

Министерство науки и высшего образования РФ
Иркутский национальный исследовательский технический университет

Е.А. Койпышева
Л.Д. Рыбина

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Фитнес-технологии

Методические указания к практическим занятиям

Издательство
Иркутского национального исследовательского технического университета
2026

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом ИРНИТУ

Рецензент

ст. преп. Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ» **Коптева Е.Н.**

Авторы

ст. преподаватель Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ»
Е.А. Койпышева

ст. преподаватель Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ»
Л.Д. Рыбина

Рыбина Л.Д., Койпышева Е.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Фитнес-технологии. Методические указания к практическим занятиям / Л.Д Рыбина., Е.А. Койпышева. – Иркутск: Изд-во ИРНИТУ, 2026. – 41 с.

Соответствует требованиям ФГОС / ОС ИРНИТУ по всем направлениям подготовки бакалавриата и специалитета

В методических указаниях представлено современное направление – фитнес-технологии. Описаны упражнения для формирования всесторонне физически развитой личности студентов, использующие средства фитнес-технологии для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Собрана и систематизирована информация о различных направлениях фитнес-технологии, дана терминология степ-аэробики, представлены упражнения и программы силовой направленности, а также стретчинг и система пилатеса.

Методические указания к выполнению практических занятий предназначены для преподавателей и обучающихся по всем специальностям и направлениям подготовки в вузе.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Программы силовой направленности.....	6
1.1. Упражнения для мышц живота	8
1.2. Упражнения для мышц спины.....	9
1.3. Упражнения для мышц нижних конечностей и туловища.....	10
1.4. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.....	12
2. Круговая тренировка.....	12
3. Упражнения на степ-платформе.....	14
3.1. Терминология «СТЕР».....	15
3.2. Основные шаги степ-аэробики.....	16
4. Упражнения на растягивание различных мышечных групп.....	21
5. Базовые упражнения системы пилатес.....	27
6. Основная литература.....	39
7. Дополнительная учебная и справочная литература.....	39
8. Ресурсы сети Интернет.....	40
9. Профессиональные базы данных.....	40

ВВЕДЕНИЕ

Экономическая ситуация в обществе и экологическая обстановка только усиливает психоэмоциональный и физический стресс и приводят к ухудшению состояния здоровья подрастающего поколения. Все больше молодежи из-за серьезных отклонений в состоянии здоровья имеют освобождения от занятий физической культурой, растет число специальных медицинских групп. Поэтому укрепление их здоровья и реабилитация с помощью средств физической культуры стоит на первом плане.

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни обучающихся высшей школы, что связано с ухудшением их здоровья, ростом заболеваемости в процессе их профессиональной подготовки и последующим снижением функциональных резервов организма, работоспособности, репродуктивных функций девушек и, как следствие, рождением ослабленного потомства. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить здоровье сберегающие ориентации и навыки здорового стиля жизни в молодом возрасте, зависит благополучие человека на всем протяжении его жизнедеятельности (Рыбина Л.Д. с соавт., 2017).

Сегодня во всем мире стало особенно заметно проявление интереса молодежи к занятиям различного вида двигательной активностью для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей спортивной формы и улучшения состояния здоровья. В настоящее время в системе физической культуры разрабатывается большое количество инновационных технологий, методик и оздоровительных программ. Это предопределило появление в теории и практике физической культуры новых направлений, например, фитнес-технологий.

Фитнес-технологии представляют собой комплекс упражнений и методов, которые используются для достижения физической формы, улучшения здоровья и повышения общего благополучия. Они включают в себя различные виды тренировок, такие как кардио-тренировки, силовые тренировки, функциональные тренировки и групповые занятия (Андрюхина Т.В., 2025).

Большая часть появляющихся на современном этапе оздоровительных технологий связана с развитием в России фитнес-индустрии. Именно благодаря развитию фитнеса появился один из наиболее популярных терминов в физической культуре – фитнес-технологии, который встречает-

ся и в научных исследованиях, и в методических разработках, и в образовательных программах (Чернова Е.Н. и др., 2022).

Рассматривая появление термина «фитнес-технологии» и его специфику, следует отметить, что данные технологии разработаны для решения задач фитнеса в соответствии с его принципами, особенностями мотивации занимающихся и т.п.

Фитнес-технологии – это, прежде всего, технологии, обеспечивающие результативность в занятиях фитнесом. Более точно их можно определить, как совокупность научных способов, шагов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий, реализуемый определённым образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования.

Следует отметить, что фитнес-технологии развиваются быстрыми темпами, берут для решения своих задач всё самое ценное, наработанное за многие годы в оздоровительной физической культуре (основой являются как традиционные, так и инновационные методики, программы, технологии и др.). И на этой основе создаются фитнес-технологии, описание которых встречаются как в научных исследованиях, методических разработках, образовательных программах, так и в разных видах физической культуры, где они с успехом применяются (Кукоба Т.Б., 2024).

Так как в основе идеологии фитнеса и его целеполагания лежит приоритет здоровья человека, то создаваемые фитнес-технологии имеют преимущественно оздоровительную направленность и находят своё применение во всех видах физической культуры.

Цель освоения дисциплины: формирование компетенции в области физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Способность поддерживать уровень физической подготовленности, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Повышение уровня психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- знание научно-практических основ физической культуры, спорта и ЗОЖ;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии;
- установка на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

- приобрести личный опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре; удовлетворение потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Следует отметить, что на каждом занятии элективными курсами по физической культуре применяются фитнес-технологии, включающие разновидности: функциональная и круговая тренировка, Табата, йога, стретчинг и др.). Упражнения выполняются, как в партере, так и стоя при использовании гантелей, степ-платформ, скакалок, резистболов и др., которые при помощи стандартных методов (равномерный, интервальный, переменный и др.) воздействуют на развитие разных групп мышц и совершенствование их физических качеств.

1. Программы силовой направленности

На учебных занятиях активно применяются фитнес-технологии, основанные на видах двигательной активности силовой направленности. Чаще всего **силовыми**, или анаэробными, называют тренировки с собственным весом и отягощениями, направленные на увеличение мышечной силы. При этом потребление энергии идет анаэробным путем – за счет мышечного гликогена, без участия кислорода. В ходе силовых тренировок развиваются только те мышцы, которые нагружаются, но вот наращивание объемов мышц с помощью фитнеса – задача невыполнимая.

Упражнения силовой направленности входят в состав большинства фитнес-программ для эффективного жиросжигания, а также как средство формирования рельефа тела. Укрепление мышечного корсета сопровождается «эффектом подтянутости», положительно влияет на здоровье. Под силовыми, как правило, подразумевают тренировки, направленные на проработку отдельных мышечных групп или регионов тела с использованием внешней нагрузки.

Различают силовые программы:

- без предметов и отягощений;
- с использованием различного инвентаря медболами, гантелями, «бодибарами», штангой и другого оборудования;

Также большую популярность получили функциональные силовые тренировки, т.е. соединение силовой и кардио нагрузки в одном тренинге, которые позволяют добиться повышения функциональной силы, укрепление мышц, участвующих в повседневной жизнедеятельности. Ее целью является всестороннее развитие двигательной активности за счет совершенствования физических качеств человека.

Функциональный тренинг – вид занятий, основанный на естественных движениях человека, направленный на развитие основных физических качеств, двигательных способностей, коррекцию пропорций телосложения, а также совершенствование работы основных жизненно-важных систем организма. Также предусматривает выполнение скоростно-силовых упражнений, упражнений на силовую выносливость и координацию, т. е. адаптация к нагрузкам, которые определяют проявление силы, гибкости, стабильности, равновесия и координации.

Функциональность занятий определяется способностью выполнять силовые нагрузки в относительно новых, непривычных условиях, что включает работу координационных структур (вестибулярного аппарата, внутримышечной и межмышечной координации, способности к расслаблению мышц, совершенствованию темпо-ритмической структуры двигательного действия).

Методика функционального тренинга включает упражнения на все группы мышц. Цель занятий – построить более функциональное тело, приспособленное к выполнению максимального диапазона двигательных действий, путем исправления и компенсации дефектов осанки, ограничивающих двигательные возможности; корректировки неправильных и формирования новых функционально верных двигательных стереотипов; исправления и компенсации травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, ограничивающих подвижность тела; развития основных двигательных качеств; формирования навыков выполнения основных, наиболее распространенных в повседневной.

Основной эффект возможен при регулярности занятий, которые проходят в высоком темпе, но не более 60 минут. Упражнения (в положении стоя, а также использование свободных весов, применение базовых упражнений, тренинг в скоростном стиле, тренировка движений) направлены на оттачивание техники выполнения, а не на закачку мышц. В целом все движения можно «разложить» на базовые двигательные стереотипы: это перемещение в пространстве, ротации, приседания, наклоны, жимовые и тяговые движения. Как раз на их отработку и направлен функциональный тренинг, а их улучшение – тот положительный эффект, который следует ожидать от таких занятий.

Во время функциональной силовой тренировки выполняются самые обычные упражнения: приседания, выпады, отжимания, наклоны, повороты туловища. Основные преимущества улучшается работа кровеносной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; благотворное воздействие на опорно-двигательный аппарат, в том числе и при различных его заболеваниях; мышцы находятся в тонусе, тело приобретает красивые формы; происходит корректировка веса и объемов.

Интервальные тренировки также считаются одним из самых

эффективных способов борьбы с лишним весом и сохранения мышечной массы. Их особенность заключается в последовательности интенсивных нагрузок и перерывов. Паузы между упражнениями позволяют поддерживать достаточную частоту сердечного ритма для активного сжигания жира. При этом интервальная тренировка может быть, как беговой, так и силовой. Главное – это принцип чередования высокоинтенсивной и низкоинтенсивной нагрузки.

Разновидностью выполнения интервальной тренировки является **Табата** (ТАВАТА). Этот тренинг – деление времени на активность и отдых, которая применяется при выполнении кардио и силовых упражнениях. Состоит из серий 30-секундных интервалов: 20 сек максимальной нагрузки - 10 сек отдыха. Выполнение 8 таких повторений занимают 4 минуты – это один цикл Табата. Между циклами отдых 1-2 минуты.

1.1. Упражнения для мышц живота

1. И.П.- лежа на спине согнув ноги, руки за голову.

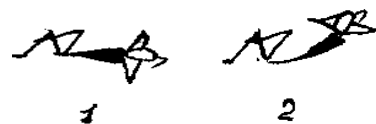
Подъем верхней части туловища (поясницу от пола не отрывать).

- | | |
|--------------------------------|-------------------|
| а) Руки скрестно перед грудью. | 32 раза |
| б) Руки вдоль туловища. | 32 раза |
| в) Пружинистые. | 8 раз x 3 подхода |
| г) С удержанием. | 8 раз x 4 подхода |
| д) Прерывистые. | 8 раз x 4 подхода |

2. И.п. - лежа на спине, согнув ноги, правая стопа лежит на левом колене.

Левым локтем касаемся правого колена.

16 раз к каждому колену



3. И.п. - лежа на спине.

- Сед с наклоном вперед. 20 раз



4. И.п. - лежа на спине, согнув одну ногу, вторую вперед.

- Сед - руками коснуться носка. 20 раз

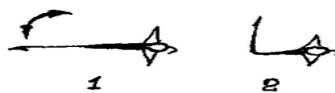


5. И.п. - лежа на спине.

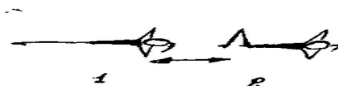
- Сед - наклон вперед. 16 раз



6. И.п. – то же. Поднимание ног до прямого угла. Ноги слегка согнуты.
16 раз



7. И.п. - то же. Сгибание-разгибание ног.
16 раз

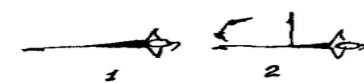


8. И.п. – сед, упор сзади на локти.
- Смена ног вверх-вниз.

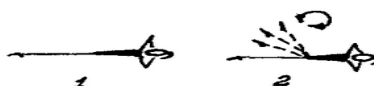
1) «Ножницы». 32 раза
2) ноги врозь, ноги вместе. 32 раза



9. И.п. лежа на спине, одна нога вверх.
- Смена ног. 16-32 раза

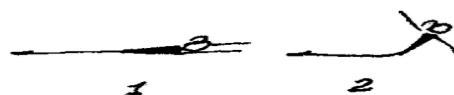


10. Круговое вращение вправо (влево).
8 - 16 раз в каждую сторону

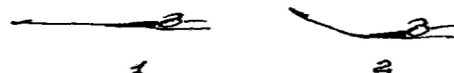


1.2. Упражнения для мышц спины

1. И.п. - лежа на животе. Прогнуться и отвести руки назад 32раза



2. И.п. - то же. Поднять ноги 32 раза

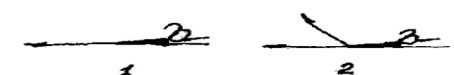


3. И.п. - то же. Одновременное поднимание рук и ног. В медленном темпе с удержанием на 4 счета. 4 подхода



- то же. Попеременное поднимание рук и ног. 16 раз

4. И.п. - то же. Подъем правой (левой) ноги. 16 раз

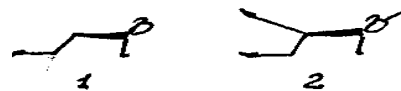


5. И.п. - то же. Поднять правую руку и левую ногу. 16 раз



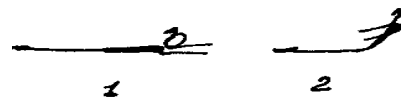
6. И.п. - упор стоя на коленях. Поднять левую руку и правую ногу параллельно полу.

16 раз



7. И.п. - лежа на животе. Поднимая верхнюю часть туловища отвести руку через сторону назад.

4 подхода по 8 раз (отдых 10 сек)

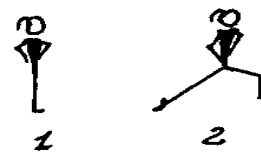


1.3. Упражнения для мышц нижних конечностей и туловища

1. И.п. - о.с.

- Выпад правой (левой) назад.

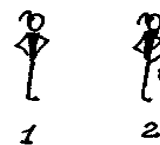
16 раз



2. И.п. - о.с.

- Подъем колена.

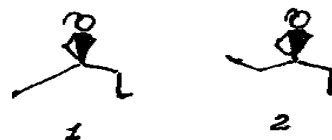
32 раза



3. И.п. - выпад правой.

- Подъем левого колена.

16 раз



4. И. п.- о.с. руки за голову.

- Выпад в сторону с наклоном вперед. 16 раз



5. И.п. - ноги врозь, руки за голову.

- полуприсед (стопы развернуть наружу);

16 раз

- то же, пружинистый полуприсед; 16 раз

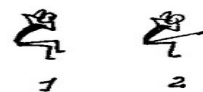
- то же, удержат положение полуприсед;

20 раз



6. И.п. - полуприсед, ноги врозь.

Поднимание ноги в сторону. 16 раз



7. И.п. - стоя ноги врозь, стопы параллельно.

- полуприсед; 16 раз

- то же, пружинистый полуприсед 16 раз

- то же, удерживать положение полуприсед;
до 20 сек



8. И.п. присед выпрыгивание вверх. 32 раза

9. И.п. - стоя на колене.

- выпрыгивание вверх на одной ноге; 16 раз

- то же со сменой ног. 16 раз



10. И.п. полуприсед, ноги врозь. Подпрыгивание вверх, соединяя ноги вместе. 16 раз



11. И.п. о.с.

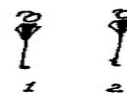
- подняться на носки;

- то же на одной ноге. 32 раза

12. И.п. - стоя, ноги врозь, стопы развернуты наружу.

- подняться на носки; 32 раза

- то же, стопы развернуты вовнутрь. 32 раза



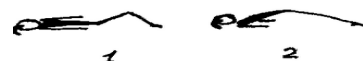
13. И.п. - сидя, правую ногу согнуть коленом вверх и обхватить ее руками, левая вытянута вперед, стопа вертикально.

- Поднять левую на 30 см от пола. 32 раза



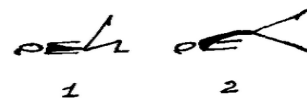
14. И.п. - лежа на спине с согнутыми ногами, руки вдоль туловища.

- Поднимая таз, прогнуться. 32 раза



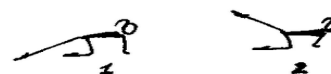
15. И.п. - лежа на спине, одна нога согнута, вторая вверх.

- Поднимая таз, прогнуться. 16 раз

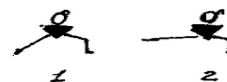


16. И.п. - упор стоя на колене, правая нога прямая назад на носок.

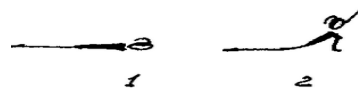
- Поднимание ноги назад. 16 раз



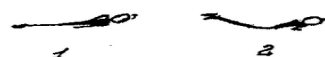
17. И.п. - упор стоя на колене, правая нога
 прямая в сторону на носок.
 Поднимание ноги в сторону. 16-32 раза



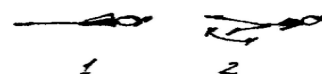
18. И.п. - лежа на боку.
 - Поднять верхнюю часть туловища, опираясь
 на руку. 16 раз



19. И.п. - лежа на боку.
 - Поднять ноги. 32 раза



20. И.п. - лежа на боку.
 - Поднимание одной ноги в сторону. 32 раза



1.4. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

1. И.п. - упор стоя на коленях. Сгибание-разгибание рук.

- Руки шире плеч, кисти вперед. 25 раз
- Руки на ширине плеч, при сгибании локти вдоль туловища. 30 раз
- Кисти вместе. 30 раз

Все упражнения можно выполнять:

- с удержанием;
- пружинистые;
- прерывистые;
- латеральные (с опусканием на предплечья).

2. И.п. - упор лежа. Сгибание-разгибание рук.

Выполнять те же варианты (см. выше) сгибания-разгибания рук. 20 раз

2. Круговая тренировка

Также к силовым видам следует отнести применение метода круговой тренировки. Этот вид получил широкое распространение не только в спортивной тренировке, но и в физическом воспитании студентов нашего вуза. **Круговая тренировка** представляет собой интенсивный вид фитнес-практики, призванный бороться не только с лишними килограммами. Основная цель – это эффективное развитие двигательных качеств: комплексное развитие силы, быстроты, общей выносливости, гибкости и ловкости, улучшать работу сердечно-сосудистой системы при

строгой регламентации и индивидуальной дозировке используемых упражнений.

Выполняются комплексы индивидуально или группами. Применению данной программы должна предшествовать разминка. Упражнения относятся к несложным движениям, заимствованным из основной, спортивной и атлетической гимнастики, легкой и тяжелой атлетики, подвижных и спортивных игр, а также различных прикладных заданий по преодолению разнообразных препятствий, встречающихся на практике. Используется любое количество инвентаря и оборудования. Комплекс круговой тренировки зависит от направленности, развиваемых физических качеств и колеблется от 10 до 15 станций, при соблюдении *основных дидактических принципов*. Время работы на станции определяет преподаватель от 1 мин. и больше. Срок действия комплексов – 4-6 занятий. Замену отдельных станций можно производить, учитывая конкретные условия, а также задачи и цель. Непременное условие успешного составления комплекса – неразрывная связь между ОФП и профессионально-прикладной подготовкой на основе программного материала, изучаемого на занятии.

Примерные упражнения для индивидуальных занятий

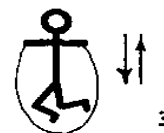
1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (или на коленях).



2. Сгибание-разгибание рук в упоре сзади.



3. Прыжки со скакалкой.



4. Step touch с короткой резиной на ногах (голени).



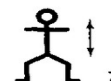
5. И.п. - стоя, руки внизу со штангой - сгибание-разгибание рук.



6. Выпады, штанга на груди. Разгибание рук вверх, возвращение в и.п.



5. Jamping Jack



8. Основной шаг на степ-платформе.



9. И.п. - лежа на спине. Упражнение для брюшного пресса - подъем туловища (до 30°).



10. И.п. - лежа на спине. Упражнение для косых мышц живота.



11. В выпаде, сгибание - разгибание руки правой (затем левой).



12. Небольшие подскоки на двух ногах вперед-назад, вправо-влево. Темп быстрый.



13. Приседания на двух ногах (бедро параллельно полу).



14. Leg Curl.



15. В небольшом поуприседе, руки вниз - в стороны. Выполняется с гантелями.



После 2 полных кругов выполнить упражнения на дыхание и растягивание

3. Упражнения на степ-платформе

Упражнения на степ-платформе – один из наиболее популярных видов занятий. Движения выполняются с использованием специальной *степ-платформы* с регулируемой высотой. Платформа изготовлена из особого материала и позволяет выполнять шаги, подскоки на и через нее в различных направлениях. В партерной части занятия платформу удобно использовать для разных силовых упражнений.

Этот вид занятий прорабатывает крупные группы мышц и активно воздействует на кардиореспираторную систему. Так же в степ-аэробике нагрузка может быть низкой интенсивности, средней и высокой.

По физиологическому воздействию на организм занимающихся программа по степ-аэробике с музыкальным сопровождением 120 акцентов/мин приравнивается к бегу со скоростью 12 км/ч и является хорошим средством аэробной тренировки. Биомеханический эффект занятия соответствует ходьбе со скоростью 5 км/ч.

Основные рекомендации по работе со степ-платформой

При поднимании и опускании платформы следует сгибать ноги в коленях, а не держать их прямыми, сильно наклоняясь вперед. При выполнении движений не допускается переразгибание коленей в суставах. Исключается прогиб в поясничном отделе позвоночника. Необходимо ставить ногу на центральную часть платформы так, чтобы стопа полностью была на платформе. Угол сгибания в коленном суставе при постановке ноги на платформу не должен превышать 90°. При подъеме на платформу использовать естественный небольшой наклон туловища вперед. Спускаясь с платформы, ставить ногу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от степ-платформы. Не допускается сход с платформы прыжком и спиной к ней.

Правильная осанка – туловище удерживается прямо, плечи опущены, мышцы живота и ягодичные мышцы напряжены. Постановка стоп параллельна или в свободной позиции. Начинающим рекомендуется первое время чаще смотреть себе под ноги на платформу. По мере освоения движений и привыкания работать на платформе внимание концентрируется на технике выполнения движений и последовательности их в комбинациях с меньшим зрительным контролем (с периферическим зрением). Включать в работу руки следует лишь после того, как освоена техника работы ногами.

В зависимости от подготовленности занимающихся рекомендуется разная высота платформы и темп музыкального сопровождения (не более 120-130 уд/мин) (табл. 1).

Таблица 1

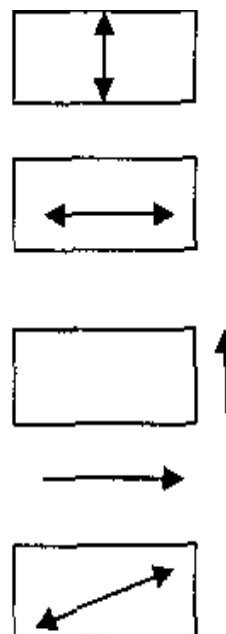
Рекомендации занимающимся степ-аэробикой

Уровень подготовленности	Высота платформы, см	Темп акценты/мин
Для людей, которые нерегулярно занимаются физическими упражнениями	10	118-122
Для начинающих регулярные занятия, но не имеющих опыта	12,5 и выше	124
Для тренированных людей	20,5 и выше	126
Для людей, имеющих высокую тренированность	25,5 и выше	128

3.1. Терминология «STEP»

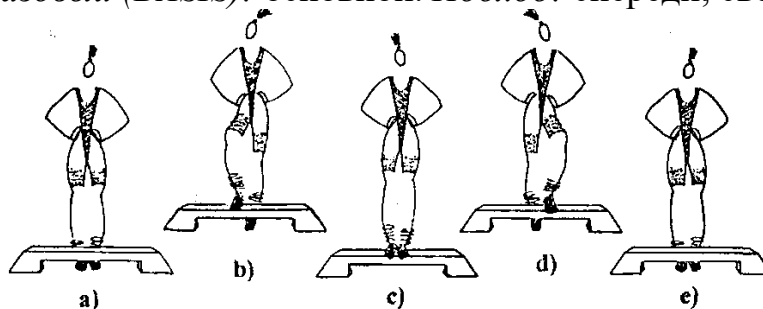
- Basic step - основной шаг (зайти и сойти со степа (платформы)).

- Tap down step - шаг с касанием вниз.
- Tap up step - шаг с касанием вверх.
- V-step - шаг-Ви.
- Turn step - шаг с поворотом.
- Tap up tap down - касание вниз, вверх.
- Step tap - шаг с касанием на платформе.
- Straddle up - шаг на платформу.
- Straddle down - шаг врозь вниз.
- March - шаг на платформе (полу).
- Knee lift - подъем колена.
- Lift step - шаг с подъемом.
- Side lunges - боковые выпады сверху.
- Over the tap - шаг через платформу.
- Leg curl - захлест назад ногой.
- Around the tap - вдоль ступи.
- Around the corner - вокруг угла.
- Corner to corner - из угла в угол.

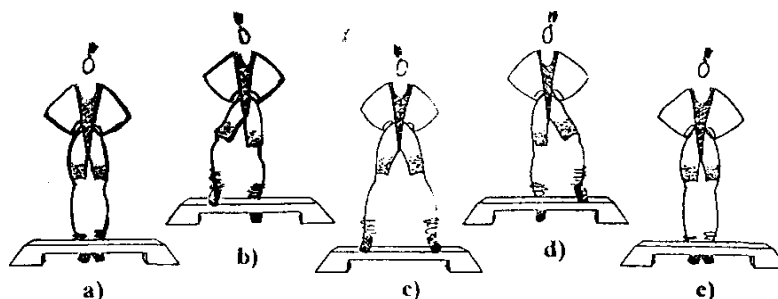


3. 2. Основные шаги степ-аэробики:

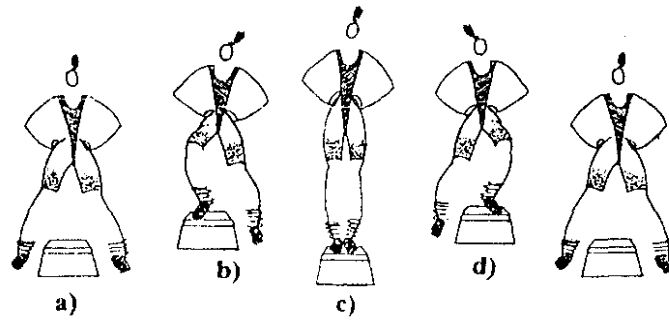
1. Шаг базовый (BASIS): основной. Подход: спереди; сверху; с конца.



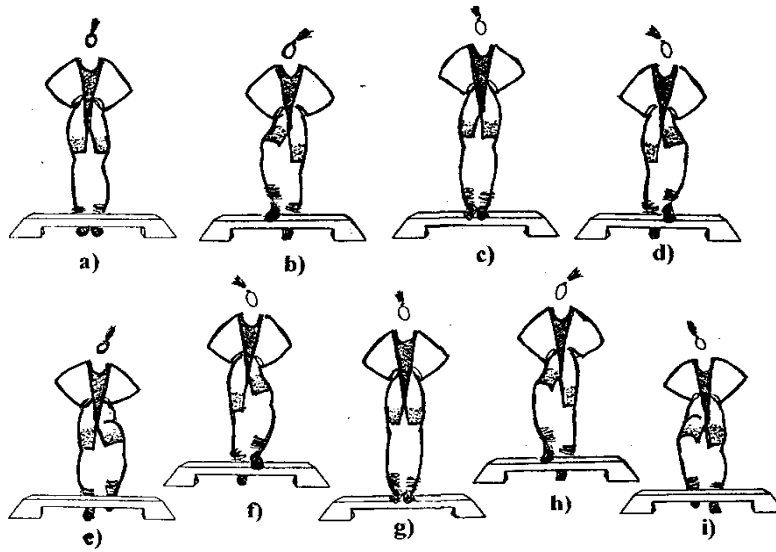
2. Шаг V-STEP: основной/попеременный. Подход: спереди



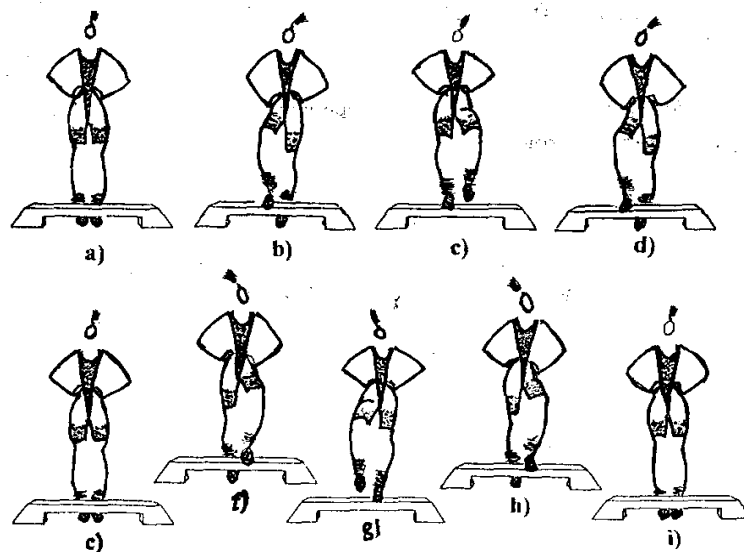
3. Шаг STRADDLE UP: основной/попеременный. Подход: по сторонам.



4. Шаг касание внизу (TAP DOWN): попеременный. Подход: спереди, с конца, сверху



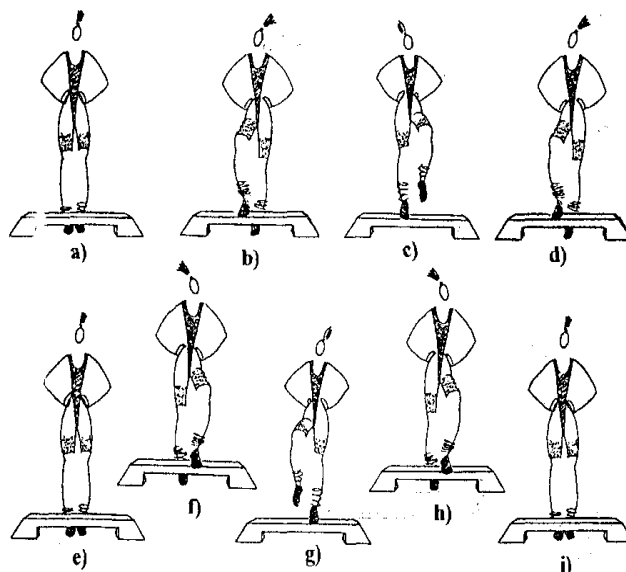
5. Шаг с касанием (STEP TAP): попеременный. Подход: спереди, с конца, по сторонам



6. Шаг с подъемом (LIFT): основной/попеременный.

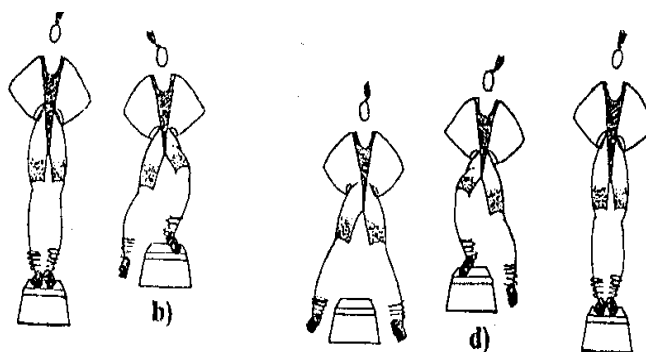
Подъем ноги (KNEE UP); подъем ноги (LIFT SIDE); захлест ноги (CURL); выброс ноги (KICK).

Подход: спереди, сверху, с конца, сбоку, по сторонам.



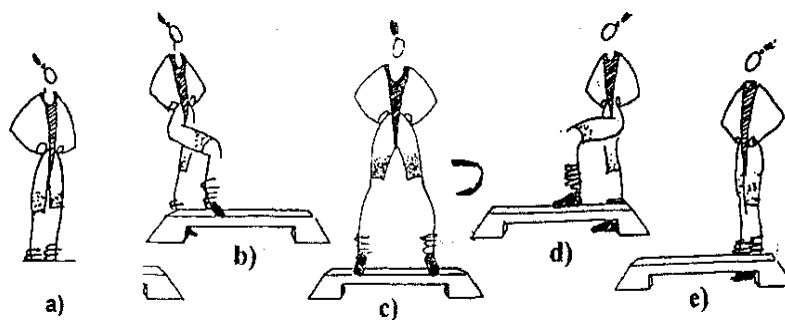
7. Шаг STRADDLE DOWN: основной/попеременный.

Подход: сверху

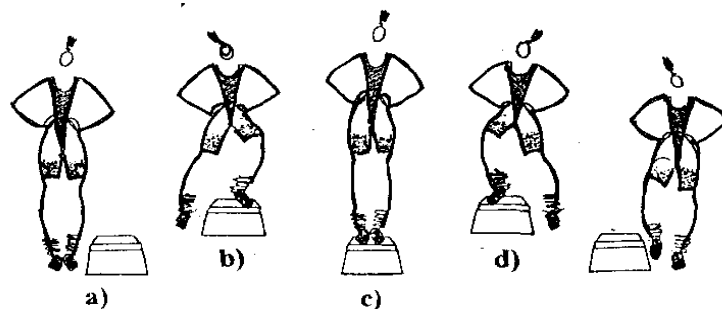


8. Шаг с поворотом (TURN STEP): попеременный.

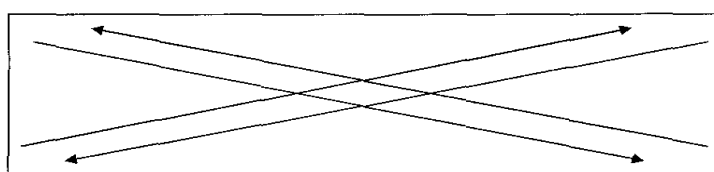
Подход: сбоку.



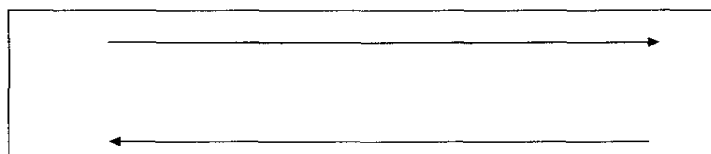
9. Шаг через платформу (OVER THE TOP): попеременный.
 Подход: сбоку.



10. Шаг из угла в угол (CORNER TO CORNER). Подход сбоку.



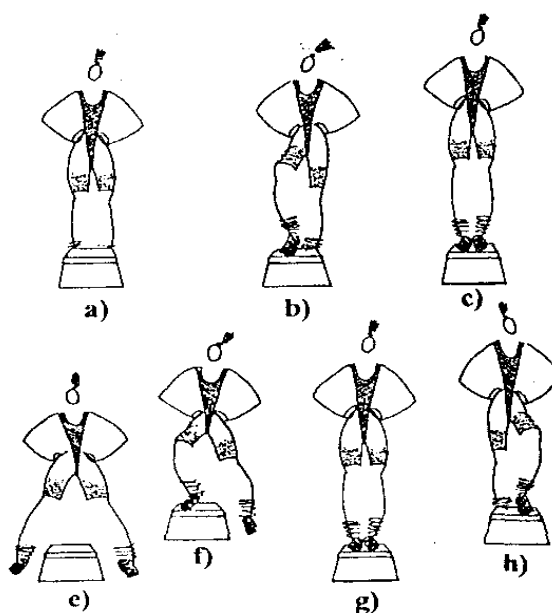
11. Шаг через платформу (ACROSS).
 Подход: боком с конца.



12. Шаг T-STEP.

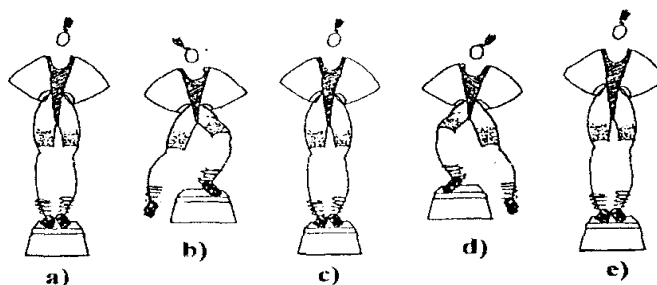
Подход: с конца и по сторонам.

(«Смешанный» - объединение двух и более переходов в одной комбинации).



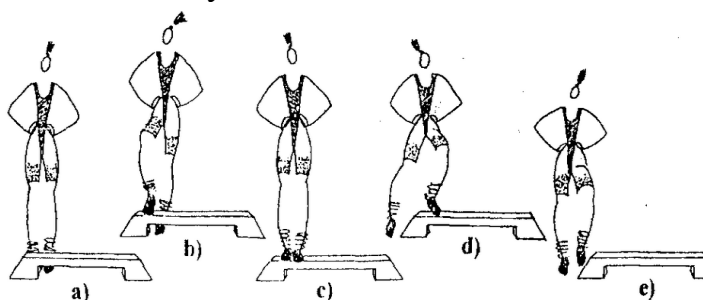
13. Шаг выпады (LUNGES).

Подход: сверху.



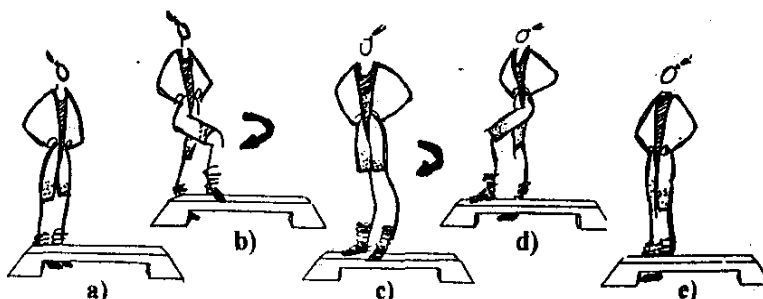
14. Шаг L-STEP: попеременный.

Подход: спереди, с конца, сбоку.



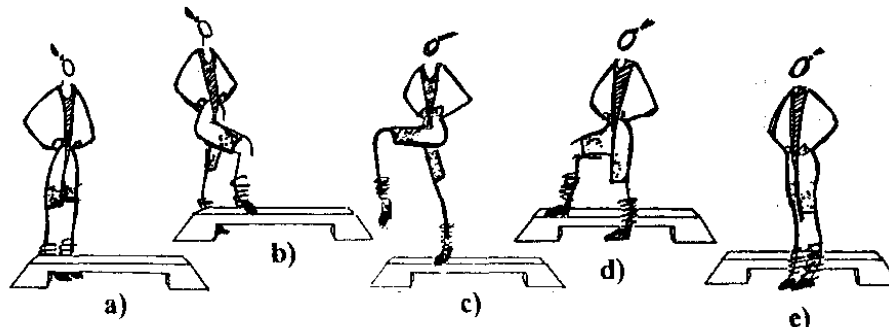
15. Шаг U-TURN: попеременный.

Подход: сбоку, с конца.



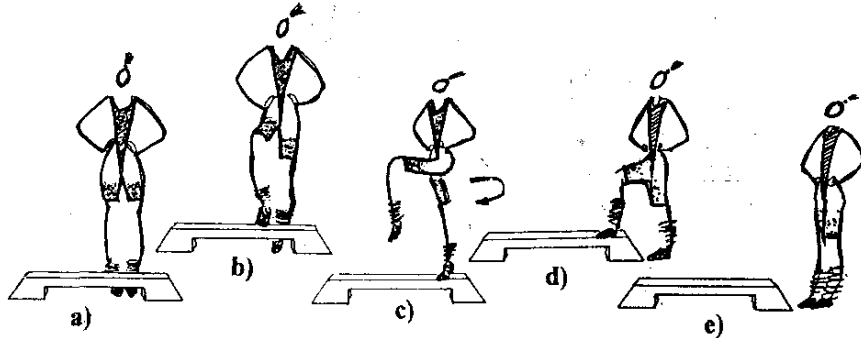
16. Шаг 1/4 HOP TURN; 1/2 HOP TURN: основной/попеременный.

Подход: спереди, сбоку, с конца, с угла, по сторонам.

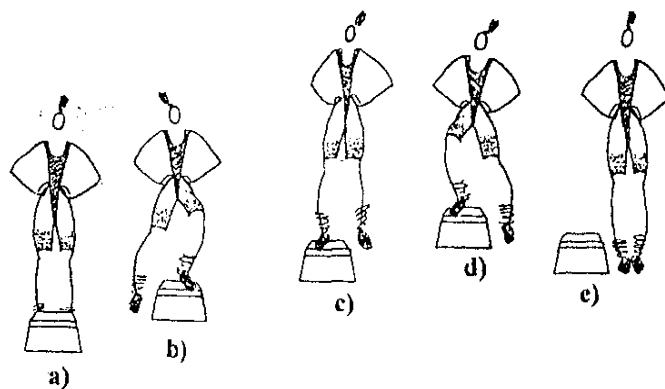


17. Шаг A-STEP: основной/попеременный.

Подход: спереди, сбоку



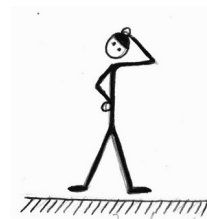
18. Шаг подскоки (OVER THE TOP, ACROSS, LUNGE).



4. Упражнения на растягивание различных мышечных групп

Упражнения на растягивание мышц шеи.

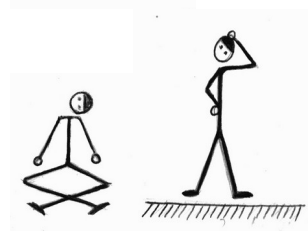
1. И.п. - встать прямо, ноги на ширине плеч, левая рука на поясе. Правой рукой обхватить голову и наклонить ее вправо. Зафиксировать это положение 5-10 секунд. Выполнить наклон в другую сторону.



2. И.п.- стойка ноги врозь, кисти положить на затылок. Наклонить голову вперед, руками слегка надавить на затылок. Удерживать положение 10 секунд.

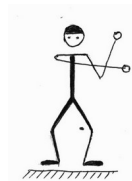


3. И.п. – сидя на полу со скрещенными ногами или стоя, наклонить голову в сторону, как бы положив ее на плечо. Удерживать 5-10 сек. Выполнить упражнение в другую сторону.

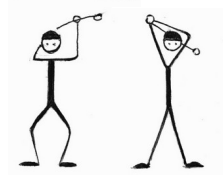


Упражнения на растягивание мышц рук

1. И.п. – стойка ноги врозь, левой рукой прижать правую прямую руку к груди на уровне плеч. Выполнить упражнение другой рукой



2. И.п. – стойка ноги врозь, правую руку поднять вверх, левой рукой потянуть правую руку влево за голову. Тоже, согнув правую руку в локте. Поменять руки, выполнить в другую сторону.



3. И.п. – стойка ноги врозь, руки соединить за спиной и отвести назад с наклоном корпуса вперед.



Упражнения на растягивание мышц туловища и повышение гибкости позвоночника.

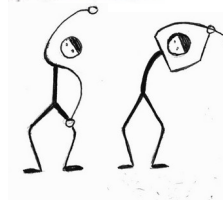
1. Поднять руки вверх и потянуться, поднимая вверх плечи и грудную клетку. Удерживать 5 счетов.



2. Правую руку поднять вверх, потянуться. Поменять руки.



3. И.п. - встать прямо, ноги на ширине плеч слегка согнуты в коленях. Поднять вверх правую руку и потянуться. Тоже – взяться левой рукой за правую. Удерживать положение 5-10 сек. Выполнить наклон в другую сторону.



4. Выполнить полу-присед, руками обхватить колени, голову наклонить вперед. Выпрямить руки, потянуться спиной вверх



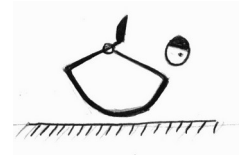
5. И.п. – сед на пятках. Наклонить туловище вперед, потянуться руками вперед, «уронить» голову между рук, округлить спину. Затем выпрямить туловище, оторвав руки от пола, и потянуться головой вверх.



6. И.п. – лежа на спине, поднять прямые ноги, медленно завести их за голову и коснуться ногами пола. Постараться удержать это положение и восстановить легкое и естественное дыхание. Стараться сохранить позу 1 минуту.



7. И.п. – лежа на животе, согнуть ноги, взяться руками за щиколотки и поднять ноги, прогнувшись в пояснице. Задержаться в таком положении 20-30 секунд. Отдых 10-15 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.



Упражнения на растягивание мышц ног

1. Растяжка мышц бедра. Стойка на одной ноге, другая согнута вперед. Взяться руками за колено и подтянуть его к груди. Опорная нога прямая. Выполнить упражнение с другой ноги.



2. Стойка на одной ноге, другая согнута назад. Руками взяться за носок и подтянуть его к ягодице. Удерживать положение 10 сек. Поменять ногу.



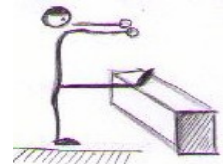
3. Выполнить неглубокий выпад вперед на правую ногу, левая прямая назад, пятка на полу, руками упереться на опору или стен. Удерживать положение 10 сек. Поменять ногу.



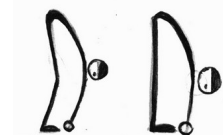
4. И.п.- полу-присед на правой ноге, левая вперед на пятку. Выполнить наклон вперед, руками коснуться носка левой ноги. Удерживать положение 10 сек. Выполнить с другой ноги.



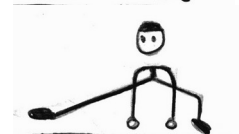
5. Стойка на правой ноге, левую положить на опору. Сделать наклон корпуса вперед, руками потянуться к носку левой ноги. Выполнить с другой ноги.



6. Сгибаю ноги в коленях, наклониться вперед, коснуться руками пола. Выпрямить ноги. Удерживать 10 - 15 секунд.



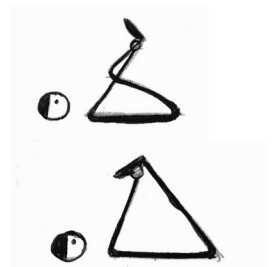
7. Встать ноги шире плеч, наклониться вперед и поставить ладони на пол. Сгибаю левую ногу, сделать выпад влево, руки на полу. Прочувствуйте растяжение внутренней поверхности правого бедра. Удерживать 15 секунд. Выполнить упражнение в другую сторону.



8. И.п. – лежа на спине, руки и ноги прямые. Поднять ноги к голове, обхватить руками стопы и удерживать их 20-30 секунд. Вернуться в исходное положение, отдохнуть 10-15 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.



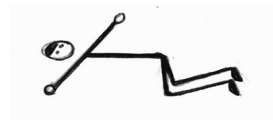
9. И.п. – лежа на спине, подтянуть оба колена к грудной клетке. Наклоните голову вперед к коленям и удерживать это положение 10-15 счетов. Аккуратно и медленно выпрямляйте ноги до возможного для вас положения. Удерживать 10-15 счетов.



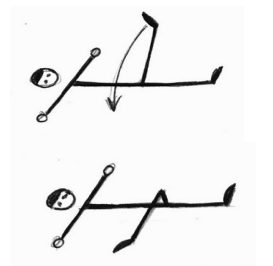
10. И.п. – лежа на спине, правую ногу согнутую за колено подтянуть к грудной клетке. Удерживать 5 счетов. Теперь выпрямите правую ногу так, как можете не вызывая болевых ощущений, и постарайтесь притянуть ее к грудной клетке. Удержите 10 или 15 счетов. Медленно опустите ногу. Выполните упражнение другой ногой.



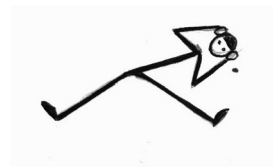
11. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Согнуть ноги и опустить их вправо, не отрывая стоп от пола. Зафиксировать это положение на 20-30 секунд. Отдохнуть 5-10 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.



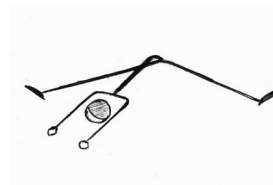
12. И.п. – лежа на спине, руки в стороны, ноги прямые. Медленно поднять прямую правую ногу до прямого угла, а затем опустить влево, до касания пола. Голову при этом повернуть направо. Выполняя движения в обратном порядке, вернуться в исходное положение. Повторить левой ногой. Повторить упражнение 5 раз каждой ногой.



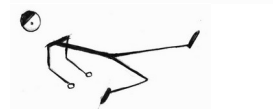
13. И.п. – сед, ноги широко врозь, ладони на затылке. Наклонить туловище вперед, медленно потянуться к правому колену. Медленно вернуться в исходное положение, затем потянуться к левому колену. Повторить 6-8 раз.



14. И.п. – сед, ноги широко врозь, руки вперед. Выполнить наклон вперед, руки скользят по полу. Удерживать положение 10-15 сек.



15. И.п. – сед левая нога вперед, правая согнута стопой назад, руки сзади в упоре на полу. Выполнить небольшой наклон корпуса назад, опираясь на руки. Удерживать положение 10 сек. Поменять ноги. Упражнение выполнять медленно, без рывков. Следить за тем, чтобы не было болевых ощущений в коленном суставе.



16. И.п. – сед левая нога вперед, правая согнута стопой назад, колено отвести в сторону. Выполнить наклон корпуса вперед, руками потянуться к носку левой ноги. Удерживать положение 10-15 сек. Поменять ноги.

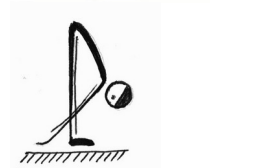


17. И.п. – сед согнув ноги, стопы вместе, колени разведены. Руками слегка надавить на колени, спина прямая. Удерживать 10-15 сек. Повторить 4-6 раз.

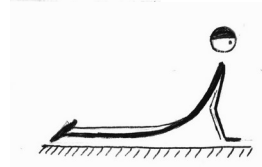


Упражнения йоги, развивающие гибкость.

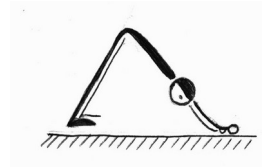
1. Поза «наклон вперед». Наклонить туловище вперед, руками коснуться пола или потянуться за стопы, колени можно слегка согнуть.



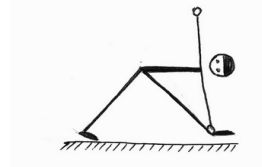
2. Поза «змеи» или «кобры». И.п. — лежа на животе, руки перед грудью, кисти рук смотрят вперед. На вдохе медленно выпрямить руки, поднять грудь и голову. Отвести лопатки назад и вниз, поднять центр груди вверх и вперед, вытянуть шею, не поднимать плечи.



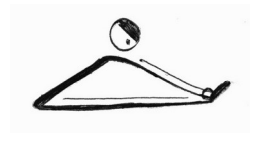
3. Поза «собаки с головой, опущенной вниз». И.п. – лежа на животе. Пальцами рук и ног упритесь в пол. Затем отождмитесь и, передвигая стопы ближе к рукам, приподнимите таз. Тело должно напоминать букву «Л». Задержитесь в этом положении на 1-2 дыхательных цикла и начните вторую часть упражнения. Снова отодвиньте стопы ног назад, выпрямляя спину и опуская верхнюю часть туловища.



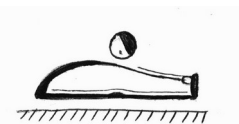
4. Поза «треугольника». Сделайте максимально широкий шаг назад правой ногой. Носок правой ноги вывернуть наружу. Затем наклоните корпус к левой ноге, касаясь пола левой рукой у правой стопы, правую руку поднимите вверх. Смотрите вверх на правую руку. Затем сделайте выдох и выпрямитесь. Выполните упражнение с другой ноги.



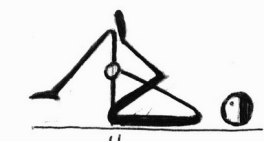
5. Наклон вперед сидя. И.п. – сед с прямыми ногами. На выдохе наклониться вперед от бедер. Вытянуть позвоночник, затылок и спина образуют прямую линию. Руки положить на голень или стопы.



6. Интенсивный наклон сидя. И.п. — сед с прямыми ногами. Опустите корпус на ноги, стараясь коснуться руками стоп.



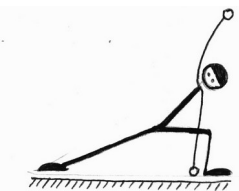
7. И.п. — лежа на спине, положить левую стопу на правое колено и соединить руки под правым бедром. Выдохнуть и аккуратно потянуть правое колено к телу (рис.44). Удерживать положение 10-15 сек. Выполнить упражнение с другой ноги.



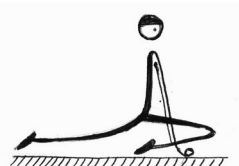
8. Растяжка ног сидя. И.п. — сед ноги широко врозь. На выдохе наклонить корпус влево, грудная клетка смотрит прямо, оба бедра на полу. Положить левую руку на стопу или на пол с внутренней стороны ноги. Правую руку поднять вверх, смотреть в сторону правого плеча. Удерживать 10-15 сек. Выполнить наклон в другую сторону.



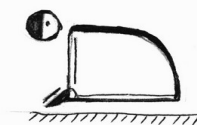
9. Поза «вытянутого угла». И.п. — стойка ноги широко врозь, руки в стороны. Развернуть левую стопу наружу и сделать глубокий выпад влево. На выдохе опустить левую руку на пол позади стопы, правую руку вытянуть вверх над головой. Посмотреть на правую ладонь. Выполнить упражнение в другую сторону



10. Поза «голубя». И.п. — левая нога согнута, колено вперед на полу, правая нога прямая назад, руки прямые на полу, грудь вперед. Выполнить упражнение с другой ноги.



11. Поза «верблюда». И.п. — стойка на коленях, колени на ширине таза. Руки отвести назад и обеими руками обхватить пятки, бедра и таз подать вперед, раскрыть грудь и осторожно запрокинуть голову назад. Удерживать положение несколько дыхательных циклов.



Во время выполнения упражнений на растягивание необходимо ставить работу дыхательной системы в соответствие с движениями. Упражнения на растяжку делаются плавно, в спокойном замедленном темпе или с паузами в конечном положении. Еще одним важным условием стретчинга являются многократные повторения одного и того же упражнения, что дает возможность постепенно растянуть мышцы. С каждым разом упражнение на растяжение определенных групп мышц будет выполняться легче и результат станет намного эффективней. Умение расслаблять мышцы явля-

ется залогом отличных результатов. Расслабленные мышцы гораздо легче растягиваются, чем напряженные. Нельзя проводить занятия по растяжке, если мышцы напряжены. Поэтому очень важно научиться контролировать работу мышц, расслабляя одни мышцы и одновременно напрягая другие.

5. Базовые упражнения системы пилатес

Стойка.

Цель: научиться стоять свободно и уравновешенно.

ВЫПОЛНЯТЬ ИНСТРУКЦИИ СНИЗУ ВВЕРХ:

1. Представить, что кто-то держит вас за макушку и тянет к потолку, удлиняя позвоночник.
2. Подбородок держать параллельно полу.
3. Расслабить шею, чтобы она имела возможность удлиниться.
4. Не тянуть плечевые суставы назад – руки должны быть опущены вниз, свободно. Они естественным образом подадутся немного вперед – не отводите их силой назад.
5. Полностью расслабить руки.
6. Расслабить грудь и позволить спине расшириться.
7. Представить, что к копчику прикреплен небольшой груз, который помогает вытянуть позвоночник вниз. Не нужно подтягивать его вперед или назад – тянуть его вниз. Не забывать сохранять нейтральное положение «север-юг».
8. Создать длинный и мощный центр, подтягивая живот ниже пупка к позвоночнику.
9. Расслабить бедренные мышцы.
10. Ноги прямые, но не скованные. Расслабить колени.
11. Вес тела должна точно уравниваться в центре обеих ступней (в треугольнике, образованном основанием первого, пятого пальца и центром пятки).
12. Выпрямиться. Ступни должны располагаться параллельно друг другу на ширине бедер.

Предостережение! Не перестараться – в излишнем напряжении нет никакой пользы. Цель – естественное, сбалансированное положение тела,



свободное от напряжения, позволяющее вытянуть позвоночник, расслабить плечи и суставы, освободить шею. Для поддержки позвоночника необходимо использовать мышцы живота – но делать это следует аккуратно, иначе заблокируются тазобедренные суставы.

Позиция релаксации одна из самых идеальных поз для избавления тела от напряжения. Эта позиция помогает настроить организм на дальнейшую тренировку, избавляя тело и разум от напряжений и стрессов.

Цель. Подготовить к упражнениям разум и тело. Эта позиция может использоваться как исходное и конечное положение многих упражнений, а также завершать сеанс упражнений в целом, позволяя избавиться от нежелательного напряжения в разных частях тела, расширить корпус и вытянуть позвоночник.



И.П. – Лежа на спине. Расслабить шею. Стопы на ширине бедер или на ширине плеч. Они должны быть параллельны друг другу. Руки положить на живот.

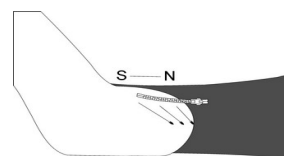
Выполнение. Позволить всему туловищу раздаться вширь и вытянуться в длину. Отмечать все участки напряжения и позволить этому напряжению раствориться в полу. Расслабить бедра и мышцы вокруг тазобедренных суставов.

«Компас». Нахождение нейтрального положения.

Цель. Отыскать нейтральное положение таза и позвоночника, чтобы не было наклона ни к «северу», ни к «югу», чтобы не был поджат таз и не была прогнута спина.

И.П. – Принять позицию релаксации. Представить, что на животе лежит компас, северной точкой которого является пупок, а южной – лобковая кость.

Выполнение. Подобрать таз, так чтобы он наклонился к «северу». Поясница уплощается, теряя свой естественный изгиб, потому что придавливается к полу. Мышцы вокруг каждого тазобедренного сустава напряжены, копчик оторван от пола. Теперь осторожно изменить положение таза так, чтобы он был наклонен к «югу» (воздержаться от этого упражнения, если травмирована спина).



Наблюдается, что поясница прогнулась вверх и кажется хрупкой и уязвимой, ребра выпирают наружу, вероятно, появился двойной подбородок, живот выпячен. Вернутся в И.П.

Если брать аналогию с компасом, его стрелка должна быть строго горизонтальной. Копчик остается прижатым к полу и вытянутым. Таз ровный и вытянутый во всю длину. Спина сохраняет небольшой естественный изгиб. Это и есть нейтральное положение, в котором должны выполняться все упражнения, если нет иных указаний. Это положение необходимо научиться принимать стоя, сидя, лежа на спине и на боку.

Перед началом каждого упражнения надо выбрать нейтральное положение. Быть особенно сконцентрированным, когда в работу включаются мышцы нижней части живота, так как в этом случае возникает искушение подбодать или наклонить таз. Лежа на спине, подложить под талию руку – так можно почувствовать давление, которое прижимает спину к полу и которого следует избегать. Стоит также отметить, что, при больших ягодицах, в поясничном отделе позвоночника будет изгиб, но это не означает, что спина чрезмерно прогнута.

Стабилизация таза при движении ног

Цель. Научиться сохранять нейтральное положение и стабильность таза при движении ног.

И.П. – Принять позицию релаксации. Убедится, что таз занимает нейтральное положение, а копчик опущен и вытянут. Руки положить на тазовые кости, чтобы предупреждать нежелательные движения таза, и следить за тем, чтобы мышцы нижней части живота оставались подтянутыми и не выпячивались. При необходимости делать лишний вдох.

Выполнение. Сделать широкий и глубокий подготовительный вдох. Выдыхая, выпрямлять одну ногу, скользя ею по полу, мобилизуя мышцы нижней части живота и сохранять нейтральное положение таза. Вдохнуть в нижнюю часть грудной клетки, возвращая ногу в исходное положение, стараясь сохранить живот подтянутым. Если вы еще не можете поддерживать сильный центр на вдохе, тогда сделать «холостой» вдох и вернуть ногу на выдохе.



Повторить несколько раз каждой ногой.

Примечание. Обратите внимание, что «застегиваться и подтягиваться» нужно до начала движений.

Скручивание у стены – это фундаментальное упражнение любой программы пилатеса.

Оно может использоваться и в разминочной части, и на завершающем этапе, сочетая в себе стабилизацию корпуса с плавными и грациозными поворотами позвоночника. Возвращаясь в исходное положение, представляйте, как вы заново отстраиваете позвоночный столб, выкладывая каждый позвонок поверх другого.

Цель: увеличить гибкость и силу позвоночника; научиться использовать мышцы живота для защиты позвоночника; снять напряжение в спине и улучшить релаксацию; проработать бедренные мышцы.

Скручивания особенно полезны, если есть боли в спине. Для большей уверенности в себе и большего чувства устойчивости можно скользить ладонями по ногам. Это упражнение можно выполнять также сидя на стуле с прямой спинкой.

Отрывать спину от стены. «Скручивать и раскручивать позвонок за позвонком, чтобы она уподобилась вращающемуся колесу». При обратном движении в исходное положение направить копчик вниз, развернуть таз и прижимать к стене один позвонок за другим.

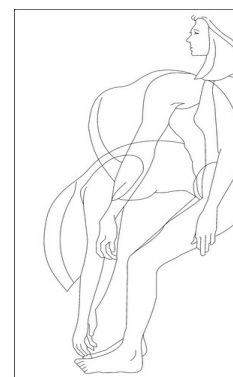
Основные моменты: Стопы держать параллельно. Шея и голова - полностью вертикальное положение. Постоянно подтягивать пупок к позвоночнику.

И.П. – Стать на расстоянии около полуметра от стены, держа ступни параллельно и на расстоянии, равном толщине бедра. Прислониться к стене, расслабив колени, – сбоку выглядит так, словно сидите на высоком табурете. Не пытаться опереться о стену затылком.

Выполнение. Вдохнуть, готовясь к движению, и вытянуться вдоль всего позвоночника. Начиная выдыхать, мягко подтянуть пупок к позвоночнику – при этом талия приблизится к стене (при больших ягодицах, можно этого не почувствовать). Продолжая выдыхать, позволить подбородку опуститься вниз, расслабляя голову и шею (при этом создается ощущение, будто лоб утяжеляется). Медленно начать скручиваться вперед, отрывая позвоночник от стены. Руки и кисти расслаблены.



Схема
скручивания и
раскручивания



Голова и шея тоже остаются расслабленными, а ягодицы по-прежнему прижаты к стене.

Продолжать движение, пока чувствуете комфорт, но в перспективе должны достигать пола. Можно сильнее подогнуть колени и достигнув нижней точки, сделать вдох. Выдыхая, подтянуть пупок к позвоночнику и повернуть таз так, чтобы лобковая кость была направлена к подбородку. Медленно разворачиваться вверх, позвонок за позвонком прикладывать спину к стене. Не забывать выдыхать в процессе движения позвоночником.

Скольжение по стене.

Это упражнение обладает тем преимуществом, что его можно выполнять, где угодно, даже в самом ограниченном пространстве.

Цель: научиться вытягивать основание позвоночника, достигая правильного угла наклона таза к нему; разработать бедренные мышцы и укрепить ахиллесово сухожилие, держа пятки плотно прижатыми к полу.

И.П. – Встать и прислониться спиной к стене на расстоянии примерно 15 см. Ступни параллельны на ширину бедер. Не откидывая голову назад. Прежде чем начать движение, мысленно отметить, в каких точках спина касается стены.

Выполнение. Сделать подготовительный вдох. Начиная выдыхать, подтянуть пупок к позвоночнику и стене. Сгибая колени, опуститься примерно на 30 см вниз по стене, пока бедра не станут почти параллельными полу, отмечая, как удлиняется спина – ниже не опускаться! Не отрывать пятки от пола, копчик от стены – пусть он все дальше «уходит» от тела. Делая вдох, скользить вверх в И.П., по-прежнему стараясь удлинить основание позвоночника.

Основные моменты: не соскальзывать слишком низко вниз (ягодицы не должны опускаться ниже уровня коленей). Следить, чтобы колени двигались строго над ступнями, а не между ними. Ступни должны оставаться параллельными – не позволять им поворачиваться внутрь.

Для обретения хорошей осанки очень важно поддерживать правильный угол таза по отношению к



позвоночнику без чрезмерного наклона его вперед или назад. Дополнительным преимуществом этого упражнения является укрепление мышц бедер.

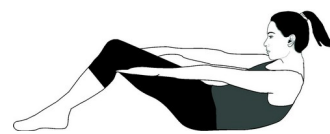
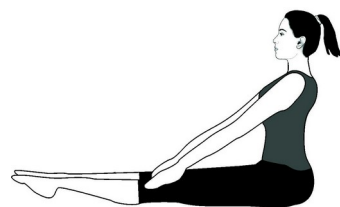
Упражнения на полу

Скручивание. Сильные мышцы живота и гибкий позвоночник, контроль над своим телом и скоординированное дыхание – все это достигается с практикой. Выполняя это упражнение, важно использовать мышцы в определенной, наиболее эффективной последовательности, которая помогает максимально мобилизовать позвоночник. Одни мышцы вам нужно будет расслаблять, а другие напрягать.

Цель. Укрепить глубинные мышцы живота, особенно прямую; научиться отрывать от пола верхнюю часть туловища, сохраняя подтянутый живот и превращая позвоночник в колесо, мобилизуя их в надлежащем порядке и выравнивая тело. Тем самым развивая выносливость, повысить гибкость и силу позвоночника.

И.П. – Сед, руки вперед-вниз. Затем согнуть ноги, стопы на полу, руки удерживать параллельно полу.

Выполнение. Сделать вдох, подтянуть пупок к позвоночнику – медленно начать опускаться на пол, позвонок за позвонком. На выдохе поднять верхнюю часть туловища, стараясь подтянуть рёбра к подвздошным костям, продолжая подтягивать живот. Задняя сторона шеи должна оставаться вытянутой, а плечи расслабленными. Не разводить бедра, они должны быть плотно прижаты друг к другу. Не отрывать копчик от пола – нижняя часть позвоночника вытянута, а мышцы вокруг тазобедренных суставов не напряжены. Сохраняя переднюю часть туловища вытянутой, медленно поднять голову, слегка скручивая, если возможно, шею и плечи, чтобы посмотреть на свой живот. Не прижимать подбородок к груди, медленно вернуться в И.П. – полностью вытянуть позвоночник и потянуться вверх.



Во время выполнения упражнения внимание должно быть сконцентрировано на мышцах живота, следить, чтобы стопы оставались постоянно на полу. Основные принципы – дыхание должно быть

ровным, без задержек. Представить, что во время этого упражнения каждый позвонок медленно касается пола и так же медленно отрывается от пола. Не запрокидывать голову.

Вытягивание обеих ног.

Цель: укрепить мышцы живота, глубокие мышцы сгибатели шеи и мышцы ног. Научиться координировать дыхание с движениями. Повысить выносливость.

И.П. – Лежа на спине, ноги согнуты, стопы вместе на полу, сжать ягодицами копчик. Спина плоско лежит на полу, руки вдоль тела.

Выполнение. Сделать вдох. Начав выдыхать, подтянуть нижние мышцы живота к спине, вытягивая основание позвоночника. Копчик остается прижатым к полу.

Сохраняя переднюю часть туловища вытянутой, медленно поднять голову (слегка скручивая, шею и плечи), чтобы посмотреть на живот, не прижимать подбородок к груди! Подниматься лишь настолько, на сколько возможно сохранять подтянутыми мышцы живота. На выдохе – колени к груди, потянуться головой и плечами вверх-вперед, руки за голень. На вдохе выпрямить руки над полом и вытянуть одновременно обе ноги вверх. Затем согнуть ноги и медленно вернуться в И.П.



Сотня – классическое упражнение пилатеса, используется для того, чтобы разогреть мышцы перед занятиями в положении лежа.

Цель. Освоить дыхательный режим (предполагающий боковое дыхание в определенном темпе). Укрепить мышцы груди. Научиться стабилизировать лопатки. Проработать мышцы живота.

И.П. – Положение релаксации. Поочередно поднять колени к груди и удерживать ноги параллельно друг другу. Руки вытянуть вдоль туловища ладонями вниз. Голова на полу, расслабить шею.

Выполнение. Сделать широкий и глубокий подготовительный вдох – слегка поднять ноги, приподнять голову и плечи. Лопатки опущены, пальцы вытянуты. Выдыхая, начать покачивания руками вниз-вверх по маленькой амплитуде вдыхать в течение 5 покачиваний, потом выдыхать в течение 5 покачиваний, доведя общее число покачиваний до 100 (20 раз по 5) – отсюда и название упражнения.

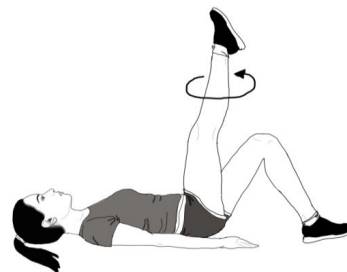
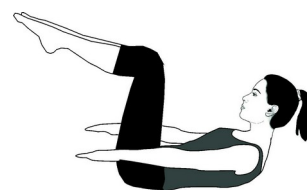
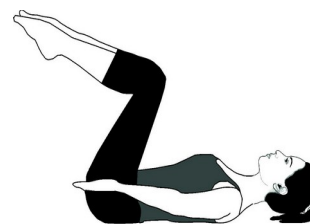
Взгляд направлен на линию между бедер. Задняя сторона шеи вытянута, а передняя расслаблена. В верхней части туловища должно быть ощущение широты, грудная клетка расслаблена. Нельзя задерживать дыхание. Если появилось напряжение в шее – опуститься на пол.

Круги ногами.

Цель. Укрепить мышцы вокруг тазобедренных суставов и научиться управлять ими. Цель в этом упражнении – вычерчивать ногами именно круги, а не другие фигуры.

И.П. – Принять положение релаксации, руки вдоль туловища.

Выполнение. Сделать подготовительный вдох. На выдохе «застегнуться и подтянуться» и, выпрямляя, поднять ногу вверх, вытянув носок. Удерживать ее на весу. Прижать поясницу к полу, нормально дыша, и всей ногой, стопа на себя медленно вычерчивать маленькие круги наружу – представляя, что рисуете круги пяткой. Потом сделать с другой ноги.



Растягивание позвоночника.

Цель. Мягко удлинить позвоночник и приводящие мышцы бедер. Сосредоточиться на боковом дыхании в нижнюю часть грудной клетки.

И.П. – Сед, ноги вперёд, стопы на ширине плеч. Носки на себя.

Выполнение. Вдох – приподнимаясь из тазобедренных суставов, вытянуть спину. Подтянуть живот к позвоночнику, вытянув руки вперед на уровне груди, плечи при этом должны быть расслаблены. На выдохе, немного опустить подбородок, наклониться вперёд, подтягивая мышцы живота к позвоночнику. Взять руками пальцы ног или голень потянуться спиной назад.



Растягивание мышц живота.

Цель. Укрепить мышцы, прогибающие позвоночник, сохраняя стабильность корпуса.

И.П. – Лёжа на животе, опора на предплечья (локтевые суставы должны находиться под плечевыми).

Выполнение. Подтянуть живот к позвоночнику, отрывая его от пола, но при этом лобковая кость прижата к полу. Поднимая грудь и плечи, немного продвинуть ладони вперёд, чтобы грудная клетка могла оставаться расширенной, а плечи опущенными. Вдыхать и выдыхать, оставаясь в таком положении в течение 15 секунд. Голову назад не наклонять. Расслабиться и повторить ещё 8 раз.



Столешиница.

Цель. Научиться выполнять движения руками и ногами, стабилизируя центр и поддерживать нейтральное положение корпуса. Научиться владеть телом и сохранять равновесие. Укрепить глубокие мышцы ягодиц, сохраняя стабильность таза. Для выполнения необходимо включить в работу силовой пояс, поддерживающий позвоночник и сохраняющий нейтральное и стабильное положение таза.

И.П. – Упор, стоя на коленях, кисти рук при этом находятся под плечевыми суставами. Колени под тазовым суставом. Придать тазу нейтральное положение, спина сохраняет естественный изгиб.

Выполнение. Подтянуть пупок к позвоночнику, вытягивать тело через макушку к стене напротив и через копчик – к стене позади. Выдыхая, скользя носком по полу, тянуть ногу назад, выпрямляя ее, одновременно поднимая разноименную руку. Спина и таз сохраняют нейтральное положение. На вдохе вернуть ногу и руку в И.П. – Выдох. После 10 повторов сделать с другой ноги и руки.

Положение покоя («райский уголок»).

Цель. Усилить ощущение своего тела; расслабить нижнюю часть спины, тем самым удлиняя позвоночник; вытянуть шею и расслабить верхнюю часть спины, позволяя ей расширяться.

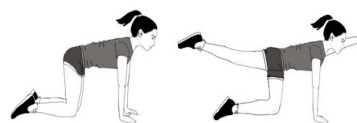
И.П. – Упор, стоя на коленях, руки вперед на полу.

Выполнение. Вдох, направляя движение от мышц живота, отвести ягодицы назад, опустить их на пятки. Выдох – живот положить на бедра. Не отрывая ладони от пола. Вдыхая и выдыхая, расслабиться и остаться в этом положении 30 секунд.

«Супермен».

Цель. Укрепить мышцы, прогибающие позвоночник, сохраняя стабильность корпуса. Почувствовать и укрепить мышцы, стабилизирующие лопатки. Научиться работать, начиная движение из сильного стабильного центра. Укрепить глубокие мышцы ягодиц и спины.

И.П. – Лёжа на животе, ноги параллельно, стопы на ширине бедер, руки вверх. Удлиниться через



кончики пальцев на руках и ногах. Сжать ягодицы, чтобы не дать выгнуться нижней части спины.

Выполнение. Сделать подготовительный вдох и вытянуться вдоль позвоночника. Вдыхая, прочувствовать всю длину своего тела от пальцев ног до макушки головы. Поднимая одновременно руки и ноги от пола как можно выше.

«Звезда».

Цель: укрепить глубокие мышцы ягодиц. Научиться тянуть ногу. Если неудобно лежать на животе, можно положить под живот маленькую плоскую подушку, позволяющую несколько наклонить таз. Это упражнение разделено на 2 этапа.

Этап 1

И.П. – Лежа на животе, развести ноги на ширину бедер и повернуть их в тазобедренных суставах наружу. Положить голову на сложенные руки.

Выполнение. Сделать подготовительный вдох и вытянуться вдоль позвоночника. Выдыхая, вытянуть ногу, а затем приподнять ее не высоко. Тянуть ногу из сильного центра. Не смещать таз (оба тазобедренных сустава остаются на полу). Стараться расслабить плечи и верхнюю часть корпуса. Вдохнуть и расслабиться. Повторите несколько раз каждой ногой.

Основные моменты. Использовать мышцы только нижней части тела, поддерживающие нижние отделы позвоночника. Вытягивать ногу, думать о том, что вокруг тазобедренного сустава образуется пустота. Оба тазобедренных сустава остаются прижатыми к полу – поднимается только нога. Таз не поворачивать (должен оставаться ровным). Шея вытянута и расслаблена, голова остается на полу на протяжении всего упражнения. Не поднимать ногу слишком высоко.

Этап 2.

И.П. – Руки, ноги вытянуты в стороны так, что все тело по форме напоминает звезду. Не забывать сводить лопатки. Можно подложить под лоб маленькую подушку или сложенное полотенце, чтобы это не меняло угол наклона шеи.

Выполнение. Сделать подготовительный вдох и вытянуться вдоль позвоночника. Выдыхая, «застегнуться и подтянуться». Приподнять не высоко разноименные руку и ногу. Не смещать таз (оба тазобедренных сустава остаются на полу). Почувствовать, как расширяется верхняя часть корпуса. Вдохнуть и расслабиться.

Повторить для другой руки и ноги. Выполнив упражнение, встать в упор стоя на коленях и занять



положение покоя. Не делать этого если есть проблемы с коленями.

Основные моменты. Те же, что и для первого этапа. Не надо слишком тянуть или поднимать руки. Локти остаются расслабленными, немного согнутыми и разведенными. Шея вытянута и расслаблена.

Укрепление ягодиц.

Цель: вытянуть позвоночник. Укрепить стабилизирующие мышцы, мышцы верхней части спины. Укрепить мышцы ягодиц, бедер (задней поверхности), между лопатками (ромбовидные).

И. П. – Стоя на одной ноге, другую отвести назад. Руки на пояс.

Выполнение. Сделать вдох и вытянуться вдоль всего позвоночника. На выдохе поднять ногу назад, напрягая мышцы спины, ягодиц, живот втягивать в себя. Выдох – опустить ногу в И. П.. Выполнять упражнение в течение 30 секунд. Затем сделать с другой ноги.

Основные моменты. На протяжении всего упражнения продолжать тянуться туловищем вверх. Не прогибать спину, держать лопатки внизу. Напрягать мышцы ног. Продолжать тянуться всем телом вверх - равномерно с обеих сторон. Не переносить вес на ту сторону, на которой стоите, - сохранять центрирование. Таз должен оставаться легким.

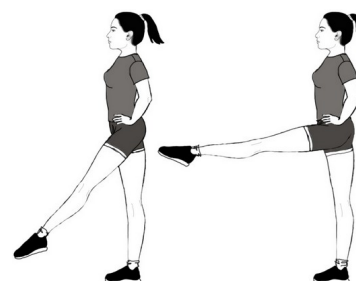
Подъем ноги.

Цель: Научиться использовать мышцы живота. Укрепить мышцы верхней части спины, стабилизирующие мышцы, мышцы ягодиц, бедер (четырёхглавую мышцу и широкую мышцу бедра). Научиться поддерживать равновесие изнутри.

И. П. – Стоя на одной ноге, другая немного поднята вперёд - вытянуть позвоночник. Руки на пояс.

Выполнение. Сделать вдох и вытянуться вдоль всего позвоночника. Перенести вес тела на опорную ногу (сохраняя ровное положение таза), слегка вытянуть носок и поставить другую немного вперед. Вдох – втягивая живот, поднять ногу вперед параллельно полу. Выдох – опустить ногу в И.П. Ноги не сгибать.

Основные моменты. Удерживать равновесие. На



протяжении всего упражнения продолжать тянуться туловищем вверх. Не прогибать спину, держать лопатки внизу, не переносить вес на ту сторону, на которой стоите сохранять центрирование. Таз должен оставаться неподвижным. Напрягать мышцы ног. Продолжать тянуться всем телом вверх – равномерно с обеих сторон.

Пилатес уникален тем, что позволяет комплексно воздействовать на организм: без внимания не остаётся ни одна часть тела. Это полный и гармоничный метод физического тренинга, замечательный способ сделать более легким первый этап любой программы фитнеса. Он практически может заменить сеансы восстановительной физкультуры. В отличие от других видов упражнений, пилатесом можно заниматься ежедневно, без риска подвергнуть излишнему стрессу мышцы и суставы. Однако, чтобы получить результат, достаточно заниматься всего лишь три раза в неделю. Но очень важна регулярность занятий. Все упражнения дополняют друг друга и обеспечивают вашему телу баланс и равновесие.

Пилатес в ИРНИТУ может использоваться как часть учебного занятия по физическому воспитанию (в основной, заключительной), так и целым занятием установленной программой вуза.

В заключение следует отметить, что фитнес-технологии пронизывают и обновляют содержание всех видов физической культуры (физкультурное образование, физкультурную рекреацию, физкультурную реабилитацию, спорт), и, в то же время, они интегрируют всё наиболее эффективное из них для оздоровления человека.

Так, грамотное и целенаправленное внедрение фитнес-технологий в систему непрерывного физкультурного образования, в занятия физической культурой для оздоровления, развития и воспитания, учащейся молодёжи является в настоящее время одной из основных и актуальных задач модернизации учебных планов, программ высших учебных заведений.

6.Основная литература

1.Быченков, С. В. Физическая культура: учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-4497-4249-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html>

2.Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 т. / В. Ю. Лебединский, О. И.

Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - ISBN 978-5-8038-1789-5.

Т. 1: Естественно-научные и методологические основы физической культуры и физического воспитания. - 2022. - 225 с.: ил. - ISBN 978-5-8038-1790-1: 0.00 <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31960.pdf>

3. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 т. / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - ISBN 978-5-8038-1789-5.

Т. 2 : Особенности физического воспитания студентов. - 2022. - 243 с.: ил. - ISBN 978-5-8038-1791-8: 0.00 <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31961.pdf>

4. Рубцова, И. В. Основы здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина. — Воронеж: ВГАС, 2022. — 56 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310397>

7.Дополнительная учебная и справочная литература

1. Кукоба Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Т. Б. Кукоба. – 2-е изд. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. – 234 с. – ISBN 978-5-4263-0866-4. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/146104.html>

2. Рыбина Л. Д. Физическая культура. Занятия физической культурой оздоровительно-кондиционной направленности в вузе: учеб. пособие / Л.Д. Рыбина, Е.А. Койпышева, М.Г. Епифанова, Е.Н. Грицай. – Иркутск: изд-во ИРНИТУ, 2017. – 158 с.

3. Силовые фитнес-технологии: учебно-методическое пособие / Е. Н. Чернышева, А. Е. Эрастов, Е. Н. Карасева [и др.]. – Великие Луки: Великолукская ГСХА, 2022. – 173 с. – ISBN 978-5-8047-0113-1. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/302531>

4.Современные фитнес-технологии: учебное пособие для вузов / Т. В. Андрюхина, К. Н. Бараковских, Е. В. Кетриш [и др.]; под редакцией С. В. Комлева. – Санкт-Петербург: Лань, 2025. – 248 с. –ISBN 978-5-507-52407-5. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/488102>

5.Сютина В. И. Современные инновационные физкультурно-оздоровительные технологии: оздоровительная аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика: учебно- методическое пособие / В. И. Сютина, Я. В. Платонова, К. Э. Сандрос. – Тамбов: ТГУ им. Г. Р. Державина, 2022. – 98 с. // Лань: элек-

тронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/331271>

8. Ресурсы сети Интернет

1. <http://library.istu.edu/>
2. <https://e.lanbook.com/>

9. Профессиональные базы данных

1. <http://new.fips.ru/>
2. <http://www1.fips.ru/>

Учебное издание

**Койпышева Елена Александровна
Рыбина Людмила Дмитриевна**

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Фитнес-технологии

Методические указания к практическим занятиям

