**[НАПРАВЛЕНИЯ ФИТНЕСА (КАЛЛАНЕТИКА, ПИЛАТЕС, ШЕЙПИНГ И ДР.) ПРИМЕНИТЕЛЬНО К ЗАДАЧАМ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.](https://edufpmi.bsu.by/course/view.php?id=594" \l "section-4)**

Введение

В настоящее время спорт стал всё больше входить в жизнь людей. Глубокое изучение физиологии человека вносит в занятия спортом теоретические обоснования. Тренировки продумываются таким образом, чтобы они наиболее органично вписывались в общую жизнедеятельность организма человека. Занятия стали не только руководствоваться принципом "не навреди", но и стремиться принести наибольшую пользу человеку. Наверное, можно заметить, что одним из теоретически наиболее обоснованных видов спорта сейчас становится фитнес.

Также нужно отметить, что фитнес - это тот вид спорта, который, кроме физического удовольствия, приносит и моральное удовлетворение.

Слово «фитнес» пошло от английского «to be fit» соответствовать.

Перефразировка: быть здоровым, вести здоровый образ жизни. В целом фитнес можно охарактеризовать как физическую активность, интегрального плана, целью которого является повышение способности организма к физическим нагрузкам.

Фитнес является своеобразным симбиозом бодибилдинга и аэробики. Одним словом, фитнес - это укрепление организма с помощью физических упражнений, идеологической основой которой является доступность занятий во всех смыслах этого слова: от ценовой политики залов до режима их работы.

Безусловная победа и непреходящая популярность фитнеса обусловлены тем, что занимающимся не предлагается изнурять себя тренировками и диетами. Фитнес не утомляет - многие занимаются им по утрам, до работы, тонизируя свой организм. Занятия фитнесом - это комплексное восстановление и поддержание здоровья: рациональное питание, очищение организма и индивидуальные программы физических нагрузок. Во многих европейских странах фитнес сегодня является глобальной программой, направленной на укрепление здоровья нации.

Как отмечают профессионалы, точного ответа на вопрос: «Что такое фитнес?» не существует: занимающиеся им не видят необходимости в юридической точности определений. Просто фитнес дает каждому то, что он хочет.

Чаще всего занятия фитнесом проходят в специальных клубах под руководством опытных инструкторов. Но это вовсе не обязательное условие.

Фитнес - это гораздо более широкое понятие, чем просто регулярное посещение фитнес-клуба, оснащенного огромным количеством современного оборудования и предлагающего десятки самых разных услуг (нужных и не очень). Если Вы действительно хотите держаться в форме, то всегда найдете для себя разные способы: ходить на лыжах, кататься на коньках или роликах, играть в бадминтон, волейбол, футбол, просто бегать на школьном стадионе, плавать в бассейне, - все это будет Вашим персональным фитнесом. Чем бы вы ни занимались, главное - регулярность и получение удовольствия от того, что Вы делаете. И тогда фитнес станет неотъемлемой частью Вашей жизни. Таким образом, можно с уверенностью заявлять, что фитнес является образом жизни, позволяющий сохранить и укрепить здоровье, уравновесить эмоциональное состояние и совершенствовать физическую форму.

Любой фитнес-клуб предоставляет комплекс услуг. Джентльменский набор современного фитнес-клуба состоит из следующего (во время срока действия членской карточки): неограниченное количество занятий аэробикой в группе, неограниченное самостоятельное использование тренажерного зала, бассейна (если он в клубе есть), сауны. Членство в фитнес-клубах можно приобрести на срок от 3 или 6 месяцев, 1 год. Практически, можно пользоваться этими услугами во все часы работы клуба. За отдельную плату можно воспользоваться дополнительными услугами, количество которых зависит от уровня клуба и может сильно разниться: персональные тренировки, массаж, косметолог, парикмахер, салон красоты, SPA, и многое другое. Набор дополнительных услуг уточняется непосредственно в клубе.

***1. Общий фитнес***

Общий фитнес является оптимальным качеством жизни. Основой такого динамичного, многомерного состояния является положительное здоровье, которое включает достижение и поддержание необходимого уровня работоспособности. Наивысшее качество жизни включает интеллектуальную, социальную, духовную и физическую составляющие. Живость ума и любознательность, доброжелательность, участие в общественной жизни, а также физические возможности для достижения личных целей - существенные элементы здорового образ жизни. Указанные составляющие хорошего состояния здоровья взаимосвязаны.

Физическая подготовленность состоит из следующих элементов:

- подготовленность сердечнососудистой системы;

- гибкость;

- мышечная выносливость;

- сила;

- мощность;

- развитость чувства равновесия;

- хорошая координация движений;

- реакция;

- быстрота;

- соотношение мышечной и жировой тканей в организме.

Фитнесс отражает способность вести без ущерба для здоровья достаточно активную бытовую и профессиональную деятельность.

В последнее время наши дети все меньше и меньше времени уделяют занятиям спортом. Их влечет к себе экран телевизора и монитор компьютера. И как следствие, увеличивается количество хронических заболеваний. И задача родителей и педагогов привлечь их к занятиям физической культурой. Можно разработать фитнесс - программы для ребенка. Чтобы развить интерес к занятиям спортом необходимо включать в уроки физической культуры элементы атлетической гимнастики, аэробики занятия на тренажерах для укрепления различных групп мышц.

***2. Фитнес-программы***

Фитнесс-программы - это формы двигательной активности, специально организованной в рамках групповых или индивидуальных (персональных) занятий, могут иметь как оздоровительно - направленность (снижение риска развития заболеваний, достижение и поддержание должного уровня физического состояния), так и связанные с развитием способностей к решению двигательных и спортивных задач на достаточно высоком уровне.

***Фитнесс - программа основывается:***

· на одном виде двигательной активности (например, аэробика, оздоровительный бег, плавание и т.п.);

· на сочетании нескольких видов двигательной активности (например, аэробика и бодибилдинг; аэробика и стретчинг; оздоровительное плавание и бег и т.п.);

· на сочетании одного или нескольких видов двигательной активности и различных факторов здорового образа жизни (например, аэробика и закаливание; бодибилдинг и массаж; оздоровительное плавание и комплекс водолечебных восстановительных процедур и т.п.).

В свою очередь, фитнесс-программы, основанные на одном виде двигательной активности, могут быть разделены на программы, в основу которых положены:

· виды двигательной активности аэробной направленности;

· оздоровительные виды гимнастики;

· виды двигательной активности силовой направленности;

· виды двигательной активности в воде;

· рекреативные виды двигательной активности;

· средства психоэмоциональной регуляции.

Кроме того, выделяют интегративные, обобщенные фитнесс-программы, ориентированные на специальные группы населения:

· а) для детей;

· б) для пожилых людей;

· в) для женщин в до и послеродовом периоде;

· г) для лиц с высоким риском заболеваний или имеющих заболевания;

· д) программы коррекции массы тела.

Такое многообразие фитнесс-программ определяется стремлением удовлетворить различные физкультурно-спортивные и оздоровительные интересы широких слоев населения. Учитывая, что в содержание понятия фитнесс входят многофакторные компоненты (физическая подготовленность, рациональное питание, профилактика заболеваний, социальная активность, в том числе борьба со стрессами и другие факторы здорового образа жизни), количество создаваемых фитнесс-программ практически не ограничено.

В структуре фитнесс-программ выделяют следующие части (компоненты):

· разминка;

· аэробная часть;

· часть на развитие аэробной производительности);

· силовая часть;

· стретчинг - компонент развития гибкости;

· заключительная (восстановительная) часть.

Структура фитнесс-программы может подвергаться изменениям в зависимости от целевой направленности занятий, уровня физического состояния занимающихся и других факторов.

В фитнесс-программах, основанных на оздоровительных видах гимнастики, различают 8 компонентов:

Важным компонентом современных фитнесс-программ является стретчинг - система специально фиксируемых положений определенных частей тела с целью улучшения эластичности мышц и развития подвижности в суставах. Организованные после основной разминки, по окончании аэробной или силовой части тренировки, а также в виде самостоятельного занятия упражнения стретчингом снижают чрезмерное нервно-психическое напряжение, ликвидируют синдром отсроченной боли в мышцах после нагрузок, служат профилактикой травматизма.

***Фитнесс-программы делятся на 2 типа:***

а) основанные на видах двигательной активности аэробного характера;

б) основанные на оздоровительных видах гимнастики различной направленности.

Большой популярностью пользуются фитнесс-программы, основанные на использовании видов двигательной активности аэробной направленности.

Аэробика - одно из направлений оздоровительной физической культуры, построенное на основе различных гимнастических упражнений (степ-аэробика, слайд-аэробика, данс-аэробика и т.п.).

В настоящее время понятие аэробика полностью заменило существовавшие до этого термины ритмическая гимнастика, аэробные танцы, танцевальные упражнения и т.п. - выполнение физических упражнений под музыку.

В связи с широким многообразием субъектов, занимающихся аэробикой, форм циклических движений и широкой спецификой применения специальных средств возникают трудности с классификацией. Большинство ученых отказалось от классификации аэробики, основанной на внимании к чисто внешним компонентам упражнений, и взята за основу концепция, характеризующая направления и цели упражнений. То есть, для чего человек занимается аэробикой, какую ставит перед собой цель. В результате появилась теперь принятая повсюду классификация, состоящая из трех видов:

1) оздоровительная аэробика;

2) прикладная аэробика;

3) спортивная аэробика.

***Оздоровительная аэробика***

Само название здесь подсказывает смысл и цели занятия оздоровительной аэробикой - для улучшения самочувствия и здоровья человека. Она представляет собой одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Существует классификация оздоровительной аэробики, учитывающая возраст и уровень подготовки:

для дошкольников, школьников, юношеского возраста, молодежного, среднего и старшего возрастов;

по полу: для женщин и мужчин, а также для женщин, ожидающих рождения ребенка;

по уровню подготовки: начинающие, 2-й, 3-й год обучения и т.д.

Е.С. Крючек выделяет такие разновидности оздоровительной аэробики:

-аэробика высокой интенсивности (Hign impact) - занятие с активным использованием прыжков и бега. Рекомендуется лицам с высоким уровнем подготовленности;

-аэробика низкой интенсивности (Low impact) - занятие с преимущественным использованием ходьбы, движений с полуприседами и выпадами;

-фанк-аэробика (Funk) - для этого вида занятий характеран особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений;

-сити, или стрит-джем (Sity (street)-jam) - в занятия включаются сложные хореографические соединения танцевального характера. По мере изучения они объединяются в композиции по типу вольных упражнений;

-степ-аэробика (Step-up) - выполняются упражнения на специальной платформе с регулируемой высотой подъема;

-слайд-аэробика (Slide) - упражнения выполняются на специальной дорожке, позволяющей имитировать скольжение конькобежца;

-фитбол (резистбол) (Fitbol) - занятия с использованием большого специального мяча, на котором выполняются упражнения сидя и лежа;

-аэробоксинг, тае-бо (aeroboxing-tae-bo) - разновидности занятий аэробикой с элементами бокса и его восточных разновидностей;

-гидроаэробика (aqua-aerobics) - занятия, проводимые в воду (бассейне) разной глубины;

По содержанию программ оздоровительная аэробика подразделяется на три разновидности:

1) программы без предметов и приспособлений (высокой и низкой интенсивности, для беременных, фанк, сити-джем, гидроаэробика);

2) программы с использованием предметов и приспособлений (с утяжелителями, гантелями, амортизаторами, степ, слайд, фитбол и др.);

3) программы смешанного типа (аэробоксинг, каратэбика, його-аэробика, фитнес, силовая аэробика).

Такое разнообразие создает проблемы в дозировании физических нагрузок, так как все вышеперечисленные виды существенно отличаются друг от друга по многим показателям и прежде всего по величине тренировочного воздействия, которое они оказываю на организм занимающегося.

Характерным признаком оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардиореспираторной системы. Показателем тренированности данной системы является максимальное потребление кислорода. Положительный эффект оказывает только оптимальная физическая нагрузка, достигаемая в процессе аэробных тренировок. Она должна быть такой, чтобы определенное количество времени тренировки частота сердечных сокращений (ЧСС) находилась в так называемой «целевой зоне пульса»: это 60-90% от максимальной ЧСС. Нагрузки умеренной интенсивности для большинства людей с невысоким уровнем физической подготовки соответствуют быстрой ходьбе.

Отличия фитнеса от аэробики гораздо глубже, чем это может показаться на первый взгляд. Прежде всего, основные цели аэробики и фитнеса изначально расходятся. Как вы уже знаете, аэробика ставит своей целью обеспечение хорошей вентиляции легких. Занимаясь ею, вы станете чувствовать себя сильными, бодрыми, активными. Ваш тонус поднимется, и за счет этого общее самочувствие улучшится.

Наконец, движения в аэробике, как вы знаете, достаточно просты и поэтому подходят для самого разного возраста.

От аэробики не стоит ждать, что с ее помощью за сравнительно короткий срок вы ощутимо скорректируете фигуру.

У фитнеса совсем другая направленность. Помимо поднятия жизненного тонуса организма и улучшения его общего самочувствия, он - хороший способ скорректировать фигуру, заставить активно работать мышцы и даже в какой-то степени накачать их (эффект “накачивания”, который дает фитнес, не надо путать с занятиями культуризмом, однако определенный результат в этом направлении достигается путем каждодневных тренировок).

Наконец, фитнес требует большей, по сравнению с аэробикой, нагрузки, из-за чего он подходит не всем людям.

Вряд ли, например, фитнес-тренер станет рекомендовать заниматься им маленьким детям, тем более что ему надо каждый день посвящать довольно много времени (несколько часов).

Аквафитнесс - система физических упражнений избирательной направленности в условиях водной среды, выполняющей, благодаря своим природным свойствам, роль естественного многофункционального тренажера.

Оздоровительное воздействие средств аквафитнесса обусловлено активизацией важнейших функциональных систем организма, высокой энергетической стоимостью выполняемой работы, феноменом гравитационной разгрузки опорно-двигательного аппарата, наличием стойкого закаливающего эффекта. Систематические занятия в воде показаны без ограничений всем практически здоровым людям любого возраста и характеризуются широким спектром целевой направленности: лечебно-профилактической, учебной, рекреативной, кондиционной, спортивно-ориентированной.

К фитнесс-программам силовой направленности относится бодибилдинг и шейпинг.

Бодибилдинг (культуризм, атлетическая гимнастика) - система физических упражнений с различными отягощениями, выполняемых с целью развития силовых способностей и коррекции формы тела.

Оптимальный уровень развития силы и силовой выносливости является важным компонентом оздоровительного фитнесса. Наряду с этим широко популярны специализированные силовые упражнения, оформленные в отдельный вид спорта и известные под названием бодибилдинг.

Шейпинг - разработанная специалистами советской школы аэробики и бодибилдинга система физкультурно-оздоровительных занятий для женщин и девушек, направленная на достижение гармонично развитых форм тела в сочетании с высоким уровнем двигательной подготовленности.

В основе занятий шейпингом лежит принцип рационального использования потенциала ритмопластических и силовых направлений гимнастики, синтез упражнений которых способствует положительной динамике целого комплекса важнейших показателей организма.

Таким образом, фитнес-технологии содействуют изменению негативного отношения к урокам физической культуры; способствуют сохранению и укреплению здоровья молодёжи, являются действенным средством повышения уровня физической активности.

Выделяют такие направления фитнеса, как: калланетика, аэробика, фитбол, степ-аэробика, слаид-аэробика, саикл-аэробика, пиллатес. Рассмотрим их подробнее.

***Фитнес. Калланентика. Аэробика. Пилатес***

***3. Калланетика***

Калланетика -- это комплекс гимнастических упражнений, разработанный американкой Каллан Пинкней. Это система комплексных статических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц.

Калланетика -- это комплекс из 29 статических упражнений, в основе которых лежат йоговские асаны. Во время выполнения этих упражнений задействуются все мышцы одновременно, а при регулярных занятиях происходит ускорение обмена веществ, поэтому занятия калланетикой -- эффективный и быстрый способ коррекции фигуры. Кроме того, этот комплекс упражнений может помочь в борьбе с остеохондрозом, болями в шейном и поясничном отделах позвоночника.

Заниматься по этой системе можно как в фитнес-клубе, так и дома: для этого не нужно специального оборудования, а травматичность из-за отсутствия резких движений сведена к минимуму. По словам Каллан Пинкней, на начальном этапе нужно заниматься три раза в неделю по часу в день, затем, когда эффект станет визуально заметен (а это произойдет буквально через пару недель занятий), количество тренировок можно снизить до двух. После получения необходимого результата время занятий можно сократить до одного часа в неделю. Необязательно, чтобы это была одна тренировка: её можно разделить на 3-4 занятия длительностью по 15-20 минут.

В калланетике все движении плавные и пластичные. Упражнения выполняются медленно, с остановкой, и принятая поза удерживается в течение одной - двух минут. Мышцы получают нагрузку, укрепляются и одновременно растягиваются, калланетика отличается от других видов фитнеса тем что в нее входят и статические упражнения, и упражнения на растяжку, и дыхательные упражнения.

Автор этой уникальной методики Калан Пинкней, она создала комплекс из тридцати упражнений, в которых задействованы все группы мышц - ног, бедер, спины, брюшного пресса, ягодиц, рук, плеч. Ни один участок тела не остается без нагрузки, калланетика развивает гибкость, исправляет искривления позвоночника, улучшает осанку, борется с лишним весом, подтягивает живот, приподнимает грудь и в целом оказывает на организм оздоравливающее действие. Упражнения взяты из нескольких видов восточной гимнастики и к ним добавлены специальные дыхательные упражнения.

Программа занятий рассчитана на час. Специалисты не рекомендуют заниматься калланетикой самостоятельно, это связано с мощной статической нагрузкой, которую очень трудно правильно рассчитать, не обладая специальными знаниями. Поэтому новичкам нужно заниматься в группе, где опытный тренер имеющий сертификат на проведение занятий по калланетике поможет подобрать упражнения, порекомендует интенсивность тренировки и будет контролировать, как проходят занятия. Без начальной физической подготовки калланетикой заниматься трудно, это чревато растяжениями и травмами, новичкам предлагается пройти несложный адаптационный курс аэробики и только после этого приступать к занятиям калланетикой.

Если вы хотите, чтобы ваши ноги приобрели «балетную» форму или вам нужно подкорректировать проблемные зоны, снизить вес, добиться чтобы фигура стала стройной и подтянутой - выбирайте калланетику.

Несмотря на кажущуюся простоту калланетики, чрезмерное увлечение этой системой может привести к тяжелым последствиям для здоровья. Нужно помнить, что этот комплекс упражнений предназначен в первую очередь для людей, привыкших к регулярным физическим нагрузкам. Тем, кто ранее не увлекался фитнесом и спортивными занятиями вообще, нужно разумно дозировать нагрузку.

Существует и ряд противопоказаний: заболевания сердечнососудистой системы, бронхиальная астма. Тем, у кого есть проблемы со зрением или с позвоночником, а также тем, кто недавно перенес инфекционное заболевание, перед началом занятий калланетикой необходимо проконсультироваться с врачом.

***4. Аэробика***

Аэробика (известна также под названием ритмическая гимнастика) -- гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

Комплекс упражнений включает в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость. Результат регулярных занятий аэробикой -- поддержание тела в тонусе, тренировка мышц и кожи, общее оздоровление организма. Используется в профилактических и лечебно-оздоровительных целях.

Связка, или композиция -- то есть танец с использованием основных элементов аэробики, выполняемый синхронно командой из 8, 6, 3 человек, парой мужчина-женщина или соло. Продолжительность связки, от 1 минуты до 3,5 минут, устанавливается правилами конкретного мероприятия.

Элементы танца -- физические упражнения или прыжки, количество которых определяется правилами соревнований, категорией, к которой принадлежит команда.

Заниматься аэробикой рекомендуют всем - взрослым и детям, молодым и людям пожилого возраста, здоровым и тем, у кого есть проблемы со здоровьем. Если вы хотите поддерживать свое тело в отличной физической форме, быть жизнерадостной, бодрой и здоровой, то аэробика - это ваш выбор. Главная задача популярного направления фитнеса - оздоровление организма, все упражнения направлены, прежде всего, на постановку правильного дыхания в сочетании с двигательной активностью.

Комплекс упражнений в аэробике составляется с учетом цели, ради которой проводятся занятия. Для женщин желающих поддержать тело в хорошей форме рекомендуется атлетическая аэробика, детям больше подойдет (да и понравится тоже) игровая аэробика. Если нужно расслабиться, взбодриться и освободиться от негативной энергии, то разработан такой комплекс упражнений, как психорегулирующая аэробика. Танцевальная аэробика рекомендуется для общего оздоровления организма, тренировки мышц и дыхания.

Занятия аэробикой очень эффективны, можно использовать различные программы и за короткий период получить максимально возможный результат. Вы не только разовьете выносливость, но и улучшите работу сердечной мышцы, дыхательной системы, сбросите лишний вес и в дальнейшем сможете поддерживать его в норме. Заниматься лучше с инструктором, он научит сочетать движения с фазами дыхания, покажет, как нужно правильно дышать, когда делается вдох, а когда нужно глубоко выдохнуть.

Аэробные тренировки включают в себя разминку, упражнения для укрепления сердечно - сосудистой системы, растяжку. Аэробика может быть самой разной - от танцевальных групп до занятий с элементами бокса. Прежде чем остановиться на каком-то определенном виде аэробики убедитесь, что выбранное направление соответствует уровню вашей подготовки. Но лучше попробовать себя в нескольких видах и потом выбрать тот, который доставляет наибольшее удовольствие, тогда занятия будут в радость.

***5. Фитболл***

Фитбол -- большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой.

Фитбол - это одна из разновидностей аэробики, в которой используется большой гимнастический мяч. Диаметр мячей разный - от 55 до 70 см. и подбирается мяч индивидуально. Занятия проходят очень интересно, эмоционально, как и все тренировки с предметами, ведь самые обычные упражнения в фитболе выполняются сидя или лежа на мяче. Это вносит некоторую игровую нотку и разнообразие в тренировки, но между тем комплекс упражнений подобран так, что дает возможность проработать самые проблемные зоны. Круглый мяч постоянно норовит выскользнуть, вам приходится все время балансировать и тело находится в напряжении в течение всей тренировки. По сравнению с обычными упражнениями сжигается больше калорий и получается двойная польза - уходят лишние килограммы и укрепляются мышцы.

Противопоказаний для занятий фитболом практически нет, эта разновидность фитнеса признана наиболее щадящей для позвоночника, особенно для поясничного отдела. Более того, при некоторых заболеваниях из всех видов фитнеса показан именно фитбол, Это варикозное расширение вен, избыточный вес, проблемы с позвоночником и суставами - при этих недугах большие физические нагрузки запрещены и обычная аэробика противопоказана.

Выполнение упражнений на большом, мягко пружинящем мяче имеет множество положительных моментов. Вы не только корректируете талию и живот, но и заставляете работать ягодичные мышцы, бедра, поэтому избавление от лишних сантиметров и килограммов ниже пояса вам гарантировано. Фитбол поможет исправить осанку, развить координацию движений, гибкость, выносливость сердечно - сосудистой системы. Но все же главное назначение фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо, развить силу и укрепить мышцы.

Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия.

Аэробика с использованием фитболов разной величины используется с середины 50-х годов. Особенность аэробики с фитболом в том, что в ней сильно снижена ударная нагрузка на нижние конечности, что позволяет заниматься фитбол-аэробикой даже пожилым людям, людям, имеющим варикозное расширение вен, поврежденные коленные и голеностопные суставы, избыточный вес.

***6. Степ-аэробика***

Степ аэробика очень разноплановый вид спорта. Вы получаете гармонично развитое и красиво сложенное тело, вырабатываете точные, выразительные движения и приобретаете прекрасную осанку. Шаговая аэробика - а именно так переводится название - не потребует от вас ни материальных вложений, ни особой физической подготовки, это одно из самых доступных, эффективных и простых направлений в большом семействе фитнеса.

Медики уверены, что степ аэробика не только прекрасная профилактика различных заболеваний мышц и суставов, но и один из способов лечения артрита, а для восстановления после травмы коленного сустава пока еще не придуман лучший комплекс упражнений, чем занятия степом. Этот вид фитнеса буквально смоделирует идеальную форму ног, будут развиваться те группы мышц, которые при выполнении базовых физических упражнений не всегда задействованы. Тело станет гибким, стройным, появится пластика движений, а организм станет более выносливым.

Степ аэробику относят к разновидности танцевальной аэробики. Во время занятий нужно подниматься и спускаться со специальной платформы, ее высота может быть от 15 до 30 см. Движения довольно просты, но при этом очень разнообразны - способов подняться и спуститься со «степа» насчитывается более двухсот. Новичкам лучше заниматься в группе. Стесняться своей неуклюжести не стоит, степ аэробика очень популярна и в каждой группе немало новичков. Если вы на первых занятиях не будете успевать за инструктором, ничего страшного, через две - три тренировки вы почувствуете ритм, запомните движения и заниматься станет намного легче. Упражнения в степе простые, можно работать с отягощениями или без них, в зависимости от того что вы хотите получить в итоге. Занятия проходят под ритмичную музыку, с хорошим эмоциональным настроем, весело и динамично. Согласитесь, такая атмосфера всегда приятна и располагает к продолжению занятий.

***7. Слаид-аэробика***

Как и все направления фитнеса, слайд-аэробика способствует улучшению работы сердечно - сосудистой и дыхательной системы, укреплению мышц и суставов. Слайд-аэробика относится к силовым видам фитнеса, занятия построены на сочетании силовых и аэробных упражнений, но проводятся они не на полу, а на слайде - специальном гладком коврике со скользящей поверхностью и крепкими бортиками.

В слайд-аэробике несколько комплексов упражнений. Самый простой - начальный - построен на имитации движений роллеров, конькобежцев или лыжников. Когда новички освоят навыки скольжения на слайде, переходят к более сложным и красивым упражнениям - выполняются повороты корпуса, подъемы и махи ногами и руками. На первый взгляд тренировка не представляет никакой сложности, но на самом деле нагрузка на мышцы идет колоссальная. Нужно научиться сильно, отталкиваться от центра коврика к бортикам и обратно, при этом не потерять равновесие и не сбиться с ритма. Очень большая нагрузка в этом упражнении идет на внутреннюю и внешнюю сторону бедра.

В разных фитнес - клубах занятия по слайд-аэробике могут отличаться. Одни тренеры предпочитают круговые тренировки, в которых сочетают аэробную и силовую нагрузки, другие в начале тренировки стараются, как следует разогреть своих подопечных и затем провести силовую часть занятия опять-таки на слайде. Но в обоих случаях тренировки будут очень эффективными, во время занятий развивается выносливость, чувство равновесия, ловкость, координация движений, тонизируются мышцы ног.

Слайд-аэробика отлично подходит для тех, кто ищет разнообразия и хочет быстро похудеть на 5 - 15 килограмм. Но нужно иметь в виду, что такой вид фитнеса достаточно травмоопасный, поэтому если у вас были или есть проблемы с позвоночником, коленями, прежде чем приступать к занятиям обязательно проконсультируйтесь с врачом.

***8. Саикл-аэробика***

Название относительно нового направления фитнеса произошло от названия специально разработанного велотренажера «сайкла», на котором проводятся занятия. Тренировка имитирует велогонку по пересеченной местности, вам придется преодолевать виртуальные подъемы и спуски, мчаться по гладкому шоссе и передвигаться по песку и пересеченной местности, лесным тропинкам. На большой экран выводится изображение местности и создается ощущение реального путешествия. Занятия проходят под ритмичную музыку, весело, динамично и вы получаете максимум удовольствия.

В зависимости от вашей физической подготовки инструктор предложит один из вариантов занятий. В программу тренировки входит обязательная разминка, затем занятия на велотренажере и в заключение растяжка и восстановление дыхания. Вы можете просто крутить педали без лишнего напряжения, но результатов от таких занятий придется ждать долго. Другое дело занятия по усиленной программе. Нагрузка дается колоссальная, темп очень высокий и чтобы не отставать от инструктора вам придется выкладываться на все сто. Но и результат не замедлит себя ждать - мышцы рук и ног укрепятся, бедра станут стройными, вы сбросите лишний вес. На первых занятиях уровень сопротивления тренажера выставляет тренер, а когда вы освоите основные способы передвижения, то сможете регулировать ее самостоятельно. Крутить педали можно сидя или стоя, наибольшая нагрузка идет во время занятий, когда все упражнения выполняются стоя на тренажере с расставленными в стороны руками.

Несмотря на то, что программы рассчитаны на различный уровень подготовки, сайкл - аэробика все же относится к экстремальным видам фитнеса и без консультации с врачом приступать к занятиям не рекомендуется. Если в прошлом были травмы колена или проблемы с сердцем, то лучше подобрать другой вид тренировок.

***9. Пилатес***

Пилатес -- система физических упражнений (методики фитнеса), разработанная Йозефом Пилатесом. Сторонники пилатеса утверждают, что им можно заниматься как в фитнес-клубе, так и самостоятельно дома, что им могут заниматься люди любого возраста и пола, с любым уровнем физической подготовки, и что возможность травм здесь сведена к минимуму.

Пилатес считается одним из самых безопасных видов фитнеса. Заниматься пилатесом полезно и молодым мамам, и беременным, людям всех возрастов, женщинам и мужчинам, тем, кто хочет прекрасно выглядеть и быть в отличной физической форме.

Система пилатес включает в себя упражнения для всех частей тела. Данная система упражнений была разработана в начале XX века, но получила наибольшее признание в начале XXI века. В настоящее время пилатесом занимаются более 10 миллионов человек по всему миру.

Метод пилатеса делает упор на взаимодействие разума и тела при выполнении упражнений. Выполнение упражнений пилатеса сопровождается концентрацией на дыхательном ритме, правильности выполнения упражнения и осознанием действия каждого упражнения на ту или иную группу мышц.

Пилатес укрепляет мышцы пресса, улучшает баланс и координацию, а также снижает стресс. Упражнения пилатеса безопасны и подходят для широкого возрастного спектра. Пилатесом можно заниматься как в фитнес-клубе, так и самостоятельно, дома.

По утверждениям сторонников данной системы, пилатес обладает следующими преимуществами:

· развивает каждый аспект физической формы: силу, выносливость, гибкость, ловкость, скорость;

· повышает осознание физической формы тела;

· улучшает контроль над телом;

· учит правильной активации мышц;

· корректирует осанку;

· улучшает работу внутренних органов;

· усиливает обменные процессы в организме;

· фокусируется на правильном дыхании;

· помогает в расслаблении и снятии напряжения;

· подходит женщинам во время беременности;

· помогает достичь внутренней гармонии посредством здорового тела

Упражнения в пилатесе не похожи одно на другое, они должны выполняться с предельной точностью, но плавно и без пауз и поэтому требуется предельная сосредоточенность и концентрация на том, что вы делаете. Одновременно в работу включается большое количество мышц, техника выполнения упражнений должна быть правильной при минимальном количестве повторений. Пилатес не просто укрепляет и растягивает мышцы, вы учитесь чувствовать свое тело, красиво и грациозно двигаться, становитесь гибче и стройнее.

Фундаментом и основным компонентом выполнения упражнений курса пилатеса является зона источника энергии. Йозеф Пилатес назвал эту зону каркасом прочности. В научной терминологии это прямые и поперечные мышцы живота. Именно из этой зоны, по словам сторонников методики,берет начало энергия, которая используется для выполнения упражнений. Например, если в упражнении необходимо выполнить движение от бёдер, то нужно втянуть в себя мышцы пресса и начать движение изнутри источника энергии. Именно район живота выполняет функцию поддержки позвоночника и всех жизненно важных органов. Сторонники пилатеса утверждают, что, втягивая мышцы этой зоны, можно значительно улучшить осанку, снизить или устранить многие проблемы, связанные с хроническими болезнями, облегчить и устранить причины болей позвоночника и шеи, а также улучшить общее самочувствие.

При любом уровне физической подготовки пилатес дает возможность подобрать оптимальный комплекс упражнений. Приоритет в пилатесе не сила и скорость, а плавность, грация и точность. Из всех видов фитнеса только пилатес рекомендуют людям, перенесшим травмы позвоночника, никакие другие тренировки не окажут такого мягкого действия на мышцы, одновременно укрепляя и плавно растягивая их. Пилатес поможет укрепить мышцы спины и вернуть телу гибкость. Пилатесом можно заниматься и дома, и в фитнес-клубе, специального оборудования не требуется, но все же для начала рекомендуется ознакомиться с принципами и методиками тренировки на групповых занятиях с инструктором. Кроме того что в пилатесе важна концентрация, плавность движений, нужно еще научиться правильно дышать, и лучше это сделать под руководством опытного тренера.

Пилатес это смесь западных и восточных форм тренировок - йоги, медитации, греко-римской борьбы, бокса, восточных боевых искусств. Это комплекс упражнений для всего тела и для духа, направленный на достижение физической и духовной гармонии.

***10. Черлидинг***

Если говорить о прогнозах развития фитнеса и спорта как социокультурного феномена, то следует вспомнить о ведущей тенденции конца ХХ - начала XXI столетия - развитии новых нетрадиционных видов. Традиционные подходы к занятиям физической культурой и спортом при всех их достоинствах нуждаются в переосмыслении их целей и задач. Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» создал правовую базу для развития новых, нетрадиционных направлений физкультурно-спортивной деятельности. Была предложена программа, построенная на синтезе аэробики, спортивных танцев, акробатики, современных шоу-программ, что на языке родоначальников этого вида спорта обозначается словом *cheerleading* (черлидинг).

Черлидинг (от англ. *cheer* - приветственное восклицание) как вид спорта приобрел широкое распространение в 70-е гг. прошлого столетия в США. Черлидинг органично сочетает в себе элементы шоу и спорта. Кроме того, что черлидинг выступает как самостоятельный вид спорта, он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность других видов спорта. В настоящее время существуют два вида черлидинга: группы поддержки и соревновательный черлидинг. Черлидеры вдохновляют публику, заряжают ее положительной энергией, поддерживают спортивные программы спортивного клуба. На соревнованиях по черлидингу команды состязаются друг с другом перед судьями. Есть разные виды соревнований, и задача тренера - подготовить команду в соответствии с требованиями данного соревнования. Цель участия в соревнованиях - показать приобретенные навыки в прыжках, акробатике, построении пирамид. При этом следует обращать особое внимание на точность исполнения элементов, звучание голоса, синхронность движений и способность команды воодушевлять публику. На соревнованиях определяющими становятся точность и мастерство исполнения элементов программы.

Таким образом, черлидинг можно разделить на два основных направления:

соревнования команд;

работа со спортивными командами, клубами, федерациями (сопровождение спортивных соревнований) для выполнения следующих задач: - привлечение зрителей (болельщиков) на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физической культуры и спорта, здорового образа жизни;- создание благоприятного морально-психологического климата на стадионе, смягчение агрессивного настроения болельщиков, создание «обстановки позитивного фанатизма» и управление их эмоциями;- поддержка спортивных команд, участвующих в матче;- активизация и разнообразие рекламно-имиджевой работы на спортивных мероприятиях.

Спортсмены-черлидеры делятся на команды по возрастному признаку: младшие, юниоры и взрослые. Для начальных занятий черлидингом не требуется специальных физических данных, поэтому в команды младшей возрастной категории принимаются все желающие в возрасте от 9 лет, допущенные к занятиям спортом.

***Заключение***

Занятие фитнесом - важное условие успешной жизни. Это укрепление здоровья, прекрасная физическая форма, заряд бодрости, положительные эмоции, интересное хобби. Список можно продолжить. К сожалению, не все люди занимаются фитнесом, идут в тренажерный зал, бассейн или на танцы. А ведь они упускают важную часть своей жизни. Главная причина отказа от занятий фитнесом: нехватка времени. Современные люди стремятся сделать головокружительную карьеру, работают по 12 часов в сутки. Но также распространенной причиной является банальная лень. Большинство людей предпочитают после рабочего дня посидеть дома, посмотреть сериал или футбольный матч. Так они отдыхают. Но телу необходимы физические нагрузки, а душе эмоциональная разрядка.

Но вы все-таки решили заняться фитнесом? Это уже победа. Сначала будет нелегко: ваш организм не привык к физическим нагрузкам, начнут болеть мышцы, а после тренировки ни на что не останется сил. Это быстро пройдет, регулярные тренировки станут частью вашей жизни. Вы увидите благоприятные изменения примерно через 2-3 месяца.

Об использовании силовых тренировок при работе с детьми и подростками нет единого мнения специалистов. Ряд исследователей считают, что силовые упражнения повышают травматизм, могут задерживать рост костей. Другие ученые считают, что под наблюдением опытных преподавателей вполне возможно применять силовые упражнения и что они не влияют отрицательно на развитие мышц и костей.

В чем же польза фитнеса?

1. Укрепление здоровья. Мышцы приобретут тонус, спина станет прямой, исправится осанка. Ученые пришли к выводу, что люди, которые постоянно занимаются фитнесом, болеют простудными и сердечнососудистыми заболеваниями в 2 раза реже. Вы похудеете, уйдут лишние килограммы, фигура приобретет красивые очертания.

2. Эмоциональная разрядка. Негативные эмоции исчезнут, вы получите заряд бодрости и позитива. Сможете легче и быстрее справляться с повседневными делами и заботами.

3. Фитнес побеждает лень. Если вы пошли в спортивный зал, то можете считать себя не ленивым человеком. Вы сделали первый шаг к здоровью, вам будет легче сделать первые шаги и в остальных сферах жизни: первые шаги к знаниям, саморазвитию и самосовершенствованию, к успеху и мечте. Вы станете человеком действия, а не разговора.

4. Повышение самооценки. Хорошая физическая форма добавит уверенности в себе. А даже незначительные спортивные достижения повышают самооценку и заставляют двигаться вперед.

5. Фитнес расширяет жизненное пространство. В ваших сутках будет не 24, а 25 часов. Фитнес дарит заряд бодрости, вы сможете переделать больше дел, а уставать будете меньше. У вас появятся новые друзья, интересы, цели и стремления. Вы сделали первый шаг в саморазвитии, начали работать над собой.

Список использованных источников

1. http://yagirl.ru/blog/sport/ (блог о спорте)

2. http://fitness-magazine.ru/ (все о фитнесе)

3. http://www.sportstar.ru/ (форум, методики упражнений)

4. http://vk.com/onfit (страница в соц. сети про Фитнес)

5. http://www.fittrends.ru/ ( все об активной и здоровой жизни)