

Культура питания является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Можно с уверенностью сказать, что скоро о культуре человека будут судить не только по тому, как он пользуется столовыми приборами, следует ли он правилам этикета, но и по тому, что и сколько он ест – «Мы едим то, что мы едим».

Библиографический список

1. Горохов, В.А., Горохова С.Н. Лечебно-сбалансированное питание - путь к здоровью и долголетию. – СПб.: Питер. – 2011. – 278 с. 3
2. Правильное питание – для здорового образа жизни: правила составления сбалансированного рациона. [Электронный ресурс] / KP.RU. Режим доступа: <https://www.kp.ru/guide/zdorovoe-pitanie.html> 2
3. Справочник по диетологии. // Под ред. Пикроиского А.А. и Самсонова М.А. – М.: Медицина, – 2011. – 627 с. 1

Пылаева Ю.А., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ: БОДИ-БАЛЕТ

Аннотация. Авторы предлагают боди-балет как эффективное средство физкультурно-оздоровительной деятельности для женщин любого возраста и уровня физической подготовленности. Предложенное современное направление фитнеса обладает как тренировочным, так и высоким оздоровительным потенциалом.

Ключевые слова: здоровье, фитнес, физические упражнения, боди-балет.

Компетентное отношение к своему здоровью в современных социально-экономических условиях невозможно без систематических занятий фитнесом. Фитнес – это система оптимизации психофизического здоровья в процессе регулярного выполнения физических упражнений. Сейчас активно набирают популярность новые комплексы физической нагрузки в фитнесе: бодифлекс, воркаут, стретчинг, пилатес, шейпинг, кроссфит. Практически любой человек, любого пола или возраста, любой физической формы может подобрать себе подходящее направление фитнеса. Одним из новых и наиболее востребованных направлений фитнеса для девушек является боди-балет.

Боди-балет – комплекс физических упражнений, в основе которых лежат движения классического танца. Эти движения общедоступны и понятны в освоении. Такие упражнения артисты балета выполняют

каждый день, для поддержки профессиональной физической формы. Балетные движения так же дополнены элементами пилатеса и йоги. Движения в боди-балете упрощены и адаптированы для простых людей, стремящихся к стройности и хорошей физической форме.

Создательницей боди-балета считается Лиа Сараго – американский хореограф, которая посвятила фитнесу и танцу практически всю свою жизнь. Лиа разрабатывала курс более 10 лет. Впервые бодибалет был презентован в 2005 году и совмещал в себе упрощенные техники балета, йоги, пилатеса и классической хореографии [1].

В отличие от классического балета боди-балет является более демократичным и щадящим, что делает его доступным практически для каждого желающего оптимизировать свое здоровье. Заниматься боди-балетом можно с любого возраста и любого уровня подготовки. Противопоказанием для занятий являются обострения хронических заболеваний любого характера, серьезная стадия варикозного расширения вен, хронические нарушения функций опорно-двигательного аппарата.

Занятия боди-балетом имеют ярко-выраженный оздоровительный эффект для опорно-двигательного аппарата (улучшение осанки, грации, походки и движений), сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Очень эффективно данное направление фитнеса в борьбе с лишним весом.

При подборе упражнений главная цель заключается в исключении причинения вреда суставам и оказании максимальной нагрузки на мышечные группы. Для тех, кому противопоказаны усиленные беговые и физические тренировки оптимальным решением может быть именно боди-балет, позволяющий поддерживать организм в хорошей форме без особых усилий. Занятия боди-балетом обычно проходят под классическую музыку, что положительно влияет на эмоциональное состояние в процессе занятий.

Для занятий необходимо подобрать правильную спортивную одежду: спортивный топ, облегающие брюки. Одежда должна позволять тренеру видеть очертания тела, что бы грамотно контролировать выполнение физических движений и давать различные рекомендации. В качестве обуви могут использоваться кроссовки, кеды или чешки.

Спортивные залы для занятия боди-балетом должны быть оборудованы большими зеркалами и гимнастическими станками, которые требуются для некоторых упражнений. Зеркала помогут в процессе занятия проследить правильность выполнения упражнений, положение тела и координацию движений. Самостоятельные упражнения возможны только в том случае, если предварительно проконсультироваться с тренером.

Рассмотрим основные физические упражнения при занятиях боди-балетом:

- батман – быстрый удар одной ноги о щиколотку другой;
- батман тандю – выставление ноги на носок;
- батман тандю жэтэ – махи на высоту 45°;
- батман тандю сутеню – полуприседание с выставлением ноги на носок;
- батман фондю – приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке;
- гран батман жэтэ – махи ногами на 90° и выше;
- гран батман жэтэ балансэ – махи ногами вперед, назад;
- батман девлоппэ – поднимание ноги вперед, в сторону, назад;
- пируэт – поворот;
- плие - приседание у станка, сгибая ноги в коленях;
- гран плие – приседание;
- деми плие – полуприседание;
- шассе – прыжок с продвижением, при исполнении которого одна нога как бы догоняет другую, соединяясь в пятой позиции в верхней точке прыжка.

Стандартно тренировка длится от 40 минут до часа, включая в себя три части: разминку, основную часть и заминку. В качестве разминки в боди-балете используется стретчинг (система упражнений на растяжку).

В основной части занятия упражнения могут выполняться у станка и в середине зала в положении стоя без опоры. Усложнения в выполнении упражнений вносят позы, в которые вводится работа рук, поворот головы, различные прыжки.

Боди-балет как направление фитнеса привлекает к осознанным занятиям физическими упражнениями людей любого возраста, с разным уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья. Данный вид физкультурно-оздоровительной деятельности позволит оптимизировать не только физическое здоровье и внешнюю привлекательность, но и сформирует значимые социальные качества: уверенность, инициативность, организованность.

Библиографический список

1. Мирзоев С.Д. Боди-балет / С.Д. Мирзоев // Научное сообщество студентов XXI столетия: Гуманитарные науки. 2015. №6 (33). С. 45-51.