

МЕЖГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра «Физвоспитание и спорт»

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

*Методические рекомендации к практическим занятиям  
для студентов всех специальностей и направлений  
подготовки дневной и заочной форм обучения*

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС**



Могилев 2023

УДК 796  
ББК 75.5  
Ф50

Рекомендовано к изданию  
учебно-методическим отделом  
Белорусско-Российского университета

Одобрено кафедрой «Физвоспитание и спорт» «14» февраля 2023 г.,  
протокол № 9

Составитель М. В. Васюхневич

Рецензент доц. В. Ф. Писаренко

В методических рекомендациях изложены оздоровительные направления фитнеса, представляющие собой в настоящее время развернутую, сбалансированную программу физкультурной деятельности индивидуального характера.

Предназначены студентам и преподавателям физической культуры и спорта.

Учебное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.  
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Ответственный за выпуск

Д. А. Самуйлов

Корректор

А. А. Подошевка

Компьютерная верстка

Н. П. Полевничая

Подписано в печать . Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Гарнитура Таймс.  
Печать трафаретная. Усл. печ. л. . Уч.-изд. л. . Тираж 42 экз. Заказ №

Издатель и полиграфическое исполнение:

Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования  
«Белорусско-Российский университет».

Свидетельство о государственной регистрации издателя,  
изготовителя, распространителя печатных изданий  
№ 1/156 от 07.03.2019.

Пр-т Мира, 43, 212022, г. Могилев.

© Белорусско-Российский  
университет, 2023

## Содержание

1 Описание оздоровительного фитнеса .....	4
2 Шейпинг .....	5
3 Йога.....	7
4 Пилатес .....	10
5 Фитбол.....	11
6 Изотон.....	13
Список литературы .....	16

# 1 Описание оздоровительного фитнеса

Фитнес – это оздоровительные методики, которые помогают поддерживать тело в превосходной форме, нормализовать вес, улучшить работу внутренних органов. Результат виден уже в течение двух-трех месяцев регулярных тренировок и сохраняется надолго. Важно только придерживаться рекомендаций тренера и соблюдать правильное питание. Стоит подчеркнуть, что здесь важно не ограничивать себя в пище, а грамотно подбирать меню, составляя его в нужных пропорциях белков, жиров и углеводов.

## *Основные отличия оздоровительного фитнеса от спорта*

Важное внимание уделяется гармоничному формированию тела и работе над максимальным количеством мышц.

Правильное питание является одним из основных условий для быстрого результата.

Происходит постепенное улучшение всех систем организма.

Развивается гибкость, выносливость, быстрота реакции.

Вырабатывается уверенность, собственная привлекательность.

Чем же фитнес отличается от спорта?

Действительно, эти понятия очень схожи между собой, но между ними есть одно очень важное отличие: фитнес – это здоровый образ жизни, направленный на достижение психологического, духовного и физического здоровья, а спорт – это вид физической активности, направленный на достижение наивысшего результата по данной дисциплине.

Наиболее динамичный период развития фитнеса, как массового физкультурного движения и популярного вида спорта, отмечен в 80-х гг. XX в., когда была создана Международная федерация фитнеса – IFSB – во главе с американцем украинского происхождения Велли Бойко [1].

Оздоровительное направление фитнеса, представляющее собой в настоящее время развернутую, сбалансированную программу физической деятельности индивидуального характера, построенную с учетом наиболее значительных приоритетов физического совершенствования людей различного пола и возраста.

Комплекс специализирующих упражнений избирательной направленности применяется в оздоровительном фитнесе с целью формирования красивого пропорционального телосложения, развития важнейших двигательных качеств и повышение дееспособности основных функциональных систем организма.

Методические особенности построения занятий оздоровительным фитнесом заключаются в последовательном сочетании работы с отягощением и на тренажерах с разнообразными упражнениями аэробной направленности, а также стретчингом (растяжкой). Обязательным условием является тестирование уровня двигательной подготовленности и контроль массы тела занимающихся.

Силовой сегмент тренировки предполагает использование различных движений (жимы, тяги, разводы и т. д.) не только со свободными отягощениями (штанги, гири, гантели), но и на специальных тренажерах, а также с весом собственного тела. Комплексы упражнений составляются на все основные мышечные группы с учетом «проблемных» зон тела (ягодицы, бедра, живот, верхний плечевой пояс). Применяются базовые (с участием одной большой и нескольких малых мышц, например, «жим штанги лежа») и изолирующие (как правило, с использованием тренажеров) упражнения, основные характеристики которых определяются их целевой направленностью.

Для совместного развития мышечной массы и силовых качеств применяются 6–8 повторений в подходах, с величиной отягощения 80 %...90 % от максимально доступной. Темп средний, время движения снаряда вверх занимает 4 с, вниз – 2 с. Эффективная работа по «принципу пирамиды» – один подход с 12 повторениями (разминочный), затем 2–8, 2–6 повторений с прогрессирующим отягощением, 1–10 повторений с первоначальным весом на снаряде. При развитии силовой выносливости время выполнения основных фаз движения увеличивается в 2 раза, количество повторений 12–18, темп средний. Величина отягощения подбирается таким образом, чтобы два заключительных повторения осуществлялись со значительным усилием.

## **2 Шейпинг**

Шейпинг представляет собой вид фитнеса, направленный на формирование красивого подтянутого тела. Главной его особенностью является комплексный подход, а это означает, что в ходе тренинга прорабатываются все мышцы тела. Перед началом занятий следует оценить свое физическое состояние и выявить наиболее проблемные зоны тела, после чего построить свою тренировочную программу так, чтобы уделить им наибольшее внимание.

Заниматься шейпингом можно и в спортзале, и в домашних условиях, при этом выбор того или иного варианта зависит от личных предпочтений и возможностей спортсмена. Людям, обладающим слабыми волевыми качествами, лучше всего заниматься вместе с инструктором. Домашний же тренинг проводится при помощи видеоруководства, при этом упражнения, их комбинации и последовательность можно выбирать самостоятельно. Также такие занятия дома значительно экономят время и средства, позволяют с комфортом тренироваться и проводить гигиенические процедуры по окончании работы. Одежду и музыку в этом случае можно выбирать на свой вкус и создавать идеальную фигуру без использования специальных приспособлений.

### ***Рекомендации по домашнему тренингу***

Заниматься в домашних условиях во многом гораздо удобнее, чем в тренажерном зале. Однако при этом есть большой риск расслабиться, утратить

мотивацию и прекратить тренировки вовсе. Для тех, кто решил проводить тренировки дома, есть несколько действенных способов поддерживать свою работоспособность и получать от занятий максимальный результат.

1 Впишите тренировки по шейпингу в свой распорядок дня, отметив их как важное событие. Старайтесь заниматься по установленному графику в одно и то же время суток. Таким образом, шейпинг станет неотъемлемой частью вашей жизни, а вы будете более ответственно относиться к занятиям и постепенно обретать стройную фигуру.

2 Разнообразьте свои тренировки, каждый раз меняя входящие в них упражнения. Постоянное выполнение одинаковых движений в одиночку снижает интерес к занятиям, делает их скучными и монотонными, при этом также уменьшается и их эффективность, ведь организм быстро привыкает к однотипной физической нагрузке.

3 Делитесь своими результатами и успехами. Поскольку вы сами являетесь для себя наставником в домашних тренировках, вам нужно быть честными с собой, отмечать достижения и неудачи, находить способы самостоятельно себя мотивировать. С этой целью можно вести онлайн-дневник тренировок, делиться своими фото и прогрессом в социальных сетях, получая обратную связь от читателей и вдохновляясь ею.

4 Каждое занятие вносите записи в свой журнал тренировок, отмечая количество выполненных подходов и повторений каждого упражнения. Это поможет вам отследить свой прогресс, проанализировать результативность занятий шейпингом, увидеть свои слабые стороны и при необходимости изменить подход к тренировкам.

5 Хорошо, если у вас найдется знакомый, который так же, как и вы занимается дома. Вы сможете обмениваться опытом, делиться своими успехами и оказывать моральную поддержку друг другу. В таком сотрудничестве часто возникает соревновательный момент, который также добавляет мотивации к тренировкам.

### ***Основные упражнения шейпинга***

Важным преимуществом шейпинга является то, что для занятий совершенно не требуется дополнительных приспособлений. Тренируясь дома, можно использовать подручные средства: стол, стул, табурет.

Лучшими упражнениями для проведения эффективной тренировки в домашних условиях являются следующие.

*Отжимания* хорошо подходят для проработки всей верхней части туловища. В данном случае физическая нагрузка приходится на мышцы рук, груди, спины и пресса, в меньшей степени включаются в работу и все остальные мышечные группы тела. Меняя положение ладоней, можно смещать акцент нагрузки на определенные мышцы рук и груди. Новичкам можно начинать отжиматься с коленей, от вертикальной и горизонтальной опор, и уж затем переходить к классическому варианту элемента.

*Прыжки со скакалкой* – хорошее аэробное упражнение для выполнения в домашних условиях.

Не всегда свободное пространство квартиры и высота потолков позволяют его делать. В таком случае можно просто прыгать на месте, имитируя работу со скакалкой. В ходе этого упражнения хорошо работают мышцы рук и ног, укрепляется сердечно-сосудистая система, очень эффективно происходит сжигание лишних жировых отложений.

*Приседания* относятся к базовым упражнениям, которые в наибольшей степени влияют на мышцы ног и ягодиц.

Так как эта мышечная группа является самой крупной в нашем теле, то физическая нагрузка на нее также влияет и на скорость обменных процессов во всем организме, способствуя скорейшему сжиганию жира и формированию красивого подтянутого тела.

*Выпады* так же, как и приседания, хорошо нагружают мышцы бедер и ягодиц.

Выполнять их можно на одном месте, или же в процессе ходьбы по комнате, а также вперед, назад и вбок.

*Скручивания* помогают укрепить мышцы пресса, а при выполнении их в быстром темпе еще и сжечь лишний жир. Включить в тренинг следует три основных их вида: прямые, обратные и косые, а также всевозможные их разновидности.

Для повышения прогресса тренировок рекомендуется заниматься с отягощениями. Для начала нужно использовать небольшой вес и наращивать его постепенно, доводя до такого, с которым вы сможете выполнить 20–25 повторений любого из упражнений. При невозможности приобрести пару гантелей можно использовать небольшие бутылки, наполненные водой или песком [2].

### 3 Йога

Множество исследований и научных обзоров подтверждают пользу от занятий йогой. Выполнение асан и дыхательные практики:

- снижают уровень стресса;
- улучшают общий эмоциональный фон и увеличивают чувство благополучия;
- облегчают боли в спине и шее;
- улучшают качества сна;
- развивают чувство равновесия.

При этом йогу часто воспринимают как ряд замысловатых поз, доступных только людям с хорошей гибкостью и идеальным ощущением баланса. Однако на самом деле в этой практике немало простых упражнений, которые подойдут абсолютно всем.

Вот 15 поз, которые легко можно выполнить с любым уровнем подготовки. Этот комплекс упрощённых асан учёные и мастера йоги составили для

абсолютных новичков – бывших военных, страдающих от хронических болей в пояснице. Движения увеличат мобильность суставов, укрепят мышцы и при этом не доставят никакого дискомфорта.

#### 1 Поза моста.

Укрепляет ягодицы и заднюю сторону бедра, растягивает грудные мышцы.

Лягте на коврик, положите руки вдоль тела, согните колени и поставьте стопы на пол на ширине бёдер. Поднимите таз от пола, вытяните тело в одну линию от плеч до коленей, сожмите ягодицы, надавите ладонями на пол. Задержитесь в этом положении на пять дыхательных циклов, и опуститесь обратно.

#### 2 Поза с коленом у груди.

Увеличивает мобильность бёдер.

Выпрямите ноги, подтяните одно колено ближе к груди. Толкайте пятку прямой ноги в сторону стены, вытягивая бедро. Задержитесь на три дыхательных цикла, поменяйте ноги и повторите.

#### 3 Половина позы саранчи.

Укрепляет мышцы спины и ягодицы.

Лягте на живот, положите лоб на коврик, руки вытяните по сторонам и разверните ладонями вниз. Поднимите прямую правую ногу, подержите шесть дыхательных циклов, опустите и повторите то же самое движение с левой. Сделайте по два подхода на каждую ногу.

#### 4 Из позы ребёнка в позу кошки-быка.

Эта связка растягивает мышцы плеч и спины.

Сядьте на пятки, положите лоб на коврик, руки вытяните перед собой. Задержитесь в позе на три дыхательных цикла.

Затем встаньте на четвереньки и с выдохом плавно прогните спину. Затем со вдохом округлите позвоночник, втягивая живот. Повторите связку три раза.

#### 5 Вариация позы стола.

Прокачивает равновесие и укрепляет ягодицы и спину.

Встаньте на четвереньки и втяните живот. Выпрямите одну руку, задержитесь на три дыхательных цикла и повторите с другой стороны.

Затем поднимите прямую ногу до параллели с полом, зафиксируйтесь на три дыхательных цикла и повторите с другой стороны.

Сделайте эту связку движений дважды.

Затем одновременно поднимите левую ногу и правую руку. Задержите положение на три дыхательных цикла и повторите с другой стороны.

#### 6 Поза посоха.

Движение укрепляет мышцы пресса, ног и плеч.

Примите упор лёжа, опустите локти на пол, подкрутите таз, чтобы поясница не проваливалась. Удерживайте положение так долго, как сможете. Следите, чтобы поясница не провисала.

#### 7 Поза наездника.

Увеличивает мобильность бёдер, растягивает сгибатели бедра.

Опуститесь на одно колено, поставьте руки на бёдра. Сделайте пять вдохов и выдохов. Отодвиньте опорное колено назад, углубляя выпад, насколько



хватает растяжки. Удерживайте положение 10 дыхательных циклов, затем поменяйте ногу и повторите.

#### 8 Наклон вперёд стоя.

Растягивает заднюю сторону бедра, плечи и спину.

Встаньте в одном шаге от стула. Опустите кисти или локти на сиденье, растягивая спину и плечи. Задержитесь на 10 дыхательных циклов. Повторите дважды.

#### 9 Поза воина.

Укрепляет мышцы ног, увеличивает мобильность бёдер и плеч, раскрывает грудную клетку, прокачивает чувство равновесия.

Встаньте справа от спинки стула, расположите ноги шире плеч, руки держите на поясе. Разверните носок левой ноги под углом 45° внутрь, а правой – на 90° наружу, чтобы пальцы ног были направлены на стул.

Разверните бёдра и корпус вправо, положите руки на спинку мебели и согните правое колено, опускаясь в неглубокий выпад. Левую ногу держите прямой. Подкрутите таз, чтобы почувствовать растяжение в области паха и передней стороне бедра, тянитесь макушкой вверх, вытягивая позвоночник.

Проведите в таком положении пять дыхательных циклов. Затем уберите руки со спинки стула на пояс и сделайте ещё пять вдохов и выдохов.

Поднимите руки над головой и соедините ладони, вытягивая позвоночник вверх.

Проведите в позе пять дыхательных циклов, и повторите всю связку в другую сторону.

#### 10 Наклон вбок.

Растягивает широчайшие мышцы спины.

Поставьте ноги на ширине бёдер, правую руку положите на спинку стула для поддержки. Поднимите левую руку над головой, разверните ладонью к себе и потянитесь в правую сторону, растягивая бок. Задержитесь в позе на пять дыхательных циклов и повторите в другую сторону.

#### 11 Поза на баланс.

Прокачивает чувство равновесия, укрепляет мышцы бёдер и корпуса.

Встаньте рядом со стулом, придерживайтесь за спинку одной рукой. Согните колено и поднимите его до уровня бедра. Проведите в позе пять дыхательных циклов. Затем поставьте руки на бёдра, напрягите мышцы пресса и снова поднимите ногу. Проведите в позе пять дыхательных циклов и повторите с другой ноги.

#### 12 Поза связанного угла.

Увеличивает мобильность бёдер.

Сядьте рядом со стеной, прижмитесь к ней спиной. Согните колени, соедините стопы, положите руки на щиколотки и прижмите пятки к тазу. Медленно наклонитесь вперёд, опустите голову и задержитесь в положении на пять дыхательных циклов.

#### 13 Скручивание спины лёжа.

Снимает напряжение с мышц спины, растягивает ягодицы.

Лягте на коврик, вытяните руки по сторонам. Согните правое колено и положите его на пол с левой стороны от тела, взгляд направьте вправо. Задержитесь в положении на три дыхательных цикла и повторите в другую сторону.

14 Поза игольного ушка.

Растягивает ягодичные мышцы и заднюю сторону бедра.

Лягте на спину, поднимите бедро и колено одной ноги под прямым углом и прижмите стопу к стене. Щиколотку второй ноги положите на бедро поднятой. Проведите в положении пять дыхательных циклов и повторите с другой конечности.

15 Поза трупа.

Помогает полностью расслабиться, может использоваться для медитации и практики глубокого диафрагмального дыхания.

Лягте на коврик, вытяните руки и разверните ладонями вверх, выпрямите ноги. Полностью расслабьтесь, дышите глубоко и ровно, следите, чтобы во время вдоха надувался живот. Проведите в позе 10 мин.

В исследовании военные занимались 2 раза в неделю, но вы можете выполнять эти позы ежедневно – как в качестве утренней зарядки, так и вечером перед сном, чтобы снять напряжение, накопленное за день [3].

## 4 Пилатес

Удивительно, но модный сегодня пилатес существует уже более 100 лет! Эта система упражнений была изобретена еще в XIX в., родина ее основателя – Германия. В маленьком немецком городке, расположенном близ Дюссельдорфа, родился хилый, болезненный мальчик. С самых ранних лет он страдал ревматической лихорадкой и астмой, но смог победить одолевающие его недуги с помощью разработанного им же самим комплекса физических украшений. В 14 лет Джозеф Пилатес обладал здоровым красивым телом. В 20-е гг. XX в. Пилатес иммигрировал в США, где встретил множество единомышленников, готовых тренироваться по его системе. Таким образом, пилатес зашагал по миру, начав с Америки, и потому сегодня именно эту страну считают родиной пилатеса.

В нашей стране пилатес обрел популярность в последние 10 лет, благодаря тому, что им активно заинтересовались представители шоу-бизнеса. Направление прижилось и потому, что оно действительно помогает «слепить» тело своей мечты, при этом не требуя особых материальных затрат и колоссальных физических нагрузок.

Отличие упражнений пилатеса от других видов физических упражнений состоит в том, что первые в обязательном порядке выполняются медленно, размеренно и плавно – это практически исключает риск получения травмы во время тренировки. Главная цель пилатеса – научить чувствовать свое тело, каждую его часть, каждую мышцу. В основе техники – упражнения, позволяющие развивать гибкость и подвижность, укреплять поперечные и прямые

мышцы живота, которые, между прочим, Джозеф Пилатес называл «каркасом прочности».

Другой важной составляющей пилатеса является необходимость внимательно следить за своим дыханием, которое также должно быть ровным, неторопливым, размеренным. Это отчасти роднит пилатес с йогой. Сочетание глубокого дыхания с медленными движениями позволяет последовательно прорабатывать различные группы мышц, укрепляя их, но не наращивая мышечную массу.

Занимаясь пилатесом в фитнес-клубе или в домашних условиях, можно значительно укрепить организм, сбросить лишний вес и избавиться от многих заболеваний.

### *Золотые правила пилатеса*

Даже если вы намерены заниматься пилатесом дома, первые два-три ознакомительных занятия рекомендуется пройти под руководством тренера, чтобы он объяснил основные принципы выполнения упражнений и составил оптимальный для вас комплекс. А затем уже при желании можно осваивать этот комплекс в домашних условиях.

Во время занятий важно правильно дышать грудью, стараясь шире раскрыть грудную клетку на вдохе и максимально сократить мышцы на выдохе.

Следует постоянно помнить о мышцах пресса, они все время должны находиться в состоянии напряжения.

Очень важно во время выполнения упражнений занимать правильную исходную позицию. Не нужно торопиться и сразу приступать к упражнению. Лучше лишний раз проверить начальную позу: неправильное положение не только не принесет пользы, но может даже навредить организму.

Нужно следить, чтобы плечи во время выполнения упражнений были опущены. Это очень важно для правильного дыхания, в противном случае грудная клетка не сможет раскрываться на вдохе достаточно широко.

При выполнении упражнений в позициях стоя или на четвереньках важно держать голову прямо, не запрокидывая ее и не прижимая подбородок к груди.

Во время выполнения нужно стараться, как бы вытягивать позвоночник – так будет увеличиваться пространство между позвоночными дисками, а тело станет более гибким и подвижным [4].

## **5 Фитбол**

Фитбол – большой мяч для занятий фитнесом, часто используемый в практике физического воспитания студентов. Благодаря своей «воздушности» и разным расцветкам он не воспринимается как серьезный тренажер и психологически ощущается более комфортно, особенно слабо подготовленными студентами. В то же время выполнение элементарных упражнений (например

«отжиманий») на неустойчивой опоре делает его использование интересным даже в интенсивных круговых тренировках у подготовленных атлетов. Основная масса упражнений с фитболом может применяться на учебных занятиях со студентами основной медицинской группы.

Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность: укреплять мышцы рук и плечевого пояса, брюшного пресса, спины и таза, ног и свода стопы; увеличивать гибкость и подвижность в суставах; развивать функции равновесия и вестибулярного аппарата; корректировать осанку; развивать ловкость и координацию движений, музыкальность; стимулировать расслабление и релаксацию. Использование фитбола во многих комплексных оздоровительных программах выступает как средство профилактики различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

При использовании фитбола снижена ударная нагрузка на позвоночник и на нижние конечности. Определено, что при выполнении упражнений мяч вибрирует, способствуя тем самым лучшему кровообращению, обмену веществ в межпозвонковых дисках. Это разгружает позвоночный столб, осуществляется коррекция различных нарушений осанки.

В рамках занятий со слабо подготовленными студентами могут применяться различные упражнения сидя на фитболе. Необходимо отметить, что удержание прямого положения туловища сидя на фитболе более трудная задача, чем на устойчивой опоре. Эта особенность фитбола подходит для упражнений на формирование осанки. Для решения этой задачи можно использовать большое количество общеразвивающих локальных упражнений в положении сидя (наклоны, повороты головы; локальные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах и т. д.). В этих упражнениях необходимо обращать внимание на поддержание осанки. Зеркало – это желательный атрибут для получения занимающимися информации о пространственных характеристиках техники выполнения упражнений. Усвоенный таким образом навык правильного положения туловища впоследствии переносится на бытовую и профессиональную деятельность. Обычно для данного контингента не составляет трудностей сидя на фитболе выполнять минимальные по амплитуде перемещения за счет движения таза (вперед-назад, влево-вправо, круговых движений); микроподпрыгиваний сидя на мяче, имитации «ходьбы на месте» с разным положением или движением рук.

Большой гимнастический мяч позволяет адаптировать большое количество растяжек для применения в группах общей физической подготовки. Выполнение наклонов, поворотов, круговых вращений в различных суставах на фитболе позволяет студентам воспринимать данные упражнения как новые и снимает монотонность и однотипность занятий. Существуют также различные варианты использования фитбола в качестве отягощения в силовых упражнениях («выпады», «приседания», «складывание»).

Неустойчивая поверхность позволяет прорабатывать мышцы как в динамическом режиме, так и в режиме поддержания положения. В неустойчивом положении подключаются дополнительные мышцы, которые остались бы

не проработанными, находясь человек на устойчивой опоре (гимнастической скамейки, стенки или мате). Неустойчивая поверхность фитбола наиболее сильно ощущается при выполнении статических упражнений, связанных с удержанием положения упор, лежа в различных сочетаниях. К наиболее интересным динамическим упражнениям, позволяющим в упоре лежа (ноги на фитболе) тренировать мышцы брюшного пресса и спины, можно отнести передвижения на руках по различной траектории (вперед-назад, по кругу), «складывания» (подтягивание колен к грудной клетке).

Фитбол отлично подходит для совершенствования функций равновесия как в качестве нестабильной опоры, так и в качестве предмета, усложняющего нахождение баланса. Если фитбол рассматривается в качестве опоры, то используют упражнения в положениях сидя на мяче (без опоры на ноги), лежа на животе, в стойке, либо упоре на коленях. В качестве подготовительного инвентаря (перед упражнениями с фитболом) можно использовать упражнения с «босу». Упрощенно говоря «босу» – это половинка фитбола или полусфера. С одной стороны как фитбол, а другой – плоская поверхность. Функцию равновесия можно тренировать и стоя, удерживая мяч в руках. Тем самым мы ограничиваем возможность балансировать руками. Для начала можно попробовать сохранить равновесие в самой легкой вариации данного упражнения: стоя (ноги вместе) на твердой опоре с открытыми глазами без мяча (руки поставить в стороны). Если данное упражнение легко получается, то можно попробовать изменить положение рук и уменьшить возможность балансирования (руки вперед, вдоль туловища), уменьшить площадь опоры (ноги поставить на одну линию – одна за другой или выполнить стойку на одной ноге), выполнить упражнение с ограничением зрительного контроля, либо с закрытыми глазами. Только после того, как в данных упражнениях легко и стабильно удерживается баланс, можно попробовать выполнить эти упражнения (начав с простейших) без кроссовок на борцовском ковре (на нестабильной опоре) и удерживая фитбол в руках. Усложнить поиск баланса можно, выполняя движения руками (переводя фитбол вверх-вперед).

В целом, фитбол – это универсальный инвентарь, который позволяет подбирать упражнения с учетом физической подготовленности занимающихся, легко варьировать и дифференцировать нагрузку. Соблюдая технику безопасности и особенности методики, фитбол можно использовать как у студентов с плохой физической подготовленностью, так и у подготовленных атлетов [5].

## **6 Изотон**

Методика «Изотон» была разработана в России в 1992 г. под руководством В. Н. Селуянова в научной лаборатории Института физической культуры (нынешнее название ГЦОЛИФК). Эффективность данной системы была научно доказана и неоднократно применялась на практике в целях теоретической и практической подготовки студентов в спортивных вузах.

В основе системы «Изотон» лежат две первостепенные задачи.

1 Улучшение работоспособности. При грамотном подходе, соблюдении всех правил данной тренировки, эту задачу можно выполнить за 2–3 месяца. За этот же период улучшается состояние массы тела человека, уменьшается подкожно-жировой слой и укрепляется мышечная система.

2 Поддерживание хорошего физического состояния человека при затрачивании минимальных усилий и времени.

В условиях современных городов с их вечными стрессами и плохой экологической ситуацией довольно сложно уберечь себя от пагубного воздействия окружающей среды, инфекций и токсинов. Найти время для посещения саун, прогулок на свежем воздухе тоже является затруднительной задачей. Тренировки по системе «Изотон» могут стать ключом к поддержанию высокой работоспособности и хорошего самочувствия.

Рассмотрим плюсы тренировок по системе «Изотон»:

– укрепление здоровья и улучшение работы эндокринной, иммунной, сердечно-сосудистой систем, а также улучшение психоэмоционального состояния человека;

– легкое пробуждение с утра и отсутствие упадка сил к концу рабочего дня;

– выраженное жиросжигание, не только общее, но и локальное;

– красивое тело и умение им владеть.

### ***Тренировки по системе «Изотон»***

Во время выполнения не забывайте, что необходимо «довести» мышцы до чувства жжения. Система «Изотон» от многих других систем отличается еще тем, что она выполняется по схеме 30/30. То есть 30 с выполняем упражнение медленно, (без расслабления мышц) и 30 с отдыхаем. Повторяем эту схему, на одно упражнение 3 раза. Если тяжело 30/30, тогда можно чуть сократить время выполнения упражнения и увеличить отдых, т. е. 20/40.

Упражнения, приведенные ниже, будут вводными, если только вы начали заниматься. По мере улучшения вашей физической формы вы можете добавлять или заменять упражнения. А также дополнительно использовать гантели, штанги, утяжелители на ноги, что будет способствовать увеличению нагрузки.

После того как вы почувствуете, что уровень физической подготовленности уже у вас вырос, можно попробовать систему «Изотон» в круговой тренировке. То есть все те восемь упражнений, которые указаны ниже, можно делать друг за другом, по 30...40 с, без отдыха. Доделав такой круг, отдохните 1...2 мин, и снова приступайте с самого начала. Оптимально – четыре круга.

#### **1 Приседания.**

**И. п.** (исходное положение). Руки на пояс, ноги на ширине плеч, колени немного согнуты. Из этого положения приседаем медленно вниз, пока бедро не достигнет параллели пола. Достигнув данной точки, также медленно возвращаемся в исходное положение. Колени в исходном положении не выпрямляем, тем самым оставляя мышцы в напряжении.

## **2 Выпады на месте.**

**И. п.** Руки на пояс, ноги на ширине плеч. Делаем длинный шаг вперед и замираем. Слегка сгибаем колени, и вот вы в начальном положении данного упражнения. Из него опускаемся медленно вниз, практически касаясь коленом пола, после чего возвращаемся в исходное положение. Колени так же оставляем согнутыми, в верхней точки, для сохранения напряжения мышц.

## **3 Подъем таза лежа на спине.**

**И. п.** Лежа на спине, сгибая ноги в коленном суставе, пятки ставим рядом с ягодицами. Руки лежат на полу вдоль туловища. Из этого исходного положения выполняем медленный подъем таза вверх до момента, когда ваше бедро сравняется в одну линию с туловищем, при этом сильно напрягая ягодицы. Начинаем возвращаться в исходное положение, но таз на пол не опускаем. Ягодицы все время в напряженном состоянии, даже когда таз опускается вниз.

## **4 Отжимание с колен от пола.**

**И. п.** Встаем на колени, руки ставим чуть шире плеч, бедра таза и туловище должны находиться в одной прямой линии. Из этого положения опускаемся максимально низко, но не касаемся пола, и возвращаемся в исходное положение, не выпрямляя руки в локтевом суставе.

## **5 Обратное отжимание.**

**И. п.** Данное упражнение хорошо выполнять от стула или табуретки. Садимся на стул, руки ставим максимально близко к ягодицам, при этом пальцы смотрят вперед, таким образом, чтобы можно было обхватить сиденье стула.

Ноги слегка согнуты в коленном суставе, опора на пятках. Далее переносим вес тела на руки и пятки, получается, что таз у нас находится на весу, плавно без рывков начинаем опускаться вниз, приближая таз к полу, достигнув нижней точки возвращаемся в исходное положение. В верхней точке, локти снова остаются согнутыми.

## **6 Скручивания прямые.**

**И. п.** Лежа на полу, ноги согнуты в коленном суставе, опора на всю стопу. Руки скрестно кладем на плечи. Прижимая поясницу к полу, отрываем голову и плечевой пояс от пола, напрягая мышцы живота. Возвращаемся в исходное положение. Плечи и голову на пол не кладем. Выполняем упражнение медленно, без рывков, до ощущения жжения в мышцах пресса.

## **7 Обратное скручивание.**

**И. п.** Лежа на спине, ноги согнуты в коленном суставе и подняты вверх под прямым углом. Спина, поясница и таз плотно прижаты к поверхности пола. Выполняя упражнение, отрываете таз и тянитесь коленями к груди, затем возвращаем ноги в исходное положение. Пресс все время стараемся удерживать в напряжении.

## **8 Планка.**

**И. п.** Лежа на животе, приподняться на локтях так, чтобы руки находились на уровне плеч, а кисть и запястье образовывали бы прямой угол. Свести

вместе ноги и, оторвав тело от пола, приподняться на носках. Удержаться в данном положении. Мышцы пресса максимально напрячь [1].

### Список литературы

1 **Мякинченко, Б. Б.** Оздоровительная тренировка по системе Изотон / Б. Б. Мякинченко, В. Н. Селуянов // СпортАкадемПресс. – 2001.

2 **Устинов, И. Е.** Фитбол для студентов с разной физической подготовленностью / И. Е. Устинов // Современные научные исследования и инновации. – 2016. – № 3.

3 **Сайкина, Е. Г.** Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений [Электронный ресурс] / Е. Г. Сайкина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 7. – Режим доступа: <https://science-education.ru>. – Дата доступа: 20.01.2023.

4 Современные проблемы и перспективы развития спортивно-оздоровительного сервиса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studizba.com/lectures/turizm>. – Дата доступа: 20.01.2023.

5 **Сайкина, Е. Г.** Концептуальные основы фитнеса в теории и практике физической культуры / Е. Г. Сайкина, Ю. В. Смирнова // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 2.