

Министерство образования, науки и молодежной политики
Государственное бюджетное профессиональное
Образовательное учреждение
"Нижегородский Губернский колледж"

И.Н.Лозбень

**ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ГЛАЙДИНГОВ (ДИСКОВ ДЛЯ СКОЛЬЖЕНИЯ)**



Методические рекомендации для преподавателей по физической
культуре и обучающихся

Нижний Новгород, 2019.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Понятие «глайдинг»	5
Преимущества глайдинг - упражнений	7
Техника выполнения упражнений на универсальном снаряде глайдинг-диске	9
Комплексы упражнений с использованием глайдингов	11
Заключение	22
Список используемых источников	24

ВВЕДЕНИЕ

Модернизация образования ставит первейшую задачу сохранения и укрепления здоровья молодежи, мотивировать студентов к здоровому образу жизни. Главная задача – выработать у студентов привычку к самостоятельным занятиям спортом, к оздоровительным тренировкам, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода».

Однообразие традиционных занятий снижает интерес у студенческой молодежи к физической культуре. В определенной мере помочь в этом могут фитнес-технологии (фитбол-гимнастика, степ-аэробика, фитнес-аэробика и т.д.) с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного спортивного инвентаря и оборудования. С помощью включения функционального тренинга в учебные занятия можно создать мотивацию к обучению физической культуры и выбору дальнейших самостоятельных занятий дома или в фитнес –клубах.

Смысл функционального тренинга в том, что человек отрабатывает движения, необходимые ему в повседневной жизни: учится легко вставать и садиться за стол или в глубокое кресло, технично перепрыгивать через лужи, поднимать и удерживать на руках ребенка — список можно продолжать бесконечно, благодаря чему улучшается сила мышц участвующих в этих движениях. Оборудование, на котором происходит тренировка, позволяет совершать движения не по фиксированной траектории, как на обычных тренажерах, а по свободной - это тяговые тренажеры, амортизаторы, мячи, свободные веса (в нашей разработке – это ГЛАЙДИНГИ, диски для скольжения).

Таким образом, Ваши мышцы работают и двигаются самым физиологичным для них образом, именно так, как это происходит в повседневной жизни. Подобные тренировки имеют значительную эффективность. Секрет в том, что функциональные упражнения вовлекают в работу абсолютно все мышцы Вашего тела, включая глубокие, ответственные за устойчивость, равновесие и красоту каждого нашего

движения. Данный тип тренинга позволяет развить все пять физических качеств человека – силу, выносливость, гибкость, быстроту и координационные способности. Обычно такая программа в себя включает кардио + силовые нагрузки (приседание, разгибание спины, выпады, планки, отжимания).

Такое спортивное оборудование, как Gliding имеет совсем небольшой возраст, однако за небольшой срок занятия с использованием глайдингов приобрели большую популярность

В основе глайдинга лежит принцип скольжения, который позволяет в несколько раз усилить эффективность от обычных упражнений. В итоге вы получаете очень простой и качественный тренинг, который поможет вам избавиться от проблемных зон на ногах, руках и животе и улучшить фигуру в короткий срок.

Gliding (Глайдинг) для тех, кому надоели привычные упражнения и душа требует нового и необычного.



ПОНЯТИЕ «ГЛАЙДИНГ»



Глайдинг – это особый вид тренировки, в основе которого лежит принцип скольжения со специальными круглыми дисками. Глайдинг-тренировки были разработаны американским фитнес-тренером Минди Милрей, которая хотела создать эффективную программу без прыжков и ударных нагрузок.

Тарелки – глайдинги, которые имеют свойство скользить по самым необычным типам поверхностей. Их высота составляет один сантиметр, а в диаметре ровно двадцать два сантиметра. Необходима пара таких дисков для занятия. Они выполнены из специального синтетического скользящего материала. Эти диски достаточно ощутимо увеличивают эффективность фитнес-упражнений. С ними занятия не требуют особенных усилий и определенных знаний, достаточно диски подложить под ступни или ладони. Самое главное при скольжении дисков удерживать равновесие.



Тарелки отлично использовать для проработки мышц спины, пресса и глубоких мышц. Самое главное выбрать правильную траекторию движения и тогда на любую группу мышц можно выполнять упражнения. Самое что ни на есть преимущество этого направления – отсутствие противопоказаний. Конечно, если имеются в наличии такие заболевания, как онкологические, опорно-двигательного аппарата, гипертония проконсультироваться со специалистом необходимо.

Не важно из какого материала выполнена поверхность, она должна обладать прекрасным скольжением. Для людей, которые могут сделать приобретение дороже, можно приобрести профессиональные, но есть и глайдинги из бумаги (бумажные тарелки, которые продаются в супермаркетах) или просто использовать полотенца, разрезанный на

несколько частей старый коврик. Это дешевле, а тренируют мышцы не хуже профессиональных. Некоторые любители глайдинга именуют его танцами на льду или фигурным катанием в домашних условиях, так как схема становления на тарелки похожа на езду на коньках.



Глайдинг понравится всем, кто ищет эффективные, разнообразные и низкоударные тренировки для всего тела. Регулярное выполнение скользящих упражнений поможет обрести подтянутое и стройное тело в самый короткий срок без использования сложного или малодоступного оборудования.

ПРЕИМУЩЕСТВА ГЛАЙДИНГ-УПРАЖНЕНИЙ

Сегодня многие обучающиеся стараются привить себе такую полезную привычку, как регулярные занятия спортом. Из многочисленных видов тренировок выбрать не так просто.

Ведь помимо очевидной пользы в виде красивого подтянутого тела, физическая активность должна доставлять удовольствие и приносить максимум положительных эмоций.



Тренировки должны подходить каждому обучающемуся по многим критериям: начиная от физических возможностей, и заканчивая медицинскими показаниями.

Итак, преимущества глайдинг - тренировок.

1. Практичность.

Глайдинг - диски – это очень компактный инвентарь, который при необходимости всегда можно взять с собой на отдых или в командировку. И, несмотря на то, что существует некоторая сложность в приобретении оригинальных дисков, существует огромный выбор бюджетных и доступных аналогов, про которые мы уже рассказывали. Это, а также то, что такой тип тренинга не подразумевает необходимости наличия большого пространства,

делает глайдинг одним из наиболее доступных и практичных занятий фитнесом в домашних условиях.

2. Универсальность.

Помимо всего, глайдинг – универсален. Существует огромный список вариаций физических упражнений с применением незамысловатого инвентаря, а возможность регулировки их сложности позволяет прочувствовать напряжение в прорабатываемых мышцах не только новичку, но и профессионалу. В зависимости от целей, глайдинг-тренировки могут быть как силовыми и функциональными, так и состоять исключительно из кардио-упражнений.



3. Безопасность.

Этот тип тренинга – отличная возможность поддерживать тело в тонусе и хорошей форме даже тем, кому по медицинским показаниям запрещена чрезмерная нагрузка на суставы и позвоночник, а также людям, которым по тем или иным причинам нельзя использовать прыжки и рывки во время тренировок.

4. Эффективность.

Глайдинг - упражнения способствуют:

- развитию основных двигательных качеств – координация движений, скорость реакции, баланс, выносливость, сила и гибкость;
- улучшению осанки без вреда для здоровья - при выполнении скользящих упражнений задействуются мышцы кора, что не только даст дополнительную нагрузку на мышцы живота и спины для улучшения фигуры, но и поможет укрепить позвоночник и улучшить осанку (является прекрасной профилактикой травм этой зоны тела);

- отличной разработки суставов (помимо укрепления мышц) во всех плоскостях, что является профилактикой многих суставных заболеваний;
- подготавливает организм к многосуставным и сложным движениям;
- развитию и тренировки мышечного корсета для поддержания равновесия, что улучшает работу вестибулярного аппарата и координацию движений;
- повышению выносливости - упражнения выполняются в достаточно высоком напряжении и концентрации;
- развитию баланса за счет включения в работу огромного количества мышц стабилизаторов;
- отличной проработке проблемных зон (например, внутренней и внешней стороны бедра, мышц живота);
- похудению, так как является хорошей жиросжигающей тренировкой;

Глайдинг - тренировку можно устроить даже у себя дома, для этого всего лишь необходимо найти подходящие для занятия предметы.

Обучающиеся могут самостоятельно придумывать варианты выполнения того или иного упражнения со скользящими дисками, главное – чувствовать работу мышц. А самое главное, нестандартная тренировка дарит новые, положительные эмоции, что очень важно при занятиях спортом!

Противопоказания:

- сердечно-сосудистые заболевания (гипертония, гипотония, тахикардия, брадикардия, аритмия, варикозное расширение вен);
- желудочно-кишечные заболевания (гастрит, язва); опорно-двигательные заболевания (грыжи, артрит);



- эндокринные заболевания (сахарный диабет); воспалительные заболевания и инфекции;
- беременность с патологиями;
- онкологические заболевания.

Чтобы начинать занятия глайдинг фитнесом проконсультируйтесь с врачом. Возможно, заниматься можно, но с меньшей нагрузкой и строго под контролем преподавателя, тренера!

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА УНИВЕРСАЛЬНОМ СНАРЯДЕ ГЛАЙДИНГ-ДИСКЕ



Практикуется использование глайдинг-дисков в совокупности с базовыми основными физическими упражнениями.

Что немаловажно — осваивать этот вид тренинга могут как новички, так и профессионалы: оборудование позволяет подбирать массу опций для любого уровня подготовки.

Основные упражнения.

Глайдинг - упражнения для мышц ног.

1. Выпад назад
2. Боковой выпад
3. Приседания
4. Диагональные выпады
5. Отведение ног
7. Глайдинг - берпи
8. Спринтер
9. Сгибание ног лежа
10. Глайдинг - мостик



11. Разведение ног

Глайдинг-упражнения для живота и спины

1. Подтягивание колен к груди
2. Подъем ягодиц (Пик)
3. Скалолаз
4. Удары ногами вбок
5. Касание коленом локтей
6. Подтягивание колен в сторону
7. Глайдинг - планка
8. Отжимания
9. Горизонтальный бег
10. Боковые скручивания
11. Обратная планка
12. Скалолаз на одной ноге

***Правила построения тренировки:***

1. В первую очередь проводится общая разогревающая разминка: кардио и стретчинг в течение 10-15 минут. По окончании тренировки проводится заминка с использованием стретчинга в течение 10-15 минут. К общим рекомендациям относится желательность потребления достаточного количества воды в течение тренировки и необходимость постепенного увеличения тренировочных весов (если используются гантели и утяжелители).

2. Для начала работы с глайдингами надо освободить необходимое количество пространства возле себя для размаха движений рук и ног. Для подстраховки можно поставить рядом стул или использовать для опоры гимнастическую палку.

3. Начинать комплекс необходимо с простых упражнений.

4. Чтобы тренировка была максимально эффективной, в первую очередь надо освоить правильную технику выполнения упражнений на

Gliding. Это даст максимальную результативность каждого упражнения, и снизить риск получения травм.

5. Необходимо подобрать подходящий темп и амплитуду выполнения упражнений, что также является кратчайшим путем к достижению желаемой цели.

6. Только после освоения техники выполнения упражнений на глайдингах можно приступать к усложнению.



КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГЛАЙДИНГОВ

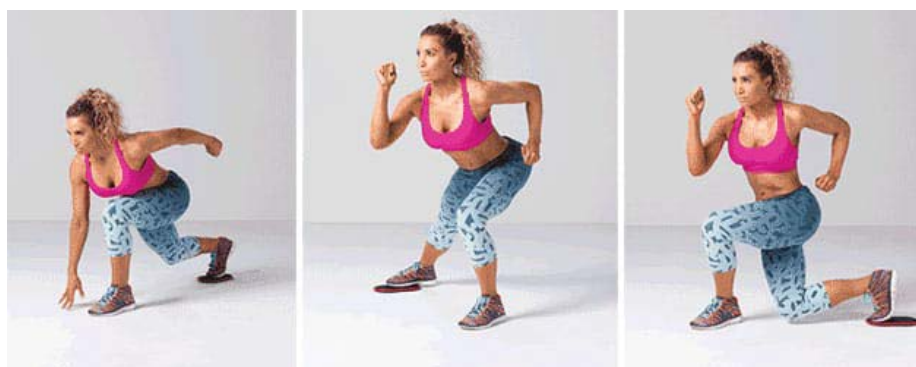
Комплекс № 1. «Популярная5 –ка упражнений»

Упражнение 1. Выпады назад.

Выполняем выпады назад с использованием скользящего диска.

Важно: выполняйте упражнение не спеша, чувствуйте работу ягодичных мышц. Старайтесь коленом коснуться пола.

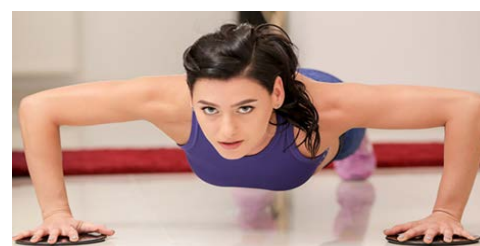
Упражнение 2. Скольжения на месте.



Простое, но эффективное упражнение поможет проработать мышцы ягодиц, ног, а также нижнего пресса.

Как выполнять: становимся на специальные диски (либо другой подходящий инвентарь), затем выполняем поочередные скольжения ногами (движения напоминают бег).

Усложнение: для большей нагрузки можно взять в руки гантели.



Упражнение 3 для рук.



Ложимся на пол (положение как при отжиманиях), под ладонями диски. Затем разводим руки по сторонам и соединяем их вместе.

Повторяем 10-15 раз 3 подхода.

Упражнение 4 на пресс.

Упираемся ладонями в пол (положение как при обратных отжиманиях). Ноги вытянуты вперед (под ступнями диски), затем начинаем выполнять



скольжение на себя и обратно. Выполняем не менее 40 скольжений. Усложнение: упор на руки, таз поднят.

5. Разведение ног.

Планка на предплечьях (упор на предплечья), под носками глайдинг-диски, затем начинаем разводить и сводить ноги. Выполняем не менее 30 раз.



Важно: вы должны именно скользить ногами, а не отрывать их от пола.

Комплекс № 2 на все группы мышц.

1. Упражнение «В упор лежа и обратно».

Займите И.П. стоя таким образом, чтобы носки ног стояли на дисках. Присядьте как можно глубже, упритесь руками в пол, одновременно ноги скользят назад так, чтобы вы заняли положение упор лежа. Сразу же начинайте обратное скользящее движение ногами к груди, затем выпрямитесь в исходное положение стоя. Повторите 15 раз.



2. Упражнение «Отжимания со скольжением ног назад».



Займите положение сидя, носки ног на дисках, руки упираются в пол на расстоянии большем ширины плеч. Скользите ногами назад и в стороны,

чтобы они образовали букву V, одновременно опускаясь на руках к полу. Сделайте обратное движение, отжимаясь на руках от пола и подтягивая ноги к груди. Сделайте всего 10-15 повторений.

3. Упражнение «Скольжение ног в выпаде».

Различные выпады являются отличным способом формирования бедер, а эта «скользящая» версия нагружает почти все мышцы нижней части тела.



И.П. - стойка в глубоком выпаде, правая нога спереди, левая нога сзади прямая опирается на диск. Подтяните левую ногу вперед, сводя колени вместе, а затем быстро отведите назад в исходное положение. Сделайте 15 повторений на каждую ногу.

4. Упражнение «Отжимания со скольжением рук».



Это упражнение отлично тренирует мышцы рук, груди и всего корпуса.

Займите обычное положение для отжиманий, ладони опираются на диски. Начните отжимания, во время которых одна рука скользит вперед, а другая сгибается и перемещается немного назад.

Это упражнение может с непривычки показаться довольно сложным, поэтому, возможно, стоит начать упершись коленями в пол. Повторите 15 раз, меняя руки.

5. Упражнение «Поднятие корпуса с помощью рук».

Обычно поднятие тела из положения лежа используют для тренировки пресса. Однако в этой модификации действуют также мышцы спины и рук.

И.П. - лежа на спине, руки разведены в стороны, ноги вытянуты.

Поднимайте корпус, упираясь и помогая себе руками, которые совершают при этом скользящее движение. Руки должны оставаться прямыми, а ладони прижатыми к полу.

Держите спину прямо. Сделайте 15 повторений



6. Упражнение «Скользящие боковые выпады».

Эти скользящие движения ног отлично подходят для проработки внутренней и внешней поверхности бедер, ягодиц, спины и пресса.

И.П. – основная стойка. Перенесите вес тела на правую ногу, носок левой опирается на диск. Сделайте скользящее движение левой ногой вбок, при этом руки делают движение, напоминающее движения конькобежца. Затем верните ногу обратно, совершая противоположное движение руками. Повторите 15 раз для левой ноги, а затем 15 для правой.

7. Упражнение «Поднятие корпуса из положения лежа».



Цель этого упражнения — мышцы живота и бедер.

Сядьте, руки за голову, позвоночник прямой. Ноги согнуты в коленях, пятки прижаты к дискам. Разогните ноги

вперед и немного в стороны, одновременно опуская прямую спину на пол. Затем поднимите корпус обратно, одновременно сгибая ноги в исходное положение. Сделайте 15 повторений.

8. Упражнение «Плавание – брасс».

Здесь придется изрядно потрудиться вашим рукам, плечам и всей задней стороне корпуса.

Лягте лицом вниз с вытянутыми ногами на ширине плеч, носки на полу, руки вытянуты вперед ладонями на дисках. С помощью мышц спины максимально поднимите грудь от пола, одновременно описывая руками круг по сторонам наподобие движений пловца. Затем руки скользят вперед, а корпус опускается в исходное положение. Повторите 15 раз.



9. Упражнение «Боковое подтягивание ног в упоре лежа».

Это популярное упражнение в скольжении делается гораздо веселее.

И.П.— планка в упоре лежа, носки на дисках. Согните левое колено к левой руке, пытаясь подвести колено как можно ближе к руке. Быстро переместите левую ногу назад, чтобы выполнить такое движение правой ногой. Повторите всего 20 раз, чередуя стороны.



Комплекс №3. Усложненные упражнения на глайдингах для подготовленных

Если несколько месяцев мы выполняем одни и те же упражнения, наши мышцы могут привыкнуть к работе. Глайдинг – диски помогут «оживить» наше тело, разнообразить задачи тренировки. Тренинг на глайдингах – отличный способ сжигать жир и задействовать несколько групп мышц. Представленные ниже упражнения даже у профессиональных спортсменов могут вызвать затруднения, так как надо обладать отлично развитыми мышцами-стабилизаторами, иметь отличный баланс координацию. Предлагаем выполнять следующий комплекс упражнений с рекомендуемыми повторениями, давая себе от 30 секунд до 1 минуты отдыха между упражнениями. Попробуйте 2–4 подхода (в зависимости от уровня физической подготовки), отдых между подходами себе 4 – 5 минут. В это время выполняйте упражнения на растяжку.

Упражнение 1. Одноногие альпинисты.

Положите одну ногу на скользящий диск и поднимите вторую ногу от земли, удерживая ее прямо. Ваши руки должны быть на ширине плеч. Держите спину ровной, бедра подняты, а сердцевина включена.



Используя свою ногу на скользящем диске, подведите колено к груди, а затем отведите ногу в исходное положение.



Упражнение 2. Щука одноногая.

(6–10 повторов с каждой стороны).

Положите одну ногу на скользящий диск и оберните другую ногу вокруг лодыжки. Руки должны быть на ширине плеч. Держите спину ровной, бедра подняты, а пресс напряжен.

Поднимайте ногу вверх, прижимая бедра к потолку, удерживая ногу скользящим диском прямо на протяжении всего движения.



Упражнение 3. Одноногие Вурее (Берпи).

(6–10 повторов с каждой стороны).

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, одной ногой на скользящем диске. Присядьте и положите обе руки на землю, также на ширине плеч.

Поднимите ногу без скользящего диска от земли и ведите ногой по скользящему диску прямо назад. Затем выполните полное отжимание, прежде чем поднять ногу и вернуться в положение стоя.



Упражнение 4.Отжимания.

Выполнить (8–12 повторений).

Положите руки на скользящие диски на ширине плеч. Держите ноги близко друг к другу, спина должна быть плоской, бедра подняты, а грудь зажата.

Развести руки скользящим движением в стороны, когда опускаетесь, чтобы отжиматься, отводя локти под углом 90 градусов. Затем поднимите руки вверх и вернитесь скользящим движением в исходное положение,



завершив отжимание.

Упражнение 5. Крокодил - ходьба на руках.

Положите обе ноги на скользящие диски и примите И.П.-планка, расставив руки на ширине плеч. Держите спину ровной, бедра подняты, пресс напряжен.

Держите ноги прямо на протяжении всего упражнения, чередуйте руки вперед, волоча ноги за собой. Пройдите как можно дальше, сохраняя правильную форму.

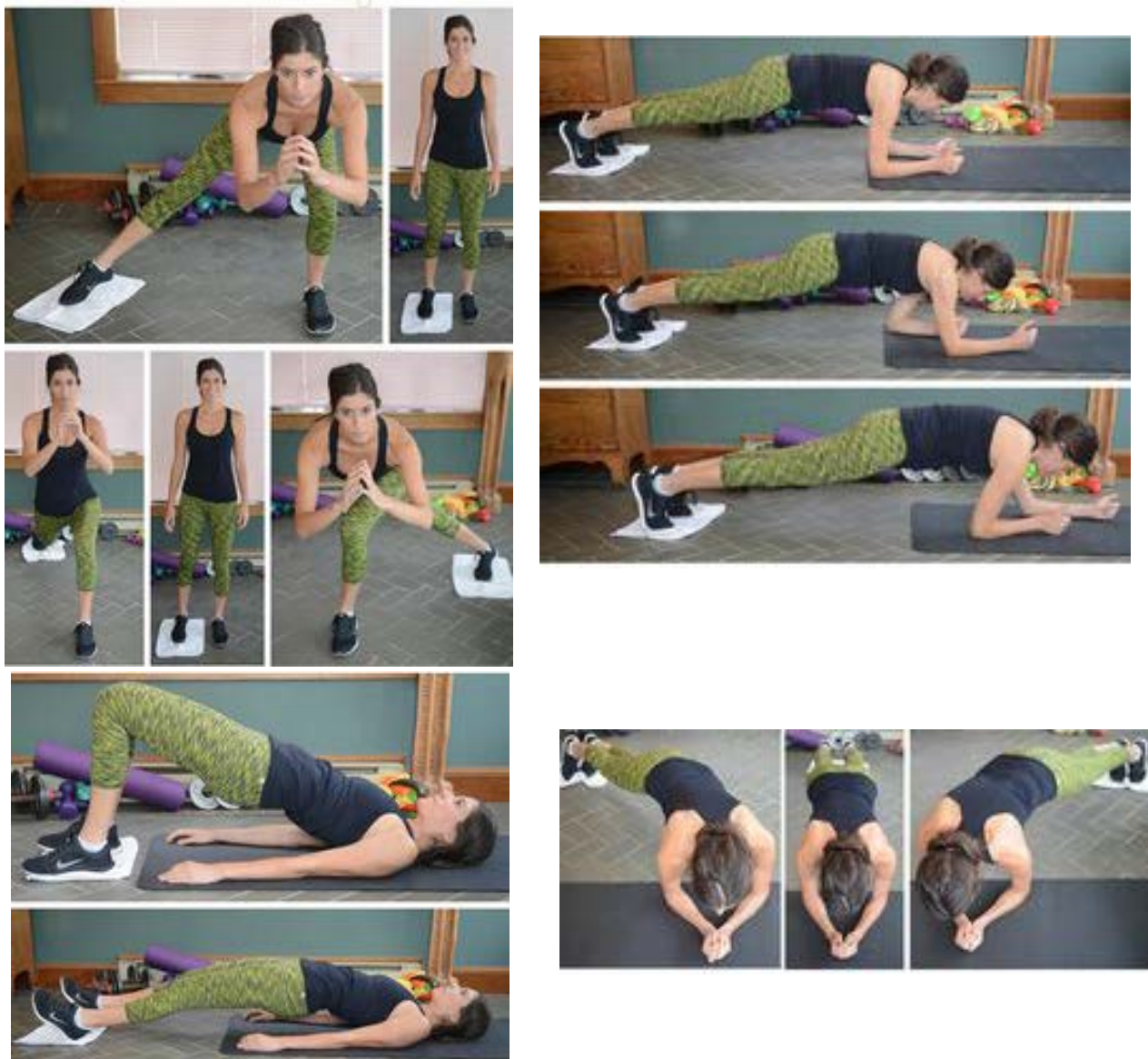


Комплекс № 4. Для мышц нижних конечностей на глатинг-дисках.

Комплекс №5. Для мышц спины и пресса на глатинг-дисках.

Как было уже сказано выше, вы можете для занятий использовать полотенца, бумажные тарелки, куски коврика...Главное желание и скользящая поверхность.

Комплекс № 6. Упражнения на полотенцах в домашних условиях.



Весь секрет глайдинг фитнеса заключается в том, что какое бы вы не использовали оборудование, при выполнении упражнений, в большей или меньшей степени задействованы практически все мышцы нашего тела. Этот комплекс необходимо делать около трех раз в неделю, чтобы достичь желаемого результата. Каждую неделю старайтесь увеличивать количество и амплитуду упражнений. Итог перемен в физической форме зависит целиком от энтузиазма и целенаправленности занимающегося!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цель данной работы является демонстрация методики обучения способам развития баланса обучающихся посредством занятий функциональным тренингом, за счет внедрения фитнес-технологий в процесс обучения студентов.

Новизна заключается в том, что фитнес-технологии не преподаются в школах, в колледжах. А они эффективно справляется с такими задачами: сжигают очень большое количество калорий; развивают функциональную силу; укрепляют спину, является прекрасной профилактикой травм этой зоны тела; являются универсальными – таким типом упражнений может заниматься любой человек, не теряя при этом время и деньги, заменяя дорогостоящее оборудование на аналоги, которые есть дома.

Функциональный тренинг – это будущее фитнеса. Он становится все популярнее и привлекает к себе большое количество поклонников здорового образа жизни.

Ваше внимание мы обратили на развитие баланса, на развитие мышц – стабилизаторов с помощью нового спортивного оборудования - Gliding (глайдинга).

Gliding (глайдинг) - фитнес на тарелках, совсем новое направление в спорт индустрии.

Глайдинг понравится всем, кто ищет эффективные, разнообразные и низкоударные тренировки для всего тела. Регулярное выполнение скользящих упражнений поможет обрести подтянутое и стройное тело в самый короткий срок без использования сложного или малодоступного оборудования, так как развивается баланс за счет включения в работу огромного количества мышц стабилизаторов и сложной системы координации движений.

Функциональный тренинг – это один из серьезных шагов человека на пути совершенствования, главное, в этом уникальном процессе

придерживаться всех правил, смело идти навстречу к своей мечте о здоровье и идеальной фигуре.

A Gliding (Глайдинг) для тех, кому надоели привычные упражнения и душа требует нового и необычного, кому нужны положительные эмоции для занятия оздоровительным тренингом и спортом, так как они:

- практичны;
- универсальны;
- безопасны;
- эффективны.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Горцев Г. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг. - М.: Вече, 2001. –356 с.
2. Кряж В. Н., Ветошкина Э. В., Боровская Н. А. Гимнастика. Ритм. Пластика. - Мн.: Полымя, 2001. –205 с.
3. Пенчева Е. Статья из журнала. Глайдинг: комплекс упражнений на скользящих дисках. Спорт в школе № 8, 2010.
4. Хоули Эдвард Т, Дон Френке Б. Оздоровительный фитнес. // Киев, 2000. – 367 с.

Интернет-источники

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
6. <http://fizkultura-na5.ru/>