САРАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ
АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК НЕТРАДИЦИОННАЯ ФОРМА ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Методические рекомендации

САРАНСК
2009

УДК 378.037:796.41(076)

Составитель Л.В. Моисеева

Ритмическая гимнастика как нетрадиционная форма занятий по физическому воспитанию : метод. рекомендации / [сост. Л.В. Моисеева] ; Саран. кооп. ин-т РУК. – Саранск, 2009. – 28 с.

Излагаются рекомендации по использованию занятий ритмической гимнастикой (аэробикой) в целях развития и поддержания физической формы, приводится список рекомендуемой литературы.

Предназначены для студентов всех форм обучения и специальностей, а также широкого круга читателей.

Печатается по решению научно-методического совета Саранского кооперативного института РУК.

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА
КАК НЕТРАДИЦИОННАЯ ФОРМА ЗАНЯТИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Методические рекомендации

Составитель
МОИСЕЕВА Лилия Валентиновна

Редактор Л.В. Горшкова
Компьютерная верстка
Л.Н. Чебаковой

Подписано в печать .. Формат 60 × 84 1/16
Усл. печ. л. 1,63. Уч.-изд. л. 1,78. Тираж 100 экз. Заказ

Саранский кооперативный институт
АНОВПО ЦС РФ «Российский университет кооперации»
430027, г. Саранск, ул. Транспортная, 17

Отпечатано с оригинал-макета заказчика
в ООО «Референт»
430000, г. Саранск, пр. Ленина, 21

ВВЕДЕНИЕ

Жаль, что о своем здоровье многие мужчины и женщины начинают думать только после сорока лет, когда физическая форма и фигура уже достаточно изменились и появился целый «букет» различных заболеваний. А ведь этого можно было избежать.

Всестороннее развитие физических способностей у человека, профессионально-прикладная физическая подготовка являются необходимыми условиями эффективной трудовой деятельности, его творческого участия в общественном производстве. И сегодня нужно совершенствовать традиционные и внедрять новые формы и методы проведения оздоровительной, физической спортивной работы. Необходимость двигательной активности для здоровья человека ни у кого не вызывает сомнений. А вот вопросы, какими средствами компенсировать гиподинамию, с какой нагрузкой заниматься, остаются дискуссионными. Достичь определенных результатов в работе над своим телом, физическим развитием можно с помощью различных средств: бега, езды на велосипеде, плавания, гимнастики и т. п.

Слово «гимнастика» (gymnastikē) пришло к нам из греческого языка. Жители Древней Греции очень большое внимание уделяли физическим упражнениям, причем предпочитали делать это без лишней одежды, обнаженными, так как считали, и об этом очень хорошо сказал Владимир Маяковский, что «в мире нет прекрасней одежи, чем бронза мускулов и свежесть кожи». Гимнастика в те времена включала в себя и игры, и бег, и прыжки, и единоборства, и танцы – словом, почти все виды физических упражнений, которые тогда существовали. Направленность гимнастики была комплексной – и для физического, и для духовного совершенствования человека. «В здоровом теле – здоровый дух» – так характеризовали тех, кто занимался гимнастикой. Древнегреческий ученый, философ Аристотель считал, что образ жизни свободного человека немыслим без занятий гимнастикой.

Ритмическая гимнастика – это одна из форм гимнастики, являющаяся разновидностью массовой физической культуры с регулируемыми нагрузками и выполняемая под музыку. Само название этого вида двигательной деятельности указывает на ритмический характер движений, которые отражают естественную потребность человека. Кроме того, музыкальное сопровождение способствует эстетическому развитию, вызывает эмоциональный подъем и радостные чувства.

Под влиянием ритмической гимнастики у людей развиваются координация, внимание, они приучаются к сосредоточенности. Так как комплекс упражнений предполагает четкую последователь-

ность, их нельзя путать и выполнять нечетко. Так формируются способность к устойчивому вниманию и собранность, служащие важными предпосылками успешной профессиональной деятельности. Ритмическая гимнастика развивает бодрость духа, жизнерадостность, находчивость, самостоятельность. Она придает естественную уверенность и непринужденность, обусловленны сознанием власти над движениями своего тела в пространстве. Занятия способствуют развитию грациозности, пластики, красивой осанки. Хорошая физическая форма способствует уверенности в себе, человек становится ловким, изящным, координированным.

Таким образом, в процессе правильно организованных занятий ритмической гимнастикой улучшается координация движений, совершенствуется чувство темпа и ритма, развиваются положительные эмоции, эстетические чувства. Иными словами, ритмическая гимнастика является прекрасным средством гармонического развития личности.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Ритмическая гимнастика – весьма знаменательное и примечательное явление массовой физической культуры на нашей планете. Она получила в последние десятилетия огромное развитие и популярность во всех странах европейского, североамериканского и значительной части южноамериканского континентов, а также в азиатских странах, таких как Япония, Китай.

Ритмическая гимнастика сохранилась даже в сумрачные времена средних веков, но тогда она носила исключительно военно-прикладной характер. Более близко к современному пониманию ритмическая гимнастика оформилась в XVIII–XIX вв. Родоначальником направления можно назвать француза Ф. Дельсарта – музыканта, оперного певца, который в 1883 г. создал в Париже курсы сценической выразительности. Его система состояла из главных компонентов современной ритмической гимнастики – соединения элементов гимнастики с музыкальным ритмом и воздействия на соматическую и психическую сферы организма человека. Профессор Ж. Далькроз в 1880-х гг. организовал курсы ритмической гимнастики сначала при Женевской консерватории, затем в Дрездене – Хеллаурский институт ритмической гимнастики. Перед Первой мировой войной в 1914 г. курсы ритмической гимнастики функционировали в 15 городах Германии, в 4 – Северной и Южной Америки, в одном – Бельгии, в 4 – Франции, в 4 – Голландии, в 5 – Австрии, в 7 – России, в 3 – Швеции, в 15 – Швейцарии.

Много в области ритмического воспитания сделала известная американская танцовщица Айседора Дункан. В 1912 г. в России бы-

ли открыты первые курсы ритмической гимнастики. Занятия проводились в Институте ритма, основанном князем С.А. Волконским.

Уже в 1912–13 гг. ритмическая гимнастика преподавалась в государственных и частных учебных заведениях: в Петербурге – в Смольном институте, в театре музыкальной драмы, реформатском женском училище, школе для отсталых детей и др. (всего в 13 учебных заведениях); в Москве – в консерватории, Гнесинской музыкальной школе и др. (всего в 8 учебных заведениях).

16 апреля 1918 г. государственная комиссия по просвещению опубликовала в газете «Известия» сообщение, что массовая ритмическая гимнастика является важнейшим фактором физического развития детей. В 1923 г. по распоряжению наркома просвещения А.В. Луначарского была организована «Студия пластического движения», которая готовила преподавателей физического воспитания для школ и техникумов. Наряду с другими дисциплинами учебная программа студии включала и ритмическую гимнастику.

В период, предшествующий Великой Отечественной войне, популярность ритмической гимнастики в нашей стране значительно снизилась. Это было связано с новыми задачами и функциями, которые возлагались на физическое воспитание населения СССР в это время. Главной задачей тогда были усиление обороноспособности и трудовое воспитание. Но исследования в области ритмической гимнастики не прекращались. В 1940-х гг. в ГЦИФК организовал курсы ритмики. Работу по ритмическому воспитанию проводили преподаватели института Александрова, Алексеева, Конорова, Збруева и др. Каждый из них создал свою школу, препятствующую слиянию всех существующих направлений воедино.

Некоторое снижение интереса к ритмической гимнастике в послевоенные годы можно объяснить развитием спортивной гимнастики, появлением художественной гимнастики и популярностью катания на коньках. Но все эти виды спорта, несомненно, сочетали в себе элементы ритмической гимнастики.

Забвение ритмической гимнастики длилось до начала 80-х гг. XX в., когда разразился бум увлечения ритмической гимнастикой, охвативший всю страну. Что же на этот раз обусловило огромную ее популярность? Во-первых, это связано с особым интересом, появившимся с последние десятилетия XX в. в большинстве стран мира, к массовой физической культуре. Во-вторых, широким развитием поп-музыки, ее доступностью благодаря развитию аудио- и видеотехники.

В это время за рубежом стала популярной система гимнастики американской киноактрисы Джейн Фонды. Она разработала систему упражнений для женщин, которую назвали аэробикой. Широко известны и комплексы шоу-звезды Марлен Шарель (Герма-

ния) и американской киноактрисы Синди Ром. Все они имели одинаковую структуру занятий: подготовительная, основная и заключительная части, которые выполняются с нарастанием нагрузки. В заключительную часть включались также упражнения на расслабление. Рекомендовался постепенный переход от медленного темпа к быстрому, от простых упражнений к сложным. Характерной чертой были требование непрерывности движений, частота занятий два – три раза в неделю, длительность от 20 мин до 1 ч. В качестве музыкального сопровождения звучала музыка в стиле «диско», «джаз», «свинг», «диксиленд», а также из классического репертуара.

В 1980-х гг. в нашей стране существовало негативное отношение ко всему заграничному, в частности американскому. Поэтому аэробику у нас стали называть ритмической гимнастикой. Она снова стала популярной и получила новый толчок в своем развитии.

ВОЗДЕЙСТВИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Всем ли полезна ритмическая гимнастика? Врачи видят большую пользу ритмической гимнастики для девушек и женщин детородного возраста, поскольку эти занятия укрепляют мышцы брюшной стенки тазового дна, принимающие участие в процессе родов. Активная работа мышц брюшного пресса при танцевальных движениях, подскоках воздействуют на работу желудочно-кишечного тракта, нормализуя его моторную и секреторную функции. Длительное систематическое выполнение упражнений (достаточной интенсивности) приводит к росту максимальной величины ударного объема сердца. Увеличиваются диастола, время на расслабление мышцы сердца, уменьшается пульсовая реакция на значительные физические нагрузки, улучшаются показатели общего самочувствия. Ритмическая гимнастика оказывает положительное воздействие на функции головного мозга. По воздействию на организм ее можно сравнить с такими циклическими упражнениями, как бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, т. е. с видами физических упражнений, при занятиях которыми происходит заметный рост потребления мышцами кислорода. Именно отсюда происходит ее второе название – аэробика.

Термин «аэробика», происходящий от слова «аэробный» (от греч. aēr – воздух и bios – жизнь), впервые был введен доктором К. Купером, известным американским специалистом в области массовой физической культуры. Известно, что обмен веществ при возбуждении мышцы представляет собой сложную систему химических реакций. Процессы расщепления сложных молекул на более простые сочетаются с процессами синтеза (восстановления)

богатых энергией веществ. Один из этих процессов может идти только в присутствии кислорода, т. е. в аэробных условиях. При аэробных процессах вырабатывается значительно большее количество энергии, чем при анаэробных реакциях. Углекислый газ и вода являются основными продуктами распада при аэробном способе выработки энергии и легко удаляются из организма при помощи дыхания и выделения пота. К видам двигательной активности, стимулирующим повышение потребление кислорода во время занятий, относятся различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью достаточно длительное время.

В период, когда ритмическая гимнастика (аэробика) буквально ворвалась в нашу жизнь, когда повальное увлечение ею привело множество женщин в спортивные залы, в одной группе оказались вместе представительницы разных возрастов. Тогда и выяснилось, что одно и то же занятие не всем приносит одинаковую пользу. Врачи обнаружили, что быстрый темп музыкальных ритмов, а также непрерывность движений плохо переносятся некоторыми занимающимися, особенно женщинами старших лет. Конечно, среди тех, кому ритмическая гимнастика оказалась не по силам, обнаружились люди со скрытыми нарушениями здоровья. Отклонения от нормы находили и у тех, кто числился практически здоровым. Все это потребовало дифференцированного подхода к показаниям для занятий ритмической гимнастикой, формированию разных возрастных групп, поиску новых методик. В настоящее время специалистами разработаны комплексы и серии упражнений ритмической гимнастики для детей дошкольного и школьного возрастов, для юношей и девушек, для лиц всех возрастов(18–30, 30–45, 45–60 лет). Они учитывают функциональные особенности людей каждой возрастной группы, преимущественную направленность физиологического действия упражнений, предусматривают соответствующее музыкальное сопровождение с различным темпом и определенным количеством музыкальных акцентов. Общим остается основное требование – ритмичность, эмоциональность, выразительность музыки.

Особенность ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задаются ритмом музыкального сопровождения. Во время занятий используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно-сосудистую систему, наклоны и приседания – на опорно-двигательный аппарат, методы релаксации и самовнушения – на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии – выносливость, танцевальные – пластичность

и т. д. В зависимости от выбора применяемых средств занятия ритмической гимнастикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Процесс энергообеспечения, степень усиления функции дыхания, кровообращения зависят от вида упражнений.

Серия упражнений в партере (в положении лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения. Частота сердечных сокращений (ЧСС) не превышает 130–140 уд./мин, т. е. не выходит за пределы анаэробной зоны; потребление кислорода увеличивается до 1,0–1,5 л/мин; содержание молочной кислоты не превышает уровня порога аэробного обмена (ПАНО) около 4,1 ммоль/л. Таким образом, работа в партере носит преимущественно аэробный характер. В серии упражнений, выполняемых в положении стоя, локальные упражнения для верхних конечностей также вызывают увеличение ЧСС до 130–140 уд./мин, танцевальные движения – до 150–170 уд./мин, а глубокие приседания и наклоны – до 160–180 уд./мин. Наиболее эффективное воздействие на организм оказывают серии беговых и прыжковых упражнений, в которых при определенном темпе ЧСС может достигать 180–200 уд./мин, а потребление кислорода – 2,3 л/мин, что соответствует 100 % максимального потребления кислорода (МПК). Следовательно, эти серии носят преимущественно анаэробный характер энергообеспечения (или смешанный с преобладанием анаэробного компонента).

В зависимости от подбора серий упражнений и темпа движений занятия ритмической гимнастикой могут носить спортивную или оздоровительную направленность. Максимальная стимуляция кровообращения до уровня ЧСС 180–200 уд./мин может использоваться лишь в спортивной тренировке, проводимой молодыми здоровыми людьми. В этом случае она носит преимущественно анаэробный характер и сопровождается угнетением аэробных механизмов энергообеспечения и снижением величины МПК. Существенной стимуляции жирового обмена при таком характере энергообеспечения не происходит, в связи с чем не наблюдается уменьшения массы тела и нормализации холестеринового обмена, а также развития общей выносливости и работоспособности.

На занятиях оздоровительной направленности выбор темпа движений и серий упражнений должен осуществляться таким образом, чтобы тренировка носила в основном аэробный характер (с увеличением ЧСС в пределах 130–150 уд./мин). Тогда наряду с улучшением функций опорно-двигательного аппарата (увеличением силы мышц, подвижности в суставах, гибкости) возможно и повышение уровня общей выносливости, но в значительно меньшей степени, чем при выполнении циклических упражнений.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Музыка определят ритм и темп движений. Необходимо подбирать музыку к определенным комплексам упражнений или, наоборот, к имеющейся фонограмме подбирать упражнения с соответствующими ритмом и темпом. Для поддержания интереса к занятиям ритмической гимнастикой следует соблюдать определенную стратегию обучения и усложнения танцевальных программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом занимающихся. Как правило, при проведении занятий широко применяются специфичные методы, обеспечивающие разнообразие (вариативность) танцевальных движений. К ним относятся:

1) метод музыкальной интерпретации;
2) метод усложнения;
3) метод сходства;
4) метод блоков;
5) метод «калифорнийский стиль».

Рассмотрим особенности реализации каждого из этих методов.

Метод музыкальной интерпретации широко используется при построении танцевальных композиций ритмической гимнастики. В его реализации можно выделить два подхода: первый связан с конструированием конкретного упражнения, второй – с вариациями движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. В основе первого подхода лежит составление упражнений на заданную музыку с учетом содержания, формы, ритма, динамических оттенков, т. е. конструирование упражнений соответственно основам музыкальной грамоты. Наиболее удобным для выполнения многих упражнений является размер 2 / 4 и 4 / 4. Можно составить упражнение, в котором каждое движение выполняется на одну или несколько долей такта, но при этом нужно, чтобы начало и окончание упражнения совпали с музыкальным тактом или музыкальной фразой. Чаще всего в ритмической гимнастике составляют упражнения на два или четыре счета, но могут быть и более сложные упражнения – на 8–16 счетов. При определении количества повторений каждого упражнения желательно, чтобы переход на новое движение был произведен в соответствии с «музыкальным квадратом». Например, упражнение, составленное на четыре счета, нужно повторить 8(16) раз, для того чтобы окончание движений совпало с относительно законченным музыкальным фрагментом – музыкальным предложением или музыкальным периодом. Сильные и слабые доли такта могут сопровождаться определенными движениями (хлопками, прыжками, притопами и т. п., которые лучше выполнять на акцентированные сильные доли такта).

Реализация второго подхода и является собственно методом музыкальной интерпретации. Надо скомпоновать подобранные упражнения в соответствии с музыкальной темой. Во время повторяющегося припева (если такой имеется) выполняются одинаковые композиции. При звучании куплета можно использовать разные наборы упражнений, а можно аналогичные, но с небольшим изменением ритма, движений рук, амплитуды движений.

Методом усложнения в ритмической гимнастике называется определенная логическая последовательность обучения упражнениям. Методически грамотный подбор физических упражнений с учетом их доступности для занимающихся, постепенное усложнение упражнений за счет новых компонентов отражают реализацию в занятии метода усложнения. Если разучивается упражнение, содержащее движение одной части тела (например, один из вариантов аэробного шага – скрестный шаг), то целостное действие первоначально может быть разделено на составные части (первое упражнение: шаг правой в сторону, шаг левой скрестно назад, шаг правой на месте, приставить левую в исходное положение; второе упражнение: приставные шаги в сторону вправо и влево), которые выполняются как самостоятельные упражнения, а потом соединяются.

Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счет разных приемов:

✓ изменения темпа движения (сначала каждое движение выполняется на два счета, затем на каждый счет);

✓ изменения ритма движения (например, вариант ходьбы: 1 – шаг правой, 2 – шаг левой, 3–4 – шаг правой. Для того чтобы занимающиеся лучше усвоили этот ритм движения, можно применить подсказку – «быстро – быстро – медленно»);

✓ добавления новых движений в ранее изученные комбинации (например, скрестный шаг в сторону закончить подъемом колена);

✓ изменения техники выполнения движения (например, выполнение подъема колена сочетать с прыжком);

✓ изменения направления движения (какой-либо одной части тела или перемещение в пространстве);

✓ изменения амплитуды движений;

✓ разучивания упражнения по частям, а затем объединениия их в одно целое, что будет являться усложнением по отношению к первоначальному разучиванию.

В результате применения этих приемов переход от элементарных к более сложным по координационной структуре движениям осуществляется занимающимися без особых усилий. Кроме перечисленных могут быть использованы и другие приемы усложнения упражнений. Применение метода усложнения характерно для за-

нятий ритмической гимнастикой и позволяет занимающимся овладеть правильной техникой каждого упражнения.

Метод сходства используется в том случае, когда при подборе нескольких упражнений берутся какая-либо одна двигательная тема, направление перемещений или стиль движений (например, подбираются упражнения, в которых преобладающей темой является движение вперед-назад). Такой комплекс может состоять от двух и более упражнений. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся переход к каждому последующему упражнению может быть медленным или более быстрым (количество повторений каждого упражнения планируется с учетом его длительности – 2, 4, 8 счетов – и координационной сложности, но так, чтобы переход осуществлялся в соответствии с «музыкальным квадратом»).

Метод блоков заключается в объединении между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое объединение. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся и сложности движений каждое из подобранных для блока упражнений может повторяться несколько раз (2–4). Затем происходит переход к следующему упражнению. Более сложным является соединение упражнений в блок без многократных повторений одних тех же движений. Как правило, в блок включают четное количество упражнения (например, упражнения 1, 2, 3, 4). Такой блок может повторяться на занятии несколько раз. В стандартный вариант можно вводить изменения (варьировать порядок упражнений: 1, 3, 2, 4 или 3, 1, 4, 2 и т. п.; изменять ритм или способ выполнения, как отдельных упражнений, так и всего блока; использовать ускорение или замедление отдельных движений; выполнять их на шагах, прыжках, беге; менять темп). Применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения упражнений, поскольку каждое из них повторяется многократно. В то же время при использовании вариаций блоков можно разнообразить программу.

Метод «калифорнийский стиль» фактически представляет собой комплекс требований, изложенных в вышеперечисленных методах. Перед выполнением блоков каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения). Затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по квадрату, по кругу, по диагонали). Каждое упражнение выполняется под музыку, в танцевальном ритме и с характерными для танца движениями. Это могут быть разнообразные движения бедрами, руками и ногами, хлопки, а также притопы, подскоки и т. п.

ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Специфика занятий ритмической гимнастикой обусловливает подбор наиболее типичных упражнений.

1. Общеразвивающие упражнения в положении стоя:

✓ упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги);

✓ упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед);

✓ упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с одной ноги на другую).

2. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа:

✓ упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);

✓ упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи);

✓ упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток; то же с поворотом туловища, поднимание ног согнутых или разгибанием);

✓ упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с их «вытягиванием»).

3. Упражнения на растягивание:

✓ в полуприседе для задней и передней поверхностей бедра;

✓ в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра;

✓ в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины;

✓ стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

4. Ходьба:

✓ размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и т. п.);

✓ сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными);

✓ ходьба с хлопками;

✓ ходьба с продвижением (вперед-назад, по диагонали, по дуге, по кругу);

✓ с использованием основных шагов и их разновидностей, применяемых в ритмической гимнастике.

5. Бег (возможны такие же варианты движений, как при ходьбе).

6. Подскоки и прыжки:

✓ на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в различных направлениях (следует с осторожностью выполнять упражнения в стороны);

✓ с перемещением положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять более четырех прыжков на одной ноге подряд);

✓ сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

Чем большим количеством упражнений и приемов их проведения владеет тренер, тем качественнее будет его работа. Наибольший эффект дают ежедневные занятия различными формами ритмической гимнастики с дополнением другими физическими упражнениями: бегом, плаванием и т. д. Занятия реже двух – трех раз в неделю признаны неэффективными.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Эффективность ритмической гимнастики в борьбе с гиподинамией трудно переоценить. Постоянное воздействие на организм постепенно увеличивающихся по интенсивности и объему нагрузок расширяет его физические возможности и увеличивает функциональные резервы. На каждом этапе тренировки происходит все более глубокая перестройка организма на всех уровнях (центральном, межсистемном, системном, органном, тканевом, клеточном и молекулярном), что обусловливает морфологические и функциональные сдвиги. Изменения в организме под воздействием физических упражнений требуют внимания и контроля со стороны не только тренера или инструктора-организатора, но и врача. Поэтому необходимо совершенствовать организацию и качество медицинского обеспечения лиц, желающих заниматься ритмической гимнастикой.

Прежде чем приступить к регулярным занятиям физическими упражнениями, следует пройти медицинский осмотр. Если врач допустил обратившегося за консультацией к занятиям, необходимо строго соблюдать все его советы и рекомендации. Медицинские обследования позволяют проследить за влиянием тренировочных нагрузок на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, физическое развитие, подвижность нервных процессов, физическую работоспособность.

САМОКОНТРОЛЬ

Важным дополнением к врачебному контролю является самоконтроль – наблюдение за состоянием своего здоровья в процессе

занятий. Самоконтроль позволяет вовремя заметить отклонения в состоянии здоровья, принять необходимые меры к их устранению, правильно оценить реакцию организма на тренировочную нагрузку.

При самоконтроле учитывается ряд субъективных показателей состояния здоровья и тренированности, которые регулярно записываются в тетрадь или дневник самоконтроля. Дневник желательно заполнять не реже трех раз в неделю. В нем отмечаются:

1) самочувствие, настроение: хорошее, удовлетворительное, плохое, вялость, слабость, раздражительность;

2) болевые ощущения: в пояснице, мышцах ног, голове, печени, сердце;

3) потливость: днем или ночью, после тренировки;

4) сон: сколько часов длится, крепкий, прерывистый, бессонница;

5) аппетит: хороший, плохой, отсутствие, отвращение к еде, повышенная жажда; периодичность питания: двухразовое, трехразовое, нерегулярное;

6) масса тела: утром до еды, до и после занятий;

7) пульс записывается в течение 10 с (после сна – еще лежа и тотчас после вставания, стоя; каждая цифра умножается на 6, затем вычисляется разница), а также после занятий и тренировок;

8) дыхание: утром, до и после занятий – обычное, учащенное, одышка;

9) спирометрия: не менее одного раза в две недели;

10) нарушения в режиме: курение, употребление алкоголя, недосыпание, перегрузки на работе, в быту;

11) утренняя гимнастика: сколько минут, регулярно, нерегулярно, обтирание, душ, воздушные и солнечные ванны;

12) условия занятий: душно, жарко, холодно, тепло, тесно и т. п.;

13) содержание спортивных занятий: работа в спарринге, кросс, соревнование, новый комплекс упражнений, продолжительность занятий;

14) желание тренироваться: есть, нет;

15) работоспособность: повышенная, обычная, пониженная, плохое восприятие и т. д.;

16) перенесение нагрузок: легко, тяжело, неудовлетворительно.

Дневник представляют врачу и тренеру один раз в месяц либо по мере необходимости.

Женщины, проводя самоконтроль, должны записывать в дневнике данные менструального цикла; сроки, болезненность, слабость в связи с занятиями.

Если вести правильный образ жизни, соблюдать режим, рационально питаться, то физические упражнения будут благотворно действовать на организм и это выразится в ряде положительных

признаков: улучшится самочувствие, появятся легкость, бодрость, хорошее настроение, желание работать; сон станет глубоким, спокойным, пробуждение будет без ощущения вялости; появится здоровый аппетит; жизненная емкость легких (определяется специальным прибором – водяным или суховоздушным спиртометром) после физических нагрузок увеличится на 100–150 $см^3$ (тогда как при перегрузках и переутомлении показатель снижается на 300–500 $см^3$). Нормой после занятий физическими упражнениями станет ощущение легкой усталости, исчезающей после кратковременного отдыха.

Простым методом самоконтроля является проверка ЧСС. Средняя модельная частота после нагрузки (125–135 уд./мин) оценивается как значительная, 115–120 – как средняя, 110–115 уд./мин – как малая. Особенно это важно на начальных этапах занятий. Максимальная ЧСС в течение основной части занятия не должна превышать показатель, выходящий за пределы возможностей человека.

Пульс следует научиться подсчитывать самому. Для этого нужно наложить три пальца правой руки на ладонную поверхность левого предплечья (лучевой кисти) недалеко от основания большого пальца. Здесь проходит лучевая артерия, по биению которой можно оценить работу сердца. Подсчет пульса ведется в течение 10 с, результат умножают на 6. В положении лежа пульс обычно реже на 8–12 уд./мин, чем в положении стоя. Чаще у мужчин в покое частота пульса равна стоя 78 уд./мин, сидя – 70, лежа – 65; у женщин: стоя – 80–82 уд./мин, сидя – 75, лежа – 70. ЧСС, равная 90 уд./мин и более, считается высокой.

Важно наблюдать за временем восстановления пульса после физических нагрузок к исходной величине. Чем оно короче, тем, следовательно, легче справляется сердечно-сосудистая система с физической нагрузкой. По мере улучшения тренированности частота пульса в покое и время восстановления его после нагрузок снижаются. Если, например, в среднем у нетренированных людей частота пульса в покое равна 70–80 уд./мин, то у тренированных – 50–55. То же наблюдается и с частотой дыхания и артериальным давлением. Если частота дыхания нетренированного человека в среднем равна 16–18 вдохам в минуту, то после регулярных занятий физкультурой она снижается до 12–14. При этом дыхательные движения становятся не только реже, но и глубже, что способствует лучшему газовому обмену, обогащению тканей кислородом и облегчает работу сердца.

Подсчитывая частоту пульса, нужно одновременно обращать внимание и на его ритмичность. При нарушении нормального ритма (аритмии) следует обратиться к врачу. Во время занятий

также необходимо следить и за общим состоянием (одышкой, чрезмерным покраснением или побледнением кожи, головокружением и т. д.).

Физические упражнения необходимо строго дозировать, учитывая суммарную величину энергозатрат. Из этого положения вытекает и этапность в занятиях ритмической гимнастикой. На первом этапе занятий происходит адаптация к нагрузкам всех систем организма, особенно дыхательной, сердечно-сосудистой и опорно-двигательной; на втором идет тренировка систем при более активной работе и бóльших нагрузках, активизируются аэробные процессы и совершенствуются физические качества. На третьем этапе повышаются работоспособность, выносливость, происходит воспитание устойчивости организма к достаточно большим по объему и интенсивности нагрузкам на уровне аэробно-анаэробных процессов. При возникновении признаков нарастающего утомления увеличение нагрузок рекомендуется проводить под строгим врачебным контролем. Данные самоконтроля помогают не только занимающимся, но и врачу и тренеру, которые вносят соответствующие коррективы в режим тренировочных нагрузок и отдыха.

При появлении чрезмерной усталости и сонливости лучше пропустить занятия, так как перегрузки могут привести к нежелательным последствиям. Нельзя тренироваться при обострении любого инфекционного заболевания: при гриппе, болезнях желудочно-кишечного тракта. Если во время занятий появляется головокружение, надо немедленно прекратить тренировку и показаться врачу.

Каждому занимающемуся нужно изучать и соблюдать основные гигиенические правила: выполнять утреннюю гимнастику, проводить закаливающие водные и воздушные процедуры; во избежание растяжений, разрыва связок, мышц включать упражнения для разогревания; использовать удобную легкую одежду и обувь; при недомоганиях, усталости и переутомлении обращаться к врачу. После заболевания нельзя приступать к занятиям без разрешения лечащего врача.

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Музыка – обязательный элемент занятий ритмической гимнастикой, один из факторов эмоционального воздействия на организм человека, его нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы.

Музыка способствует ускорению формирования новых двигательных навыков и совершенствованию координации движений. Как свидетельствуют исследования ученых, под влиянием специально подобранной музыки ритм сердечных сокращений после

физических нагрузок восстанавливается быстрее, время зрительно-моторных реакций укорачивается, увеличивается точность реагирования и дифференцирования мышечных усилий.

Во время занятий ритмической гимнастикой рекомендуется использовать оркестровую инструментальную музыку русских композиторов, мелодии зарубежной эстрады, классические произведения и современные танцевальные ритмы. Для молодежи и людей среднего возраста подходит музыка в стиле диско, рок-н-ролла, брэйк-данса. А вот тем, кому за пятьдесят, можно порекомендовать музыкальное сопровождение в стиле ретро. Фокстроты, чарльстоны, танго, латиноамериканские ритмы (ча-ча-ча, самба, румба и др.) прекрасно сочетаются с упражнениями ритмической гимнастики, создают хороший эмоциональный настрой.

Для каждого комплекса упражнений характерен свой ритм. Занятие должно отвечать определенной теме и, может быть, соответствовать единому художественному образу.

ПИТАНИЕ

Для того чтобы занятия ритмической гимнастикой приносили максимум пользы, укрепляли здоровье, расширяли физические и функциональные возможности организма, необходимо соблюдение ряда гигиенических правил. В частности, следует поддерживать определенный распорядок приема пищи в течение дня, искоренять вредные привычки: переедание, еду перед сном и ночью, пересаливание пищи, увлечение сладкими и мучными изделиями. Все это приводит к перенасыщению организма углеводами, задержке жидкости в организме, излишней полноте. К сожалению, многие еще не овладели культурой питания. Анализ рациона питания отдельных групп населения по меню-раскладке показывает, что повышенная ее калорийность создается преимущественно за счет углеводосодержащих продуктов: белого хлеба, картофеля, сахара, – а также жиров животного происхождения, но в рационе недостает фруктов, овощей, свежего молока, творога и других кисломолочных продуктов.

В основу рационального питания занимающихся ритмической гимнастикой должны быть положены научно обоснованные гигиенические требования к продуктам и режиму питания, которые заключаются в следующем:

✓ пища должна потребляться в количестве, обеспечивающем полное возмещение энергетических трат организма;

✓ содержать пищевые вещества, необходимые для построения тканей и органов и нормального хода физиологических процессов;

✓ иметь небольшой объем и обеспечивать чувство сытости;

✓ быть легко- и хорошоусвояемой;

✓ обладать хорошим вкусом, запахом и внешним видом и вызывать аппетит;

✓ иметь соответствующую температуру;

✓ быть разнообразной, состоять из различных продуктов животного и растительного происхождения;

✓ быть доброкачественной.

Энергетические траты человека зависят от его физической активности. Занятия ритмической гимнастикой увеличивают окислительно-восстановительные процессы в организме, ускоряют сгорание энергетических ресурсов, убыстряют расход витаминов и т. д. Поэтому рациональное питание предусматривает увеличение калорийности рациона, правильное соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей.

Питание должно быть организовано так, чтобы в полном объеме обеспечить организм энергетическими и пластическими материалами, которые необходимы для восполнения энергозатрат и построения организма. Пищевой рацион должен содержать все пищевые вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, микроэлементы, фитонциды, обеспечивающие нормальное функционирование организма, ход физиологических и биохимических процессов.

У занимающихся отмечается повышенная потребность в белках, необходимых для постоянного обновления тканей, развития мышечной системы. Кроме того, белки повышают возбудимость нервной системы. Биологическая ценность белков определяется содержанием в них аминокислот. Наиболее ценными являются белки животного происхождения, которые поступают в организм с пищей. Они содержатся в мясе, рыбе, печени, яйцах, во всех молочных продуктах. Меньшей биологической ценностью обладают белки растительного происхождения, находящиеся в гречихе, сое, овсе, картофеле, хлебе. При организации рациона питания желательно распределить продукты, содержащие белки, следующим образом: мясо, мясные продукты, сыры – на завтрак и обед, а рыбу, творог, кашу (овсяную или гречневую) с молоком – на ужин.

Жиры являются необходимым компонентом рациона и обеспечивают около 30 % суточной калорийности пищи. Ежедневный рацион должен включать до 70–80 % жиров животного происхождения (сливочное масло, сметана, сыр, мясо, рыба) и до 20–39 % жиров растительного происхождения. Их лучше применять в чистом виде – как приправу к салатам и винегретам.

При интенсивных занятиях физическими упражнениями основным источником энергии являются углеводы. Однако нельзя по-

нимать под углеводами только такие продукты, как сахар, мед, варенье, конфеты. Как уже отмечалось, привычка к употреблению избыточного количества сладостей может принести вред. Рекомендуется до 65 % потребляемых углеводов восполнять в виде сложных углеводов, или полисахаридов (хлеба, картофеля, макарон), и 35 % в виде простых, или моносахаридов (сахара). После тренировочных занятий на ночь полезно принять мед, он легко всасывается в кровь, а содержащаяся в меде фруктоза очень полезна для мышцы сердца.

Повышение физической нагрузки, усиленные в связи с этим обменные процессы в организме требуют наличия большого количества витаминов, представляющих собой органические соединения высокой биологической активности (катализаторы). Поступление с пищей различных витаминов обеспечивает нормальное протекание окислительно-восстановительных процессов, тем самым поддерживает высокую физическую и функциональную готовность всех органов и систем. Витамины повышают защитные силы организма, его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям, физическим и нервно-эмоциональным перенапряжениям.

Чтобы сделать пищу фактором оздоровления организма, необходимо придерживаться правильного питания, употреблять свежие, натуральные продукты. Они удовлетворяют потребность организма в витаминах, ферментах и других биологически активных веществах.

При хранении, замораживании, термической, кулинарной обработке витамины частично или полностью разрушаются. Поэтому лучше употреблять продукты в свежем виде; овощи и фрукты, в которых содержатся комплексы витаминов, чистить и резать непосредственно перед едой. Богаты витаминами и продукты животного происхождения: парное молоко, свежее сливочное масло, не мороженая говяжья печень.

В середине зимы и весной содержание витаминов в продуктах питания, в том числе во фруктах и овощах, значительно снижается. Поэтому наряду с витаминосодержащей пищей (картошкой, капустой, луком, чесноком, черной смородиной, фруктовыми и овощными соками) необходимо употреблять специальные витамины. Хороший стимулирующий эффект достигается после принятия поливитаминных концентратов «Ундевит» и «Компливит», «Алфавит», «Мульти-Табс» и др.

Интенсивные физические нагрузки способствуют активизации функций всех органов и систем: усиливается минеральный обмен, увеличивается выброс из организма микроэлементов с потом, мочой. В связи с этим повышается потребность организма в мине-

ральных веществах: кальции, магнии, калии, железе. Оптимальное содержание солей кальция в организме обеспечивает нормальную возбудимость нервной системы. Недостаток кальция может служить причиной болевых ощущений и спазмов икроножных мышц (судорог). Для пополнения кальция в организме следует включать в рацион питания молочные продукты (молоко, кефир, творог, сыр), рыбу, рыбные консервы, икру, а также растительные продукты (фасоль, капусту, овсяную и пшеничную крупы).

Нормальной деятельности нервной системы и мышц способствует фосфор, поэтому при занятиях физическими упражнениями рекомендуется употреблять больше продуктов, содержащих этот элемент: мясные, молочные продукты, рыбу, гречневую, овсяную и пшеничную крупы.

Рациональное питание предусматривает гигиенически обоснованный режим питания с учетом индивидуальных особенностей: возраста, профессии и т. д. Но во всех случаях время приема пищи должно быть строго определенным. Следует соблюдать необходимый интервал между приемом пищи и тренировкой. Нельзя тренироваться сразу же после еды, а также пустой желудок. Рекомендуется принимать пищу за один – два часа до тренировки, через час после тренировки и за полтора – два часа до сна. Пища, принятая непосредственно перед занятием физическими упражнениями, затрудняет дыхание, деятельность сердечно-сосудистой системы, вызывает чувство тяжести, усиливается потоотделение.

Рациональное питание – мощный фактор, который формирует наше физическое развитие, функциональные возможности, наше здоровье. Нарушение принципов рационального питания, к которым относятся прием пищи по времени, распределение ее в течение дня, подбор и качество продуктов, самым непосредственным образом отражается на самочувствии, работоспособности, здоровье и продолжительности жизни.

СПОРТИВНАЯ ФОРМА

Понятие спортивной моды возникло совсем недавно. И уже сейчас любой вид спорта, особенно женский, без модной одежды и обуви не мыслится. С голубых экранов 80-х гг. прошлого столетия нам призывно улыбались девушки в ярких облегающих купальниках и гетрах, приглашая заниматься вошедшей в моду аэробикой. Со временем ситуация с одеждой в аэробике стала напоминать афоризм о том, что мода – это вечное желание раздеться, оставив на себе подобие одежды. Огромное количество прорезей, глубокие декольте, широкие вырезы, перфорации, асимметричный крой, позволяющий изысканно заявить о красоте своего тела, создать

эффект обнажения, который усиливался благодаря использованию тканей любой плотности, любой фактуры, даже кожи. Не так давно были популярны купальники с сеточкой, которая соединяла короткие шорты и бюстье. В настоящий момент форма становится более унифицированной, так как далеко не каждая женщина может похвастать хорошей фигурой. Рекламные проспекты и ролики призывают: «Хочешь получать удовольствие от упражнений, музыки и завистливых взглядов женщин и мужчин – не жалей денег на модную, красивую и удобную одежду!» Тем более, что сегодня сделать это максимально просто – известные фирмы конкурируют друг с другом, развивая направления по производству одежды и обуви для фитнеса и аэробики.

Самая популярная на сегодняшний день одежда для фитнеса и аэробики представлена в России фирмами Nike, Adidas, Reebok, Elle, Casal, Carushka. Причем последние три компании продают только спортивную одежду, а Nike, Reebok и Adidas – еще и обувь. Наряды могут быть утепленными – одно время у нас в стране, как и во всем мире, практиковалась аэробика на свежем воздухе. Среди материалов чаще всего используется лайкра в сочетании с хлопком и полиэстером. Одежда из чистого хлопка здесь давно не практикуется, так как, во-первых, хлопок моментально впитывает пот, прилипает к коже и не дает ей дышать. Во-вторых, этот материал моментально растягивается (начинают обвисать коленки) и быстро линяет. В арсенале производителей спортивной одежды есть множество различных смешанных тканей, где к хлопку (количество которого может достигать 85–90 %) добавляется лайкра, эластан, нейлон. Эти материалы приятны для тела и прекрасно держат форму, не растягиваясь и не линяя.

Вместо хлопковой одежды появилось новое направление – одежда для спорта из конопли. Производители утверждают, что чем больше ее стираешь, тем лучше она адаптируется к телу и совершенно не изнашивается.

Существуют целиком синтетические ткани (сочетание полиамида с эластаном), сшитая из которых одежда ноская, прекрасно сидит на фигуре, но не подходит аллергикам. Одна из последних разработок в этом направлении – сапплекс, сочетающийся с лайкрой. Этот материал впитывает влагу, позволяет коже дышать, оставляя ее сухой. Многие крупные производители костюмов для занятий спортом изобретают свои ноу-хау. Например, Nike придумал материал dry-FIT, а Venice beach – мерил.

Девиз современных потребителей ткани: максимальный комфорт, хорошая вентиляция, антибактериальные свойства, анатомичность. Таковыми считаются материалы – союзники тела: тактель (Tactel), Lycre Power, Meryl, – или сочетание этих тканей с

коттоном:Clima Fit Supplex, Dry Zone, Textured Dry Zone, Coolmax, Micromesh, Microfibre, Double Tech, PowerDry, Hydrenalite TM, 3M Scotchlite, Climalite.

Костюмы для фитнеса и аэробики теперь не только привлекательны, но и сверхудобны – хорошо вентилируются, из мягкой ткани. Он скроены по фигуре и обладают повышенной износоустойчивостью. Профессионалы советуют обращать внимание на вставки из сетчатой ткани в некоторых моделях – это не просто украшение, а деталь, помогающая быстро испариться поту. Обувь тоже придумали специальную: с особым кроем и амортизирующей подошвой. Подобные кроссовки распределяют массу тела равномерно по всей стопе. В фирменном магазине обувь для аэробики можно опознать по приставке «air» – воздух (особая технология с использованием пузырьков воздуха позволяет сделать подошву пружинящей). На голове принято носить повязки, банданы, кепки и т. п.

Мода на спортивную форму меняется очень быстро. Пользуются спросом лосины, «велосипедки», «капри», вытягивающие силуэт, а также брюки прямого покроя или слегка расклешенные, которые удобны и позволяют скрыть недостатки фигуры. Брюки на поясе-шнурке способны создать иллюзию плоского живота, зрительно удлинить ногу помогают короткие шортики. Следует обратить внимание на резинку штанов – она должна быть мягкой и достаточно широкой. Очень практичны модели «2 в 1». Это могут быть длинные брюки с отстегивающимися штанинами на молниях, которые превращаются в «капри» или шорты, а также брюки, штанины которых заворачиваются и пристегиваются шнурком.

Теперь о верхней части наряда. Чтобы скрыть полноту, надо подбирать узкие майки с темными вставками по бокам – они зрительно сужают талию, как и скругленный спереди низ. Для занятий вне зала подходит удобная кофта с длинным рукавом, с капюшоном или на молнии, как куртка.

На улицу лучше выходить в многослойном наряде – так влага испаряется, а тепло сохраняется. И здесь актуальны трансформеры. Куртка превращается в жилетку, затем рукава сворачиваются в маленький сверток и убираются в карман. Трансформирование одежды родилось из сочетания моды и технологичности и из идеи превратилось в направление.

Выбрав форму, необходимо позаботиться и о полезных мелочах. Без качественных спортивных носков на тренировках будет ощущаться дискомфорт. Сейчас пользуется спросом укороченная модель носков, которые на сантиметр-полтора видны из кроссовок, а флопсы (длинные носки) ушли в прошлое. Считается, что короткие носки более удобны, кроме того, они зрительно удлиняют ноги.

НОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ГИМНАСТИКИ

В настоящее время существует много разновидностей гимнастики для представительниц прекрасного пола. Это фитнес, калланетика, стретчинг, степ-аэробика, аква-аэробика и др. Остановимся на некоторых из них.

Стретчинг (от англ. stretch – вытягивать, растягивать). В гимнастике так называют занятия физическими упражнениями для увеличения гибкости, т. е. способности человека выполнять движения с максимальной амплитудой либо близкой к ней. Этот термин появился в среде любительниц аэробики как обозначение специальных упражнений для увеличения гибкости, которые используются и в школьной физкультуре, и во всех видах гимнастики, игровых видах спорта, единоборствах, особенно восточных. Только там эти упражнения называют растяжками. В качестве самостоятельного вида упражнений они почти не практикуются, исключая лечебную гимнастику. Но с общеоздоровительной точки зрения это очень хорошее средство, а для многих – просто необходимое. Дело в том, что подвижность во всех суставах зависит, кроме их анатомических возможностей, еще и от эластичности мышц, которые этот сустав окружают. К тому же от эластичности мышц во многом зависит то, как происходит в них процесс кровообращения, так как мышцы выполняют функцию дополнительного, или периферического, сердца.

Недостаточная эластичность мышц – очень большая проблема. И не только для тех, кто физкультурой вообще не занимается, но даже для спортсменов. Именно она является причиной многих травм: растяжений, вывихов, переломов. Поэтому стретчинг как один из элементов тренировки должен обязательно входить в программы занятий всеми видами спорта и физкультуры, в том числе таких простых, как ходьба и бег. Особенно он необходим в силовых видах спорта – атлетической гимнастике, культуризме, тяжелой атлетике. Как и сердце, мышцы работают не тогда, когда они большие и сильные, а тогда, когда они эластичные.

Стретчинг незаменим в детских физкультурных группах, в группах здоровья для взрослых и в корригирующей гимнастике. Но стретчинг, или растяжки, не менее травмоопасное упражнение (если не более), чем другие. Тут все нужно сделать правильно и как можно более точно дозировать нагрузку. Стретчинг – это упражнения с максимальной нагрузкой на мышцы, т. е. работа на пределе, а это всегда опасно. К тому же у каждого человека свой предел. Чуть сильнее потянулся – травма. Да такая, что на месяц, а то и больше, из занятий выбивает. В растяжках главное – не спешить, соблюдать разумную осторожность. Любой вид спорта, а если смотреть шире, то и физических нагрузок, травмоопасен. По-

этому в стретчинге для большинства занимающихся важен не результат (например, сделать шпагат), а сам процесс освоения этого и многих других упражнений.

Несомненная польза растяжек заключается в том, что они выполняются в пассивном режиме, т. е. с помощью внешнего воздействия, когда кто-то помогает гнуться или тянуться. В результате длительного воздействия происходит «зарядка» той мышцы, которая растягивается. Она делается сильнее, приобретается свойства пружины.

Не следует ставить перед собой невыполнимые задачи. Позу лотоса или шпагат могут сделать не все, так как эластичность мышц тут не играет решающей роли. Гибкость во многом ограничена особенностями скелета и другими физиологическими характеристиками. Одно из основных правил ритмической гимнастики – посильность, регулярность, целеустремленность.

Калланетика. В спортивных залах все более популярным становится гимнастический комплекс, появившийся в США и названный калланетикой (по имени автора – Пикнеи Каллан). Она представляет собой программу из 30 упражнений для женщин. Достаточно заниматься калланетикой по 15 мин ежедневно, чтобы результат стал заметен уже через полтора – два месяца. «Один час калланетикой дает организму столько, сколько 7 часов классической гимнастики или 24 часа аэробики», – уверяет Каллан.

Калланетика для ее создателей в первую очередь товар, который можно продать по хорошей цене. Для специалистов же в калланетике ничего нового нет. Она появилась в качестве индивидуального комплекса упражнений, которые ее создатель выбрала для себя как наиболее эффективные. Не являясь специалистом, автор калланетики, в общем, правильно решила, что если эти упражнения помогают ей, то, очевидно, помогут и еще кому-либо. Калланетика – это даже не вид гимнастики, а просто комплекс гимнастических физических упражнений, ограниченный личными потребностями ее разработчика.

Комплекс не предусматривает резких движений, высокого темпа, чрезмерного напряжения; в основном используются потягивания, прогибы, полушпагаты и качания, что делает калланетику доступной для женщин старшего возраста.

Калланетику иногда называют гимнастикой неудобных поз, поэтому можно сказать, что она напиминает упрощенный вариант йоги, однако ее преподносят как нечто особенное. Те, кто настаивает на исключительности этих упражнений, напоминают известного литературного героя комедии Мольера «Мещанин во дворянстве», который очень удивился, когда узнал, что всю жизнь говорил прозой. Вот и автор калланетики, а также те, кто стал ее раз-

вивать как самостоятельный вид, или не знали, что это всего лишь гимнастические упражнения, или специально, для привлечения людей, в вопросах физкультуры недостаточно образованных, рекламируют ее как нечто новое и суперэффективное. Но физические упражнения, став калланетикой, от этого лучше не стали. Их эффективность и полезность зависят не от того, как они называются, а от того, как они выполняются. А разнообразие возможных вариантов физических упражнений определяется в первую очередь индивидуальным подходом к каждому конкретному занимающемуся. Физические упражнения и режим их выполнения выбираются для человека, а не наоборот.

Тем, кто решил совершенствовать свою фигуру с помощью модной калланетике, следует придерживаться следующих правил.

На первых порах нужно отводить упражнениям по часу два раза в неделю. Затем, когда удастся избавиться от лишнего веса, достаточно будет и часа в неделю для сохранения достигнутого результата. Как только фигура приблизится к идеальной, заниматься можно по 15 мин, но каждый день. Во время занятий необходимо следить за дыханием – оно должно быть спокойным, естественным; не следует выполнять упражнения под музыку, лучше проделывать их в тишине, иначе можно подчиниться музыкальному ритму и потерять контроль за дозированием нагрузок.

Фитнес (от англ. fitness – пригодность, соответствие) в широком смысле означает «быть здоровым», «вести здоровый образ жизни». В целом фитнес можно охарактеризовать как физическую активность интегрального плана, целью которой является повышение способности организма к физическим нагрузкам.

Фитнес выступает своеобразным симбиозом бодибилдинга и аэробики, служащим укреплению организма с помощью физических упражнений, основывающихся на доступности занятий.

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, перед работой с целью повышения тонуса. 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.

Чаще всего занятия фитнесом проходят в специальных клубах под руководством опытных инструкторов. Но это вовсе не обязательное условие. Фитнес – 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 кто-либо действительно хочет держать себя в форме, то можно всегда найти 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 называться персональным фитнесом. Чем бы человек ни занимался, главное – регулярность и получение удовольствия от того, что он делает. И тогда фитнес станет неотъемлемой частью жизни каждого. Таким образом, можно с уверенностью утверждать, что фитнес – это образ жизни, позволяющий сохранить и укрепить здоровье, уравновесить эмоциональное состояние и совершенствовать физическую форму.

Сегодня в фитнес включаются как силовые упражнения, так и классические элементы аэробики. Нагрузка во время занятий приходится на крупные мышцы, суставы, позвоночник и нижние конечности. Перед тем как приступить к занятиям фитнесом, необходимо проконсультироваться по поводу нагрузок у лечащего врача. В некоторых случаях целесообразно будет пройти предварительный фитнес-тест, который поможет определить степень подготовленности начинающего. В настоящее время многие спортивные тренажеры сами автоматически проводят этот тест, нужно только ввести свои данные, например пол и возраст. Такой тест не только позволит правильно подобрать программу тренировок, но и поможет объективно оценить успехи в данном виде спорта. Начать заниматься фитнесом можно при любом уровне подготовки, и начинающий спортсмен под руководством опытных инструкторов сможет подобрать те виды тренировок, которые ему наиболее интересны и полезны. Но в любом случае целью этих тренировок будет поддержание превосходной физической формы.

Все тренировочные программы не принесут нужного эффекта без специальной диеты. Фитнес-диета предполагает пятиразовое питание; при калорийности около 1 500–1 600 ккал в день подобная диета обеспечивает безопасную потерю веса. При соблюдении диеты нужно пить до 2 л воды в день. Если нет возможности питаться строго по диете, необходимо подсчитывать употребляемые калории и выбирать меню соответственно таблице калорийности, стараясь есть менее жирную пищу. Не следует делать слишком больших перерывов в питании, они способствуют образованию жировых отложений! Во время занятий фитнесом необходимо также поддерживать организм витаминами. Не стоит забывать об овощах. Регулярные тренировки предполагают следование сбалансированному питанию.

Основными потребителями продуктов современной фитнес-индустрии являются женщины. Но современный фитнес универса-

лен. Он предлагает для мужчин делать упор на бодибилдинг, не забывая при этом общеукрепляющие упражнения и развитие выносливости. Современный фитнес практически каждый день добавляет в свой состав новые виды программ, на основе которых опытные инструкторы помогут подобрать индивидуальный план занятий. Только персональные тренировки дадут максимальный результат.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

В настоящее время существует много разновидностей гимнастик. Самой древней из них считают египетскую гимнастику. Любой вид гимнастики – это укрепление организма с помощью физических упражнений. Занятия гимнастикой – это комплексное восстановление и поддержание здоровья: очищение организма и индивидуальные программы физических нагрузок.

Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом ритмом современной музыки. Главную притягательность ритмической гимнастики оставляет эта ее особенность – музыкальное сопровождение. Музыкальные ритмы облегчают выполнение упражнений, снижают утомление, усиливают удовольствие от игры мышц, создают особый, радостный настрой.

Ритмическая гимнастика – серьезная тренировка, поэтому каждый желающий может уже сейчас в своем предельно загруженном дне отыскать не менее 30–40 мин в любое время, кроме раннего утра, для занятий. Каждому, кто занимается гимнастикой, знакомо прекрасное чувство приподнятости, свежести и удовольствия, которое появляется после систематических занятий. Это жизнерадостное чувство – следствие повышенной деятельности всего организма.

Каких-либо «утвержденных» упражнений в ритмической гимнастике не существует. Большие возможности открывает в аэробике применение простейших снарядов: гантелей, резиновых амортизаторов, наклонных досок, перекладин, брусьев и т. д. Здесь многое решает ваша фантазия, выдумка. Можно выполнять обычные движения из знакомых комплексов гимнастики, но придавать им танцевальный оттенок.

Занятия помогут укрепить здоровье, развить подвижность суставов и гибкость позвоночника, обрести хорошую осанку, избавиться от лишних килограммов, повысить работоспособность, укрепить сердечно-сосудистую систему. Также они окажут благо-

творное воздействие на нервную и эндокринную системы. Человек обретает возможность управлять своим организмом.

Таким образом, ритмическая гимнастика продолжает совершенствоваться, развиваться, привлекая своей ощутимой пользой, красотой и изяществом новых поклонниц красивого тела и сторонников здорового духа. Еще Аристотель говорил: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие». Каждый человек: школьник, студент, трудящийся, служащий и пенсионер, – регулярно используя различные физические упражнения, способен заложить основы здоровья, закалить организм, длительное время поддерживать жизненные силы, сохранять долголетие.

В последние годы появилось много новых форм приобщения населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, призванных превратить физкультурное движение из массового во всенародное. Никогда не поздно приступить к занятиям ради отличного настроения и крепкого здоровья!

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Абрамова, К.Л. Фитнес, аэробика, шейпинг / К.Л. Абрамова, М.Л. Шукшина. М.: Прогресс, 1999. 175 с.

Бальсевич, В.К. Физкультура для всех и каждого. М.: Спорт, 1994. 180 с.

Демин, Д.Ф. Врачебный контроль при занятиях физической культурой. М.: Физкультура и спорт, 1994. 391 с.

Ильинич, В.В. Физическая культура студента. М.: Гардарики, 2000. 353 с.

Ильяшенко, Н.Ф. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания в вузах. М.: Просвещение, 2003. 217 с.

Крючек, Е.С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий. Минск: Полымя, 2000. 105 с.

Купер, К. Новая аэробика. М.: Физкультура и спорт, 1989. 240 с.

Курпан, Ю.И. Оставайся изящной. М.: Сов. спорт, 1991. 83 с.

Матов, В.В. Ритмическая гимнастика / В.В. Матов, О.А. Иванова, Л.А. Ланцберг. М.: Знание, 1989. 261 с.

Михайлова, Э.И. Ритмическая гимнастика / Э.И. Михайлова, Ю.И. Иванов. М.: Моск. правда, 1987. 159 с.

Мишенко, В.П. Физические упражнения. М.: Физкультура и спорт, 2005. 203 с.

Настольная энциклопедия о красоте и здоровье / сост.: Н.М. Волчек. М.: Совр. литератор, 2002. 440 с.

Основы фитнеса / сост.: О.А. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 2002. 319 с.

Панина, Е.С. Фитнес в России. М.: Физкультура и спорт, 2003. 236 с.

Сотник, Ж.Г. Комплексное развитие физических качеств при выполнении упражнений из ритмической гимнастики / Ж.Г. Сотник, Л.А. Заричанская // Сила и красота. 1999. № 7. С. 31–35.

Филанова, А.В. Все о фитнесе. М.: Физкультура и спорт, 2000. 206 с.

Фролов, А.Ф. Ритмическая гимнастика для всех / А.Ф. Фролов, Э.М. Золкина. Саранск: Морд. кн. изд-во, 1999. 68 с.