

Главное управление здравоохранения Иркутской области
ГУЗ Областной врачебно-физкультурный диспансер «Здоровье»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ
ЗАНЯТИЙ КАЛЛАНЕТИКОЙ**
(методические рекомендации)

г Иркутск 2019 г

- 1 Методические рекомендации по проведению занятий калланетикой предназначены для инструкторов по фитнесу, инструкторов физкультурно- оздоровительных групп, инструкторов ЛФК.
- 2 Составитель: инструктор-методист областного врачебно-физкультурного диспансера «Здоровье» Максимова Д. Х.

Методические рекомендации утверждены на заседании совета специалистов
АСМЕР Иркутской области
Президент АСМЕР : Таскаева Л. Ф.

Спорт – многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент культуры общества. Наряду с достижениями высоких результатов и побед, целью спорта является укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие личности.

Стремление человека к расширению границ своих физических возможностей реализуется через систему физических упражнений. Выполнение физических упражнений ради удовольствия и поддержания своей физической формы- это и есть занятия спортом на любительском уровне.

Несмотря на огромное количество разнообразных программ для оздоровления и улучшения фигуры , калланетика – одна из уникальных и популярных находок в оздоровительной индустрии.

Калланетика – это медленная, спокойная по форме гимнастика, в основе которой лежит статическая нагрузка. Данная гимнастика подразумевает колоссальную интенсивную работу мышц во время занятий. Она построена с использованием поз классической йоги и растяжек после каждого упражнения, которые позволяют предотвратить мышечные боли и не допустить излишнюю рельефность. Гимнастика высокоэффективна, способствует повышению тонуса мышц и быстрому снижению веса и объемов тела. Калланетика не требует посещения специально оборудованных спортзалов, ею можно заниматься и дома в удобной для вас спортивной форме.

В калланетике нет рывков и прыжков , нет разности напряжения соседних мышечных групп. Основанные на растягивании и статике, упражнения вызывают активность глубоко расположенных мышечных групп, поэтому быстро начинают худеть глубокие участки залежалой жировой ткани. Физиологический эффект основан на том ,что при длительной статической нагрузке на мышцу возрастает уровень ее метаболизма (увеличивается скорость обмена веществ), сжигается большое количество калорий. Это гораздо эффективнее, чем при циклической нагрузке.

Вот результаты, которых можно добиться уже через несколько недель тренировок:

- улучшится осанка, исчезнут боли в спине;
- улучшится обмен веществ и укрепится иммунная система;
- улучшится мышечный тонус тела;
- улучшится гибкость и удлинятся мышцы без лишнего объема;
- укрепятся суставы, более крепкой станет мускулатура;
- уменьшится подверженность стрессам и увеличится уверенность в собственных силах.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ КАЛЛАНЕТИКОЙ.

Калланетика – это гимнастика статических поз. Особенностью этой системы является определенная статическая нагрузка на мышцы тела. Принимая необходимую позу, нужно удерживать ее в течение 25 – 100 счетов, в зависимости от начального уровня подготовки.

При занятиях калланетикой необходимо соблюдать следующие правила:

- 1 - постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. Добавление нагрузок должно составлять 3-5% на каждой неделе тренировок по отношению к достигнутому уровню.
- 2 - разнообразие упражнений; достаточно 7 – 12 упражнений существенно отличающихся друг от друга. Это позволит тренировать разные стороны функциональных способностей всего организма.
- 3 - первоочередная тренировка двигательной функции.
- 4 - систематичность занятий.

Перед выполнением основного комплекса проводится разминка, целью которой является повышение уровня функционирования основных систем организма, подготовка мышц и суставов к предстоящей работе. Следует избегать резких и рывковых движений, мышцы растягивать плавно и медленно, с усилием, пока не почувствуется их напряжение. На начальном этапе будет достаточно и 10-20 счетов, в дальнейшем увеличить счет до 60 – 100.

Упражнение 1

И.п. – о.с. ноги шире плеч.

Поднять прямые руки вверх, максимально растягивая мышцы спины; сгибая колени, выполнить наклон туловища вперед с одновременным отведением рук назад. Повторить 5 раз.

Упражнение 2

И.п. – то же. Руки вверх, встать на носки, максимально потянуться всем телом, задержаться на 10-30 счетов.

Упражнение 3

И.п. – то же. Полуприсед с наклоном вперед, руки вперед-вверх, задержаться на 10-30 счетов, сохраняя прямое положение спины.

Упражнение 4

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч. Наклон туловища вперед, руки в стороны, колени прямые; потянуться, стараясь растянуть руки в стороны, а туловище вперед, задержаться на 10 -30 счетов.

Упражнение 5

И.п.- о.с. ноги шире плеч. Наклон вперед до касания руками пола, задержаться на 10-30 счетов, затем медленный поворот туловища к правой ноге с захватом за голеностопный сустав, задержаться. То же к левой ноге.

После проведенной разминки можно перейти к выполнению основного комплекса упражнений.

Упражнение 1 способствует растягиванию косых мышц живота, мышц спины и плечевого пояса.

И.п. - о.с. ноги шире плеч, руки на пояс. Сгибая колени, наклон влево, левая рука на бедро, правая вверх, задержаться от 25 до 100 счетов. То же в другую сторону.

Упражнение 2 способствует укреплению мышц живота, подтягивает грудь, растягивает спину и область между лопатками, снимает напряжение в мышцах шеи.

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях и сведены вместе, стопы прижаты к полу, руки на внутренней поверхности бедер, локти разведены. Сед «углом» с согнутыми ногами, руки вперед, задержаться от 25 до 75 счетов.

Упражнение 3 способствует укреплению мышц живота.

И.п. – упор сидя. Сгибая и выпрямляя ноги, принять положение сед «углом», выполнить разведение и сведение ног. Темп средний. Повторить два раза по пять счетов.

Упражнение 4 укрепляет и подтягивает мышцы ног и живота, растягивает спину, сохраняет подвижность тазобедренных суставов.

И.п. у опоры (стул, гимнастическая стенка). Упор стоя лицом к опоре, колени врозь. Поднимаясь на носки, пятки вместе; присед. Темп медленный. Повторить 2-5 раз.

Упражнение 5 растягивает мышцы шеи, спины, область между лопатками, внутреннюю часть бедра, подколенные связки и икроножные мышцы.

И.п. – стоя лицом к опоре на левой ноге, прямая правая нога на опоре. Руки вверх, потянуться как можно выше, наклон вперед к правой ноге, задержаться от 10 до 50 счетов. То же на другой ноге.

Упражнение 6 подтягивает ягодицы, восстанавливает упругость внешней части бедер.

И.п. – Сесть лицом к опоре на левое бедро, ноги согнуты, руки на опоре. Приподнять стопу, голень и колено правой ноги и выполнять плавные движения ногой вперед-назад.

Темп медленный, количество повторений от 25 до 100 счетов. То же другой ногой.

Упражнение 7 растягивает мышцы плечевого пояса и рук, грудные мышцы, мышцы спины, внутреннюю часть бедра, подколенные связки и икроножные мышцы.

И.п. – упор сидя, ноги врозь. Руки вверх, наклон вперед до касания пола, продолжать наклон в упоре на предплечьях.

Упражнение 8 снимает напряжение тазобедренного сустава, укрепляет мышцы живота, ягодиц, ног, растягивает мышцы рук и спины.

И.п.- сед на пятках, руки на пояс. Встать на колени, руки вверх, прогнуться, выполнить круговые движения тазом вправо и влево, с маленькой амплитудой. Повторить в каждую сторону от 2 до 5 раз.

Упражнение 9 растягивает мышцы бедер, спины, грудные мышцы.

И.п. – сед на пятках, упор руками сзади. Прогнуться, выполнять движение тазом вперед-назад. Повторить от 10 до 40 счетов.

При выполнении упражнений необходимо делать только то, что возможно, не следует принуждать тело к тому, к чему оно еще не готово. Не рекомендуется задерживать дыхание, иначе организм не получит того количества кислорода, на которое он рассчитывает. Движение необходимо выполнять в тишине, чтобы не сбиться с темпа.

Список использованной литературы:

1. Калланетика. Е.А. Ялых, В.А. Захаркина - М, АСТ; Донецк Сталкер; 2007 г.
2. Калланетика; (Люси Бурбо); Издание 2-ое Ростов на Дону; Феникс; 2006 г. – (Фитнес – тренер)
3. Аэробика, фитнес, шейпинг. Горцев Г. Издательство Вече; 2001 г.
4. Фитнес « Стратегия успеха в личной жизни»;- СПб; Издательский Дом «Нева»; М.:»Олма – ПРЕСС»; 2002 г.