клиентов клуба «Боевые перчатки», девушек 18-20 лет относящихся к основной медицинской группе было организовано 2 группы, занимающихся разными видами оздоровления - классической аэробикой и калланетикой; латино-аэробика и хатха-йогой. Занятия проводились по расписанию 2 раза в неделю по 60 минут.

Несмотря на разные подходы к составлению оздоровительных программ, все специалисты признают необходимость учета физиологических изменений в организме занимающихся, происходящих во время занятия. Выделяют следующие зоны работоспособности организма при выполнении физической нагрузки: зона вработывания; зона относительной стабилизации; зона временной потери работоспособности. Соответственно им в урочной форме занятий выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. В каждой из частей урока аэробики решаются определенные задачи. В экспериментальных группах классической аэробики и латино-аэробики был включен блок силовой нагрузки, составляющий 50% от основной части. Необходимо отметить, что в блок силовой нагрузки в группу классической аэробики были включены некоторые упражнения из комплекса калланетики, а в занятие латино-аэробикой, элементы хатха-йоги. В подготовительную часть занятий аэробики были включены упражнения локального характера, изолированные движения различными частями тела, базовые шаги и стретчинг низкоамплитудный. В заключительную часть мы включали упражнения стретчинга высокоамплитудного, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

В основной части комплексных занятий аэробика-калланетика и латина-хатха-йога применялись базовые шаги, связки классической аэробики, прыжки, танцевальные элементы с добавлением движений рук. В группе латина-аэробики, основной шаг мамбо, ча-ча-ча, пыжки, повороты. В

основе всех латиноамериканских танцев лежит покачивание бедрами. Вес тела постепенно переносится с ноги на ногу, колени слегка приближаются друг к другу. В классическом варианте плечи фиксированы, а пятки прижаты к полу. Шаги выполняются с передней части ступни с последующей опорой на всю стопу. В партерную часть включались асаны хатха-йоги. Заключительная часть – упражнения на расслабление и дыхание.

Второе занятие в каждой экспериментальной группе было узконаправленным Хатха-йога и калланетика, имеющие свою специфику. В калланетике выполнялись статические упражнения, некоторые из которых выполняются с опорой, направленные на растяжение и сокращение мышц, преимущественно на нижнюю часть туловища. Основными средствами хатха-йоги были асаны и дыхательные упражнения (пранаяма).

Ниже приведена структура занятий в экспериментальных группах (таблицы 6, 7).

Таблица 6.

Содержание методики «Аэробика-калланетика» студенток ЭГ №1

| Вид оздоровительной гимнастики | Подготовительная часть | Основная часть | Заключительная часть |
|--------------------------------|--|---|--|
| «Аэробика-калланетика» | Локальные движения частями тела, базовые шаги аэробики, растягивания небольшой амплитуды ЧСС 100-120 уд/мин. | <u>Аэробная часть:</u> базовые шаги аэробики с добавлением прыжков, из которых состояли комбинации, объединяющиеся в блоки, комплексы. Амплитудные движения руками. Без пауз отдыха (в режиме non stop). ЧСС 120-140 уд/мин. <u>Силовая часть:</u> комплекс упражнений калланетики ЧСС 110-120 уд/мин. | Статические растягивания, расслабление, дыхательные упражнения ЧСС 60-90 уд/мин. |

Содержание методики «Латина-хатха-йога» студенток ЭГ №2

| Вид оздоровительной гимнастики | Подготовительная часть | Основная часть | Заключительная часть |
|--------------------------------|--|---|--|
| «Латина-хатха-йога» | Отдельные движения частями тела, базовые шаги аэробики, растягивания небольшой амплитуды, упражнения на развитие координации ЧСС 100-120 уд/мин. | <u>Аэробная часть:</u> базовые шаги аэробики с добавлением пластичных движений под стилизованную музыку. Добавление движений туловищем, плечами, бедрами. Без прыжков. ЧСС 120-140 уд/мин. <u>Силовая часть:</u> Полное йоговское дыхание. Асаны в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). ЧСС 60-85 уд/мин. | Статические растягивания, расслабление, шавасана, медитация. ЧСС 60-90 уд/мин. |

3.3. Обсуждение результатов опытно-экспериментального исследования

Занятия наиболее популярными видами оздоровительной тренировки в течение четырех месяцев привели к значительному повышению уровня физической подготовленности и улучшению показателей уровня здоровья. Экспериментальные группы №1 и №2, занимались по различным программам: экспериментальная группа №1 занималась 2 раза в неделю по 60 минут - одно занятие по классической аэробике, второе по калланетике; экспериментальная группа №2 - 2 раза в неделю – одно занятие латино-аэробика, второе занятие хатха-йогой.

В ходе эксперимента нами были получены следующие результаты (таблица 8). Уровень здоровья в экспериментальных группах у девушек распределился следующим образом: в экспериментальной группе № 1 (ЭГ №

1 возраст 18-20 лет) – высокий уровень здоровья имеют – 6,7%, уровень выше среднего – 33,3%, средний уровень – 53,3%, уровень ниже среднего – 6,7%, низкий – 0% (рисунок 3); в экспериментальной группе № 2 (18-20 лет) – высокий уровень – 13,3%, уровень выше среднего – 46,7%, средний уровень – 33,3%, уровень ниже среднего – 6,7%, низкий – 0% (рисунок 4).

Таблица 8

Уровень здоровья экспериментальных групп №1 и №2 после эксперимента.

| Группы | Уровень здоровья | | | | |
|--------|------------------|---------------|---------|---------------|---------|
| | Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| ЭГ №1 | 0% | 6,7% | 53,3% | 33,3% | 6,7% |
| ЭГ №2 | 0% | 6,7% | 33,3% | 46,7% | 13,3% |

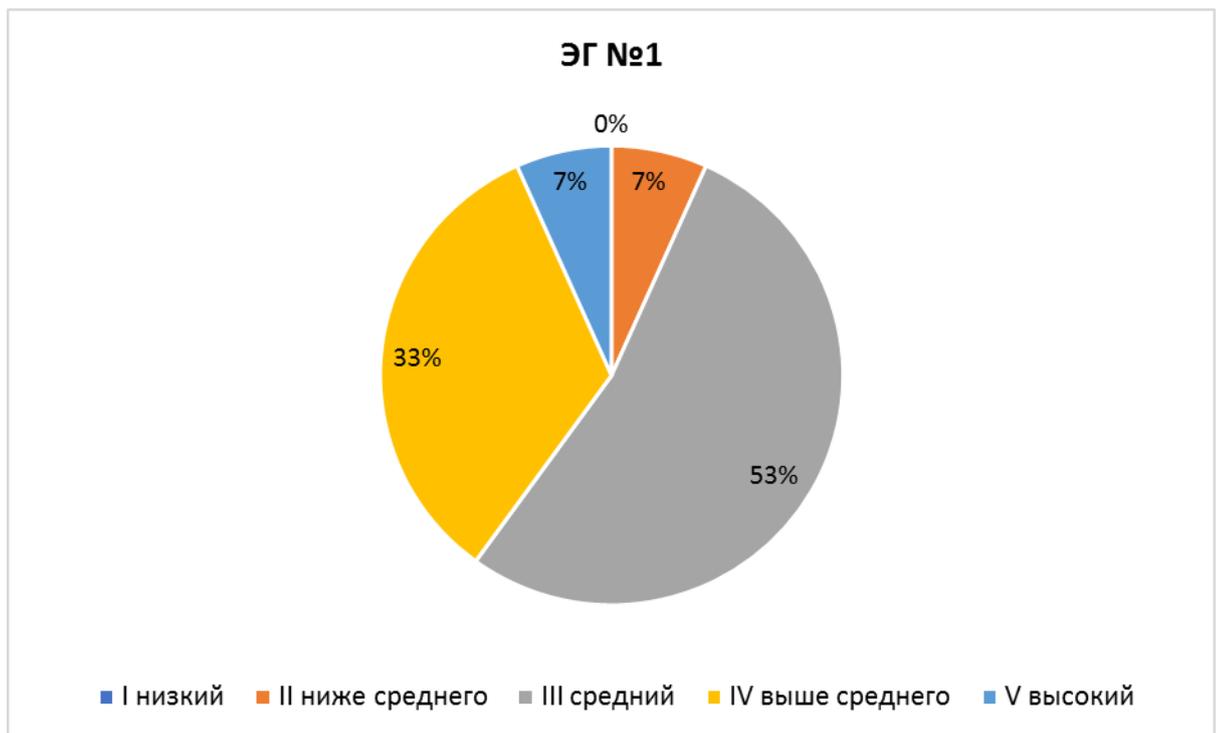


Рис. 3. Уровень здоровья экспериментальной группы №1 после эксперимента

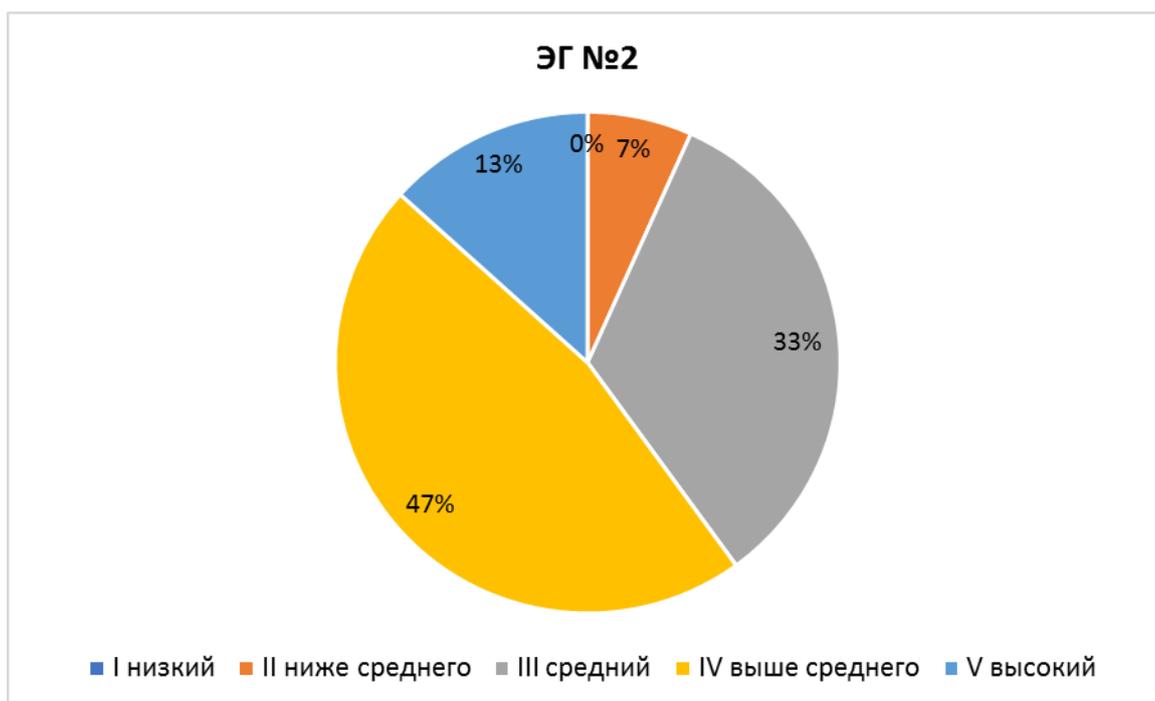


Рис. 4. Уровень здоровья экспериментальной группы №2 после эксперимента

Сопоставление показателей теста на статическую координацию экспериментальных групп, представленных в таблице 9, показывает, что применение методики оздоровительной тренировки увеличило время статического равновесия в экспериментальной группе №2 на 23% по сравнению с экспериментальной группой №1, где результат увеличился только на 13,7% (при $P < 0,05$).

Таблица 9

Показатели теста на статическую координацию «Проба Ромберга» до и после эксперимента (сек.)

| Группы | До эксперимента | После эксперимента |
|----------------------|------------------|--------------------|
| | $x \pm m$ | $x \pm m$ |
| Экспериментальная №1 | $39,5 \pm 4,37$ | $45,8 \pm 4,7$ |
| Экспериментальная №2 | $38,24 \pm 4,26$ | $49,7 \pm 5,22$ |
| p | $> 0,05$ | $< 0,05$ |

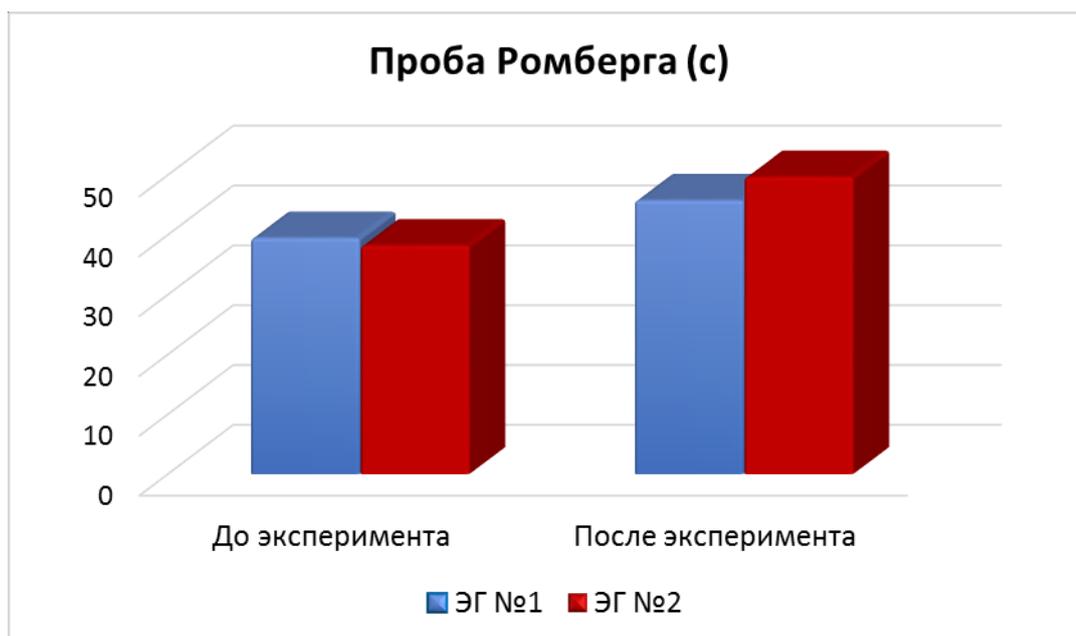


Рис. 5. Динамика показателей теста «Проба Ромберга» до и после эксперимента

При сопоставлении данных диаграммы (рисунок 5) видно увеличение времени статического равновесия в экспериментальной группе №2 в связи с использованием большого количества упражнений на координацию.

Далее представлены результаты теста «Планка», направленного на определение уровня развития силы (таблица 10).

Таблица 10

Показатели теста «Планка» до и после эксперимента (сек.)

| Группы | До эксперимента | После эксперимента |
|----------------------|------------------|--------------------|
| | $x \pm m$ | $x \pm m$ |
| Экспериментальная №1 | $97,21 \pm 0,26$ | $105,44 \pm 0,24$ |
| Экспериментальная №2 | $97,11 \pm 0,26$ | $112,3 \pm 0,12$ |
| p | $>0,05$ | $<0,05$ |

Сопоставляя данные, полученные после эксперимента, мы наблюдаем положительную динамику как в экспериментальной группе № 1, так и в экспериментальной группе №2, при этом в экспериментальной группе №1 изменения произошли незначительные - на 7,7%, а в экспериментальной группе №2 показатели улучшились на 13,5% (рисунок 6).

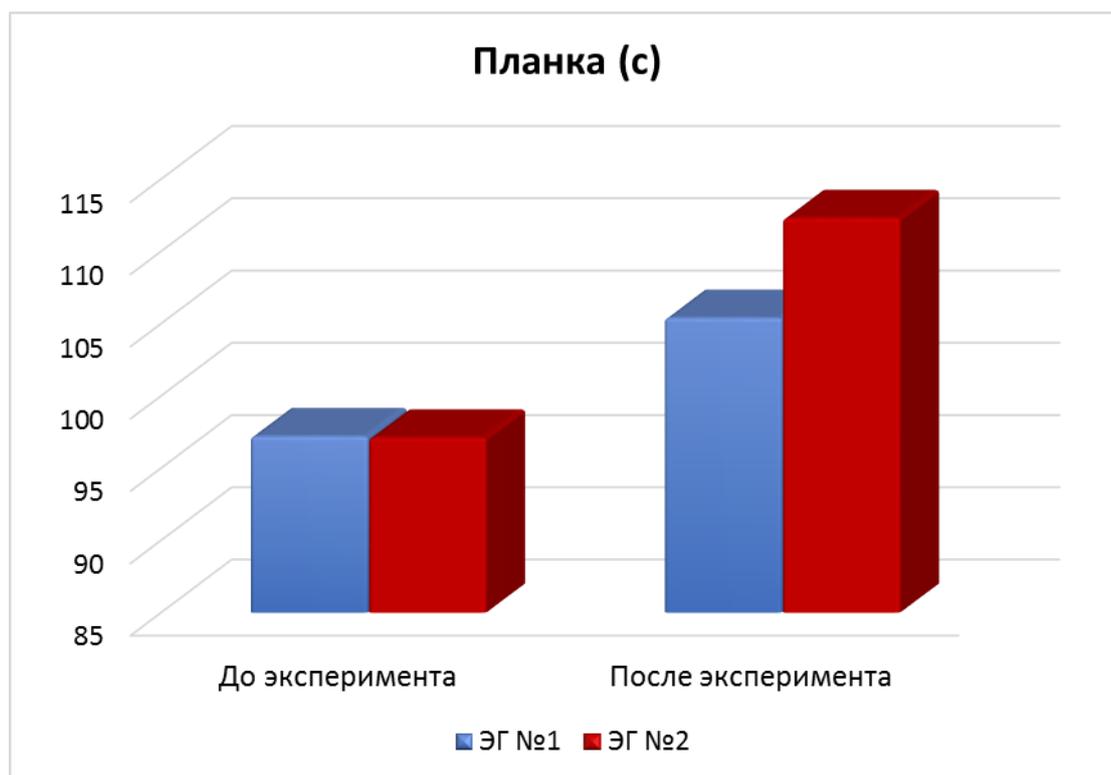


Рис. 6. Динамика показателей теста «Планка» до и после эксперимента (сек.)

В таблице 11 показана динамика показателей теста «шестиугольник».

Таблица 11.

Показатели теста «шестиугольник» до и после эксперимента (сек.)

| Группы | До эксперимента | После эксперимента |
|----------------------|------------------|--------------------|
| | ($x \pm m$) | ($x \pm m$) |
| Экспериментальная №1 | 16,45 \pm 1,75 | 13,9 \pm 1,42 |
| Экспериментальная №2 | 16,3 \pm 2,08 | 10,83 \pm 1,5 |
| p | >0,05 | <0,05 |

Сопоставление результатов экспериментальных групп, представленных в таблице 11, показывает, что применение методики «латина-хатха-йога» дало снижение времени выполнения теста «шестиугольник» в ЭГ №2 на 5,47 секунд, что составляет 33,5%, по сравнению с ЭГ №1, где показатели уменьшились на 2,55 с, что составило 15,5% (при $P < 0,05$) (рисунок 7).

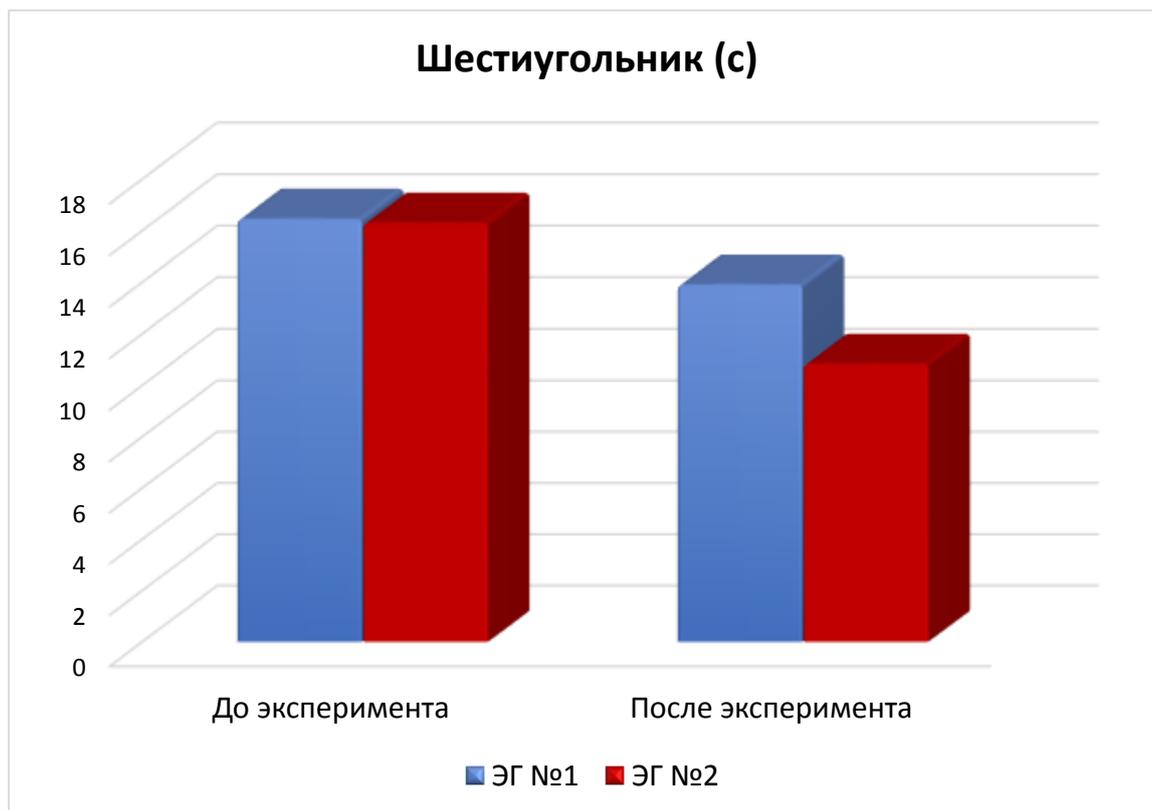


Рис. 7. Динамика показателей теста «шестиугольник» до и после эксперимента

Повторный анализ показателей в тесте «шестиугольник» показал, что за период эксперимента произошли достоверные изменения ($P < 0,05$) - наибольший темп прироста отмечен в показателях экспериментальной группы №2 и составил 33,5%, по сравнению с экспериментальной группой №1 (15,5%).

Эффективность разработанных оздоровительных программ подтвердилось достоверным улучшением результатов тестирования гибкости девушек 18-20 лет в сравнении с данными начала педагогического эксперимента (таблица 12).

Таблица 12

Показатели результатов исследования уровня развития гибкости

| Упраж-я Группы | До эксперимента | | | | |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|-----------------|
| | Мост | Наклон вперед | Шпагат лев. | Шпагат прав. | Шпагат попереч. |
| | X±m | X±m | X±m | X±m | X±m |
| ЭГ №1 | 35,87±2,96 | -4±0,02 | 34,4±3,56 | 32,53±2,83 | 32,47±3,71 |

Продолжение таблицы 12

| | | | | | |
|--------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| ЭГ №2 | 36,2±2,98 | -3,73±0,01 | 36,53±3,78 | 34,48±2,94 | 30,87±3,65 |
| P | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| После эксперимента | | | | | |
| ЭГ №1 | 33,87±2,96 | -4±0,02 | 33,69±3,48 | 29,27±2,36 | 30,27±3,56 |
| ЭГ №2 | 28,27±2,62 | +4,28±1,68 | 29,6±3,13 | 25,73±2,1 | 26,67±3,37 |
| P | <0,05 | <0,05 | <0,05 | <0,05 | <0,05 |

Анализ средних показателей гибкости девушек, участвующих в исследовании, показал, что наибольший темп прироста отмечен в показателях: «мост» экспериментальная группа №1 показатель уменьшился на 2 см (5,5%), экспериментальная группа №2 – на 7,93 см (21,9%) (рисунок 8); Показатели теста «наклон вперед из положения стоя» в экспериментальной группе №1 не изменились, а в экспериментальной №2 произошло улучшение на 8,01 см (34%) (рисунок 9).

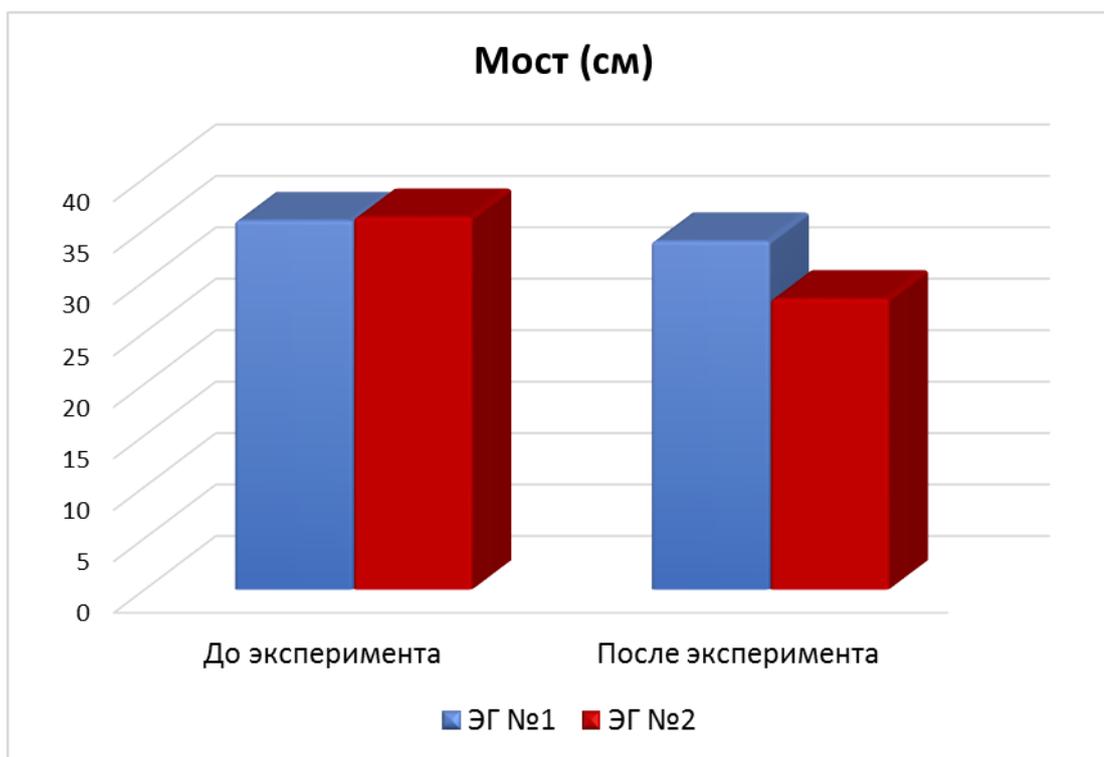


Рис. 8. Динамика показателей теста «Мост» до и после эксперимента

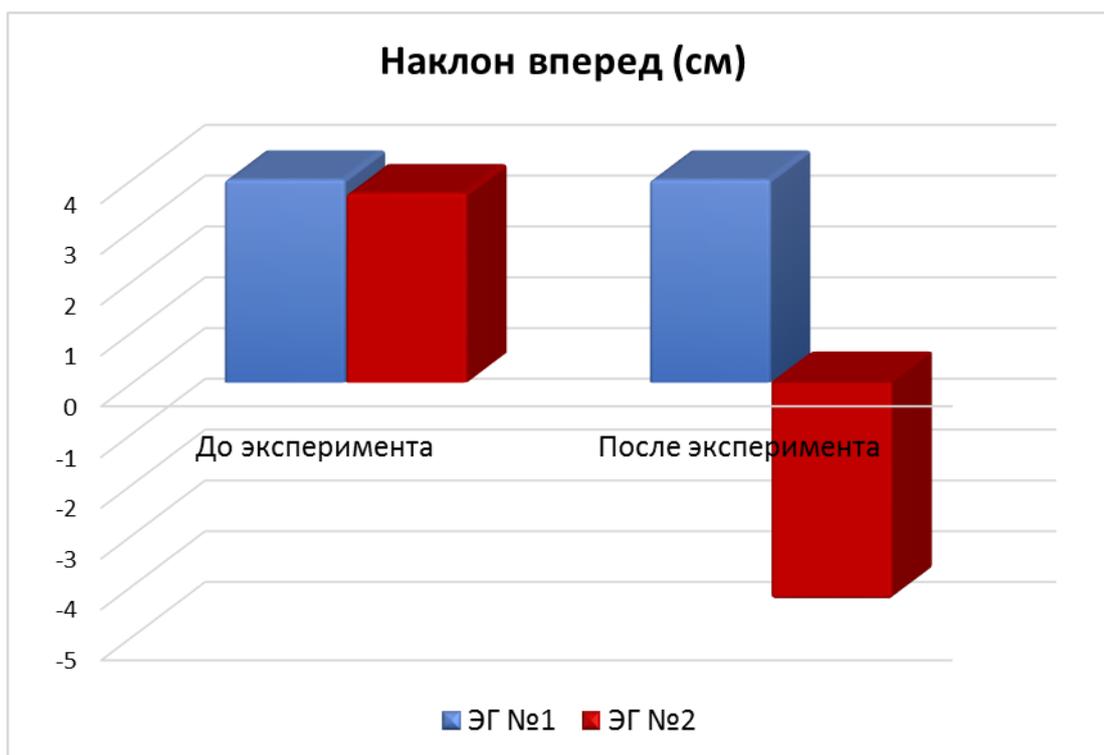


Рис. 9. Динамика показателей теста «Наклон вперед из положения стоя» до и после эксперимента

Статистически достоверный прирост по всем показателям трех шпагатов наблюдался у девочек экспериментальной группы №2, занимающихся по технологии «латина-хатха-йога». Итоговое тестирование показало, что прирост результатов в тесте «шпагат» в экспериментальной группе № 1 составил: «левая» - 0,71 см; «правая» - 3,26 см; «поперечный» - 2,2 см, что составляет 6,2% ($P > 0,05$) (рисунок 10), а в экспериментальной группе №2: «левая» - 6,93 см; «правая» - 8,81 см; «поперечный» - 4,2 см, что составляет 20% (рисунок 11). Анализ средних показателей гибкости девушек, участвующих в исследовании, показал, что наибольший темп прироста из всех показателей отмечен в результатах на гибкость. Это свидетельствует о рациональном подборе различных направлений фитнеса в одной оздоровительной тренировке.

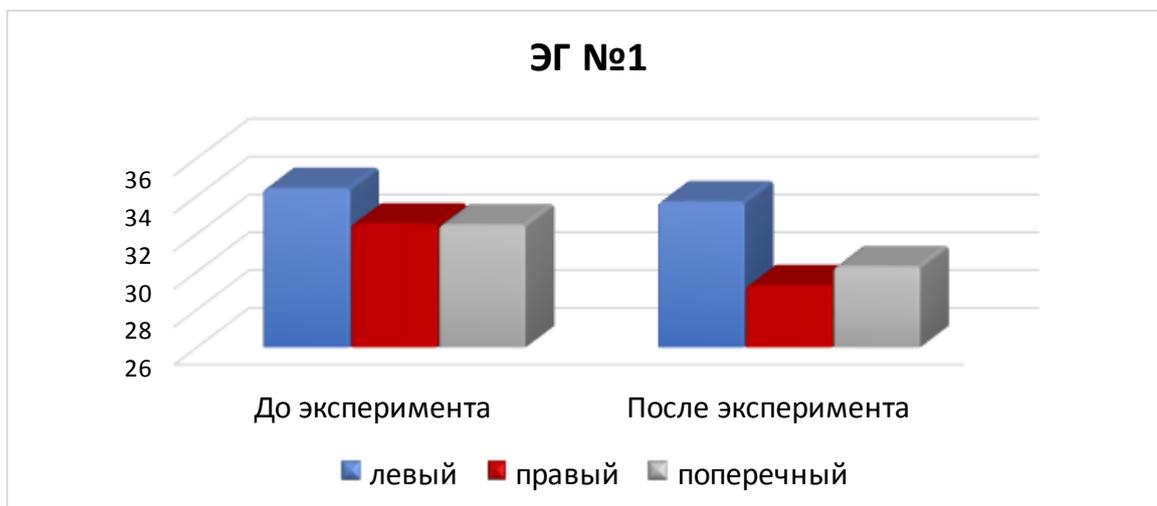


Рис.10. Динамика показателей теста «шпагат» (продольный, левый, правый) до и после эксперимента в ЭГ №1

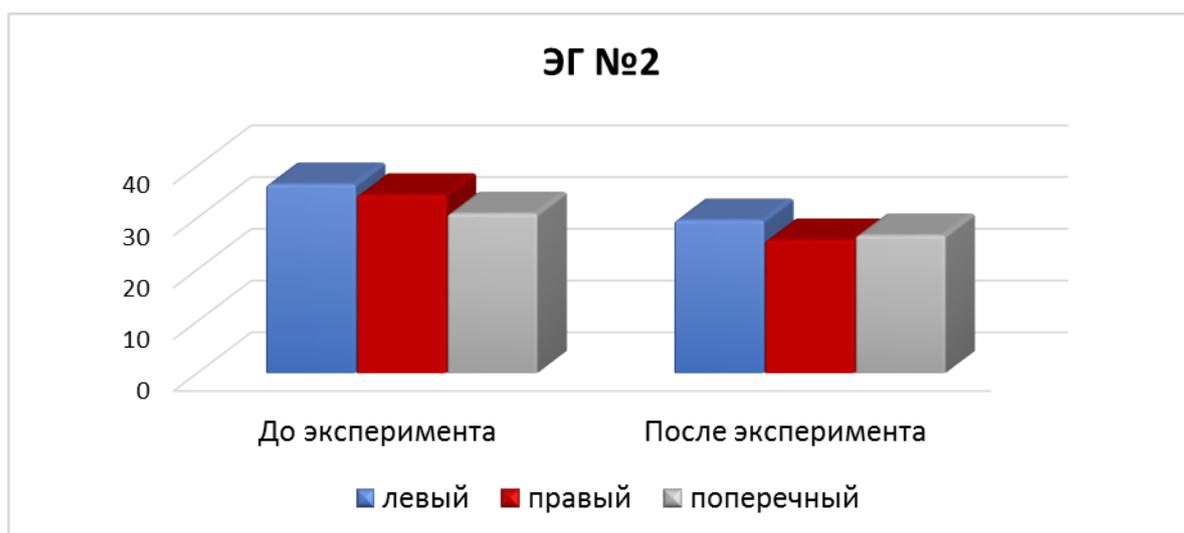


Рис.11. Динамика показателей теста «шпагат» (продольный, левый, правый) до и после эксперимента в ЭГ №2

В ходе педагогического эксперимента было установлено, что оптимальное развитие физических качеств девушек 18-20 лет возможно, при использовании сочетания фитнес технологий «латина-хатха-йога», по сравнению с «аэробика-калланетика». Это подтверждается следующими фактами:

Во-первых, за период применения предложенной методики результаты в тестах: прыжок в длину с места, «шестиугольник», показанные в

экспериментальной группе №2, оказались выше чем у девушек в экспериментальной группе №1. Хотя на начальном этапе результаты были практически одинаковыми.

Во-вторых, предложенная методика комплексного использования различных направлений оздоровительной гимнастики позволила повысить результаты в тесте статической пробы Ромберга. Этому способствовали упражнения хатха-йоги и калланетики.

В-третьих, мы разработали методику комплексного использования наиболее популярных направлений оздоровительной гимнастики среди молодежи. Включение разнообразных упражнений танцевальной аэробики и латина-аэробики, повышает эмоциональный компонент тренировочного оздоровительного занятия. Для начинающих, важным является выработать стабильный интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Таким образом, результаты проведенного эксперимента подтверждают гипотезу о том, что использование в занятиях с девушками различных направлений фитнеса с учетом индивидуальных особенностей обеспечит устойчивый оздоравливающий эффект и способствует мотивации девушек 18-20 лет к систематическим занятиям оздоровительной гимнастики.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проделанной работы нами были сформулированы следующие выводы:

1. Анализ литературных источников по теме исследования позволил нам определить наиболее популярные виды оздоровительной тренировки.
2. Использование комплексных занятий, учитывая индивидуальные предпочтения девушек 18-20 лет, обеспечивает более благоприятное воздействие на развитие ловкости.
3. Экспериментальная проверка разработанной методики комплексного использования наиболее популярных направлений оздоровительной гимнастики «аэробика-калланетика» и «латина-хатха-йога» показывает достоверный уровень повышения эффективности развития двигательных способностей экспериментальных групп, по показателям:
 - тест на статическую координацию – проба Ромберга –увеличение времени статического равновесия на 12,6 сек. В экспериментальной группе (12,2%).
 - тест «Планка» для оценки силовых способностей – увеличение времени выполнения контрольного упражнения на 15,1 с (13,5%);
 - тест «Шестиугольник» для определения уровня развития координационных способностей – уменьшение времени выполнения контрольного упражнения в среднем на 5,47 с, что составило 33,5%;
 - тест «Мост» для оценки суммарной подвижности в суставах – уменьшение расстояния в среднем на 7,93 см (21,9%)

- тест «Наклон вперед из положения стоя» для оценки уровня развития гибкости – улучшение показателей гибкости в среднем на 8,01 см (34%)
- тест «Шпагат» для оценки суммарной подвижности в суставах – уменьшение расстояния: «левая» - на 6,93 см (18,9%); «правая» - 8,81 см (25,3%); «поперечный» - 4,2 см (13,6%).

Предложенная нами технология использования в занятиях с девушками различных направлений фитнеса с учетом индивидуальных особенностей обеспечит устойчивый оздоровляющий эффект и способствует мотивации девушек 18-20 лет к систематическим занятиям оздоровительной гимнастики. Данная методика может быть рекомендована для занятий со студентками в ВУЗах (по специализации аэробика), а также в различных фитнес-клубах.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Методические рекомендации по выполнению комплекса калланетики:

- выполняя комплекс, делать только те упражнения, которые можешь, постепенно увеличивая продолжительность и время упражнений;
- на первых этапах освоения комплекса, необходимо чаще отдыхать;
- дыхание должно быть глубоким, нельзя задерживать дыхание;
- лучше делать комплекс без музыки, или музыка должна быть фоном, двигаясь в ритм музыки можно потерять контроль над упражнением;
- после каждого статического упражнения сойти с места и «встряхнуть» расслабить конечности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аэробика для хорошего самочувствия / Кеннет Купер – М.: Книга по Требованию, 2013. – 224 с.
2. Бьёрн Кафка Функциональная тренировка. Спорт, фитнес [Электронный ресурс]/ Бьёрн Кафка, Олаф Йеневайн— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 176 с.
3. Вайцеховски С.М. Книга тренера. - М.: Физкультура и спорт, 2014г.
4. Губа, В. П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. П. Губа, В. В. Пресняков. - Москва : Человек, 2015. - 283 с.
5. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки [Электронный ресурс] : методы оценки и прогнозирования : морфобиомеханический подход : науч.-метод. пособие / В. П. Губа. - Москва : Советский спорт, 2012. - 384 с.
6. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М. : Retorika-A, 2001. – 560 с.
7. Дюков В. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений [Электронный ресурс]/ Дюков В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 86 с.
8. Зациорский, В.М. Двигательные способности спортсмена / В.М. Зациорский. 2-е изд-е – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 200 с.
9. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека [Электронный ресурс] : [с основами динамической и спортивной морфологии] : учеб. для вузов физической культуры / М. Ф. Иваницкий. - 12-е изд. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с.
10. Иванов, А. А. Психология чемпиона [Электронный ресурс] : Работа спортсмена над собой : [монография] / А. А. Иванов. - Москва :

Советский спорт, 2012. - 112 с.

- 11.Иорданская, Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов - резерва спорта высших достижений [Электронный ресурс] : этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования : [монография] / Ф. А. Иорданская. - Москва : Советский спорт, 2011. - 142 с.
- 12.Использование комплексов фитнес-программ в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2010.— 92 с.
- 13.Ишмухаметов, М. Г.Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта : йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : учеб. пособие / М. Г. Ишмухаметов ; Пермский гос. гуманит.-пед. ун-т. - Пермь : ПГГПУ, 2013. - 159 с.
- 14.Ишмухаметов, М. Г. Йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : учеб. пособие / М. Г. Ишмухаметов. - 2-е изд., испр. и доп. - Пермь : Пермский гос. гуманит.-пед. ун-т, 2012. - 159 с.
- 15.Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / О. П. Кокоулина. - Москва : ЕАОИ, 2011. - 144 с.
- 16.Лях В.И. Двигательные способности // Физическая культура в школе. – 2005г.
- 17.Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – М.: Известия, 2001. – 334 с.
- 18.Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки/ Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 2000. – 286 с.

19. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
20. Митрохина В.В. Аэробика. Теория. Методика. Практика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Митрохина В.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2010.— 136 с.
21. Михайлова Э.И. Аэробика в школе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для учителя физической культуры/ Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 123 с.
22. Наенко, Н.И. Психологическая напряженность/ Н.И.Наенко. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
23. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. Методическое пособие для работы с детьми. – Спб., 2010 – 35 с.
24. Немов А.Ю. Честная игра. Городец, 2010г.
25. Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / В. Г. Никитушкин. - Москва : Советский спорт, 2013. - 280 с.
26. Озолин, Н.Г. настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004.- 863 с.
27. Палыга В.Д. Гимнастика. – М.: Просвещение, 2000г.
28. Пантелеева Е.В. Дыхательная гимнастика для детей [Электронный ресурс]/ Пантелеева Е.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2012.— 160 с.
29. Подвижные игры : учебник / Л. В. Былеева [и др.]. - Гриф УМО. - Москва : Физическая культура, 2007. - 283 с.
30. Психология физического воспитания и спорта: Учебник / Под общ.

ред. Т.Т. Джамгарова и А.Ц. Пуни. – М., 1980. - 268 с.

- 31.Размахова С.Ю. Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Размахова С.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2011.— 176 с.
- 32.Селуянов, В. Н. Основы теории оздоровительной физической культуры Учебн. пос. для инструктор. оздоровит. физ. культ. / В. Н. Селуянов, Е. Б. Мясинченко. - М., 1994. - С. 25-37.
- 33.Смирнова И.В. Бодифлекс, калланетика, пилатес - фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия : сб. / Ирина Смирнова, Лика Ян. - СПб.: вектор, 2009. - 215 с.
- 34.Солодков, А. С. Физиология человека [Электронный ресурс] : Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - Изд. 4-е, испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 619 с.
- 35.Сотник, Ж.Г. Комплексное развитие физических качеств при выполнении упражнений из ритмической гимнастики / Ж.Г. Сотник, Л.А. Заричанская. – М., 2005. – 57 с.
- 36.Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере: учеб.пособие/ под ред. проф. М.П. Шестакова и проф. Г.И. Попова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 278 с.
- 37.Стретчинг как технология сохранения и стимулирования здоровья старших дошкольников/ Жердева С.Е., Ильина Г.В.// VII Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум» - 2015. [Электронный ресурс] –
- 38.Фарфель, В.С. Физиология спорта / В.С. Фарфель. - М.: Физкультура и Спорт, 2000. – 215 с.
- 39.Шальнов, В.А. Общая и специальная физическая подготовка

футболистов в учебно-тренировочном процессе / В.А. Шальнов. - Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 22 с.

40. Швыков И.А. Футбол в школе. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. - 144 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Комплекс калланетики

Часть I разминка

1. И.П. – стойка ноги врозь, колени немного согнуты, таз выведен вперед, спина прямая, руки через стороны поднять вверх, ладони внутрь (плечи опущены).
В домашних условиях первое можно сделать упражнение со стулом. Сесть на стул с подлокотниками, опираясь на подлокотники подняться на носки, спина прямая, подбородок поднять выше. Этим упражнением снимается напряжение с мышц ягодиц. Упражнение можно делать в домашних условиях.
2. И.П. – стойка ноги врозь, Руки поднять через стороны вверх, ладонями внутрь (тянемся руками вверх, представляем, что вырастаем на несколько сантиметров). В таком положении для согрева мышц желательно стоять 1 минуту.
- 2 (а).И. П. – стойка ноги врозь. Руки поднять через стороны вверх, ладонями внутрь (тянемся руками вверх, представляем, что вырастаем на несколько сантиметров). Далее сгибая ноги, перевести руки вперед (как будто, хотим что-то достать руками), наклоня туловище, подбородок вперед. Удерживаем это положение 1 минуту. Не меняя позиции перевести руки назад, и затем вперед, при каждом движении фиксируем конечное положение на 1-2 секунды. Повторить 5 раз.
3. Упражнение для укрепление плечевого пояса. И.П.- стойка ноги врозь, таз выведен вперед, спина прямая, руки в стороны, ладони вверх, затем развернуть ладони, вкручивая внутрь, до положения – ладони вверх. Чем сильнее повернуты ладони, тем сильнее нагрузка. Без усилия отвезти руки назад, стремимся соединить лопатки. Плавными движениями стараемся соединить пальцы рук за спиной. Руки прямые. Выполнить движение 100 раз. В начале освоения комплекса можно выполнять до утомления и после небольшого отдыха продолжить. Можно выполнять это упражнение в несколько подходов, промежутке выполнять упражнения на растяжку.
4. И.П. – стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая на внешней стороне левой ноги. Зафиксировать положение на 1 минуту, после этого выполнить 50 наклонов в левую сторону, амплитуда 2-3 см. При наклоне туловище расслабляется, при подъеме туловища на 2-3 сантиметра напрягаются мышцы пресса Бедрами не балансируем,

растягиваем правую сторону туловища. Повторить удержание левой руки вверх и 50 наклонов в правую сторону.

5. Упражнение стретчинга. И.П.- широкая стойка ноги врозь. Выполнить наклон до касания руками пола, (ноги можно согнуть) задержаться в этом положении 1 минуту. Затем опустить голову, обхватить ноги руками, почувствовать растяжение мышц спины, выполнить 20 мягких наклонов. Затем перенести туловище к правой ноге грудью тянуться к бедру, спина прямая) выполнить 20 мягких наклонов к ноге, или удерживать положение. После этого можно сделать паузу, отдохнуть и повторить все к левой ноге.
6. Упражнение для шеи. И.П.- широкая стойка ноги врозь, плечи расслаблены, живот втянут, таз выведен вперед, подбородок опущен. Из этого положения в медленном темпе перемещаем голову вправо, вытягивая подбородок вправо – удержать это положение 5 секунд. После чего плавно вернуться в исходную позицию и переместить голову влево. Дозировка – 5 раз в каждую сторону. Упражнение требует напряжения. Рекомендуем выполнить упражнение 6 (а) – из того же И.П. выполнить повороты головы вправо и влево с фиксации конечного положения 3-5 секунд. После выполнения каждого упражнения рекомендуется сойти с места и расслабить напряженные мышцы.

Часть II упражнения для мышц пресса.

7. И.П.- лежа на спине, ноги врозь, согнуты, стопы на полу. Ладони на внутренней поверхности бедер (отталкивая от себя). Поднимая голову, оторвать плечи от пола (спина от копчика до лопаток, прижата к полу) В том положении перевести верхнюю часть тела назад на 10-15 см- движение должно быть медленным и свободным, голова не опускается (устремлена вверх). Выполнить это упражнение 3 раза – после этого отдохнуть в положении лежа и повторить еще раз.
8. И.П.- лежа на спине, ноги поднять на 10-15 см от пола. Одну ногу поднять перпендикулярно полу, плечи поднять, руки вперед. Нижняя часть спины плотно прижата к полу. Выполнить 100 покачиваний туловищем (15 см вперед и назад).
9. И.П.- лежа на спине, ноги вертикально вверх (если не позволяет гибкость, ноги можно согнуть) – выполнить покачивания, для отдыха можно взяться руками за ноги.
10. Выполнить упражнение № 8 с другой ноги.

Упражнения для ног.

11. И.П. – стоя лицом к опоре руки на уровне пояса, стойка на носках, пятки вместе, полуприсед, колени в стороны, спина прямая, плечи расслаблены. Напрячь мышцы ягодиц, таз «выталкнуть вперед». Задержать такое положение на 1 минуту.
11 (а) –И.П. тоже опуститься на 3 см и балансировать на носках 1 минуту, удерживая таз впереди
11 (б) – И.П. тоже. Цикл движения – «выталкивая таз вперед –И.П.- присед (не более 3 см.)- И.П. Повторить цикл 3 раза.
- 12.И.П. –тоже опуститься вниз на 6 см, пятки не опускать, спина прямая – повторить 10 раз.
- 13.И.П. – стоя правым боком к опоре, нога на опоре, руки вверху. Выполняем наклоны в сторону – 50 раз. Выполнить наклоны к другой ноге -50 раз.
- 14.И.П.-стоя лицом к опоре, нога и руки на опоре. Согнуть ногу, притянуть туловище к опоре, выпрямить ногу с наклоном. (спину держать прямо, грудью тянуться к колену) Повторить 50 раз (можно удерживать в наклоне 50 счетов).При выполнении упражнений на растяжку не должны испытывать болевых ощущений).
- 15.И.П. –сед на правом бедре, лицом к опоре, правая нога согнута, стопа плотно прижата к опоре. Левая нога согнута назад (как в «позе барьериста»), левая стопа расслаблена. Правой рукой держаться за опору, левая на левом бедре.
Поднять левую ногу, не выше чем на 6 см. медленно смещать ее назад не более чем на 2 см. и назад. Повторить движение 100 раз. Можно разделить упражнение на «двадцатки» и выполнять поочередно правой и левой ногой.
- 16.И.п. как в упражнении №15 левая нога в сторону поднята не более чем на 7 см. удержать в таком положении 1 минуту. После освоения этого упражнения добавить движение (смещение ноги влево и в и.п.).
- 17.И.П. – стойка на коленях лицом к опоре, спина прямая, таз вывести вперед. Не отрывая стопы от пола отвезти колено в сторону и наклониться к ноге, удержать это положение 5 секунд, затем оторвать стопу от пола на несколько см., отвезти колено назад на 2 см. и вернуться к предыдущему положению. Упражнение выполнить 100 раз по 50 раз каждой ногой.
- 18.И.П. – стойка на коленях, лицом к опоре. Поднять левую ногу в сторону, колено повернуть к полу (не выше чем на 6 см) удерживаем минуту каждой ногой.
- 19.И.П. –сед спиной к опоре. Сед в группировке – сед согнувшись, разводите и сводите ноги, упражнение выполнить 50 раз.

- 20.И.П. – сед ноги врозь с упором руками сзади. Максимально напрячь все мышцы («вдавить тело в пол»). Держать это положение 1 минуту. Наклон выполнить 100 раз.
- 21.И.П. – сед ноги врозь – поворот к правой ноге, удержание положения 30 секунд, затем выполнить 50 наклонов. Все тоже выполнить к другую сторону.
- 22.И.П.- сед. Максимально наклониться вперед и удержать это положение 30 сек. Выполнить 50 наклонов.
- 23.И.П.- лежа на спине, подбородок вверх. Поднять правую ногу, обхватить руками, удерживать в таком положении 30 сек. затем мягкими движениями, притягивать к себе ногу 50 раз. Выполнить с другой ноги.
- 24.И.П.- лежа на спине, руки в стороны, предплечьями вверх. Согнуть правую ногу и переместить колено как можно ближе к левому локтю (руки от пола не отрывать). Мягкими, раскачивающимися движениями выпрямляем ногу (стремясь коснуться носком правой ноги ладонь левой руки). Повторить 50 раз. Повторить это упражнение с другой ноги.
- 25.И.П. – стоя лицом к опоре, на расстоянии прямой руки. Поднять правое колено и выталкивать его вперед – выполнить 50 раз. Выполнить тоже самое с другой ноги.
- 26.И.П. –стойка на коленях

Комплекс йоги

Каждую позу надо удерживать не менее 20 секунд. При этом дышим ровно, по возможности «животом» (Полное йоговское дыхание).

1. *Раджакапотасана* — «*Поза царя голубей*», и её вариации:

А) Классический вариант Раджакапотасаны.

Б) Выпад назад (вариация Раджакапотасаны) — положение почти как в Раджакапотасане, только передняя нога стоит ступней на коврик! Статика (20-30 секунд).

В) Или, как вариант - *Ардха Чандрасану* («*Позу полумесяца*»).

2. *Хаста Пада Падангуитхасана* (подъем прямой ноги с захватом за большой палец из положения лёжа на боку). Её разумно чередовать с Васиштхасаной.

3. *Дандасана* («*Поза посоха*» \ «*Чатуранга*») — или попросту «планка». Планки две: «верхняя» — на прямых руках — и «нижняя», на предплечьях (руки согнуты в локтях). Можно переходить из одной планки в другую после завершения нужного количества подходов. Не забываем, что это — не отжимания, асану держим статично (20-30 секунд и больше, в тренировке «для бегунов» разумное время удержания — до минуты, и 3-4 подхода). Глаза закройте, полностью погрузитесь в себя...

4. *Васиштхасана* («*Поза мудреца Васишти*») — «боковая планка», дальнейшее развитие «идеи планки». Верхнюю ногу вверх поднимать в нашем случае не обязательно (хотя это больше нагружает и разовьёт бедро, если доступно — делайте). Вход и выход из этой позы выполняем предельно внимательно, плавно, контролируемо — не дергаемся вверх-вниз!

5. *Адхо Мукха Шванасана* («*Собака мордой вниз*») и *Урдхва Мукха Шванасана* («*Собака мордой вверх*»).

6. «Собака мордой вниз» ещё и замечательно вытягивает мышцы ног, это

просто бесценная поза (наряду с выпадом назад) для футболистов. «Собака мордой вверх» же имеет тот «бонус», что освобождает от напряжения поясницу — а это главная задача на заминке и после бега. В Собаке мордой вверх важно держать плечи, локти и запястья на одной линии (иначе можно травмировать запястья). В Собаке мордой вниз чуть наклоните голову — «посмотрите на пупок», включая верхнюю энергетическую помпу (нижняя и так пассивно включена). Эта поза травмоопасна, если агрессивно тянуть пятки к полу — проявите внимательность и умеренность.

7. [Навасана](#) — «Поза лодки» (она же иногда называется «Наукасана»). Делайте эту позу статически, удерживая не менее 3х циклов дыхания, а лучше по 20-30 секунд и больше, подходами (3-4). Лицо спокойное, как во сне!
8. [Натараджасана](#) — «Поза короля танцев». Позволяет вытянуть ноги — до и после бега. Следите за тем, чтобы бедро согнутой в колене ноги находилось на одной горизонтальной линии с бедром опорной ноги — НЕ тяните «рабочее» бедро вверх, это ошибка (такая работа корпуса уместна в Васиштхасане). Проверка: плечи визуальнo на одной линии (в зеркале). Вытягиваемся корпусом вперед, а мысленно устремляйтесь вверх.
9. [Уткатасана](#) — «Поза приседания» (она же «Поза стула»). Укрепляет ноги и большие ягодичные мышцы, позволяет укрепить и разогреть спину. Тянитесь макушкой вверх, а плечи по возможности расслабьте (хотя поначалу это непросто).
10. [Доласана](#) \ [Куккутасана](#) — лучше сделать 1 подход 30 секунд «до отказа», чем болтаться туда-сюда 4 подхода, любой вход-выход в асаны зачастую сопряжен с техническими ошибками, поэтому лучше сделать один раз но качественно — особенно если вы занимаетесь дома, самостоятельно.
11. [Падахастасана](#) — «поза головы к ногам» или наклон вперёд

из положения стоя. В этой асане важно никуда не тянуться, и не напрягать ни руки, ни спину, ни плечи, ни лицо — это полностью ПАССИВНАЯ поза. Забудьте про руки, про корпус! Всё тело от бедер и выше должно быть расслаблено. Не подкладываете пальцы рук под пальцы ног, это может быть вредно для поясницы. Сделайте эту позу медитативно... Наблюдаем дыхание.

12. [Гомукхасана](#) — «Поза головы коровы». Сделайте на 1-2 подхода на каждую сторону (руку), удерживая по 30-60 секунд. Не запрокидывайте голову назад и не наклоняйте «навстречу» верхней руке. Если нет возможности выполнять захват рук и удержать его в комфорте, просто направляйте кончики пальцев друг к другу, или используйте пропс — ремень для йоги (либо просто полотенце или даже футболку).

13. [Шавасана](#) — «Поза мертвеца» - поза отдыха. Полезна не только после, но и до тренировки, для того чтобы сосредоточиться, убрать фоновые напряжения, и «выключить мозг». 5-15 минут (по возможности). В Шавасане важно принять удобное положение (можно подкладывать подушки, валики или свернутые полотенца под колени, под голову) полностью замереть, не шевелить даже кончиками пальцев.