

НАРОДНЫЙ FITNESS

**СБОРНИК МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ ПО
РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ МЕЖНАЦИОНАЛЬНОГО
ПРОЕКТА «НАРОДНЫЙ ФИТНЕС»**

Команда

Авторский коллектив:

Беляева Т.В., Ахметзянова Э.Б., Седова Ю.В., Шохина Е.Л.

Дизайн: Июньский А. Е.

В работе над сборником также принимали участие активисты национально-культурных объединений города Сарапула: Вакилова З.Р., Сарычева Т.Б., Трофимова Р.Ф.

Методические материалы подготовлены в рамках совместного проекта городской общественной организации поддержки молодежных национально-культурных объединений города Сарапула «Содружество» и муниципального бюджетного учреждения культуры «Дворец культуры Электрон – Центр возрождения и развития национальных культур».

Материалы предназначены для использования в работе и тиражирования практики среди спортсменов, хореографов, активистов по направлению ЗОЖ, специалистов спортивной медицины, а также любителей спорта.

Методическое пособие подготовлено в рамках проекта «Народный фитнес», поддержанного фондом президентских грантов.

Пособие тиражируется в электронном виде.

Контактные данные:

Удмуртская Республика, город Сарапул, ул. Калинина, 5

e-mail: DK-Elektron@yandex.ru

8 (34147) 4 25 61

#народныйфитнес

https://vk.com/club196747441?from=quick_search



Содержание

1 Команда	2
2 Содержание	3
3 Рецензия	4
4 Описание проекта	6
5 Введение	8
6 Блок №1 «Русская культура»	9
7 Блок №2 «Удмуртская культура»	20
8 Блок №3 «Татарская культура»	33
9 Блок №4 «Марийская культура»	44

НАРОДНЫЙ FITNESS



РЕЦЕНЗИЯ

на межнациональный проект «Народный фитнес» городской общественной организации поддержки молодежных национально-культурных объединений города Сарпула «Содружество»

В условиях, когда в повседневной практике жителей XXI-го века технократизм во всех аспектах его проявления минимизировал составляющую традиционной народной культуры, а традиции народов и предметы декоративно-прикладного творчества все больше играют некую празднично-сувенирную роль, проекты, основывающиеся на этнографических материалах и при этом, использующие современный инструментарий, приобретают особую актуальность.

Интерес к национально-культурной теме обусловлен в настоящее время пониманием важной роли этого направления как наиболее правдивого и доступного инструмента исторического просвещения, сосредоточения основных знаков, символов и деятельностных «кодов» многонационального народа России, передающих поколениям знания о социально-экономическом развитии страны, его национально-культурном колорите и специфике.

Уже в самом названии проекта – «Народный фитнес», отражены его главные ориентиры. Сочетание спорта и народной хореографии – интереснейший прием, одновременно представляющий базовые ценности и «особинку места» через бытовые и танцевальные традиции народов Поволжья – русских, удмуртов, марийцев и татар, и позитивную энергию физической культуры и спорта, как неотъемлемую часть общего цивилизационного процесса, в котором живет современный человек.

Многомерность задач проекта видна из системы составляющих, заложенных его авторами. Здесь и занятия фитнесом с применением спортивного инвентаря в виде бытовых традиционных предметов, находящихся в обиходе у народов России, и бесплатные лекции по правильному питанию, и встречи с национально-культурными объединениями города Сарпула кулинарные мастер-классы от народов Поволжья.

Очень важно, что для своей аудитории – молодежи, студентов и женского населения города, проект создает систему регулярных бесплатных занятий народного фитнеса и обучения народным танцам.

Ценной составляющей проекта представляется предусмотренная вариативность проведения занятий. Возможность выхода на открытые



площадки, безусловно, замечательна с точки зрения соблюдения мер, способствующих сокращению распространения инфекций, укреплению физического здоровья населения. А занятия во Дворце культуры «Электрон» – Центре возрождения и развития национальных культур – это дополнительное узнавание этнографии и традиций народов края, которыми в разных формах и видах культурной практики планомерно занимается коллектив учреждения.

Грамотное сочетание национального колорита и современной фитнес-индустрии, формирование единой команды тренеров, подготовка волонтеров, интерактивные приемы, интересное художественно-иллюстративное оформление, повышают эффективность этой своеобразной «народной школы» здоровья и национального единства, где приобретаются нужные знания, умения и навыки.

Проект «Народный фитнес» органично вписывается в орбиту культурной жизни города и региона, отражает и демонстрирует неиссякаемость их культурно-исторического потенциала. Совмещение культурологического, проектного, административного и других подходов, создают систему, побуждающую к личной активности, к созданию комфортных условий для физической культуры и развитию национальной политики.

Впечатляет фактический охват участников проекта и предполагаемые горизонты его распространения, в том числе в другие регионы.

Реализация проекта имеет практическую пользу для города Сарапула и Удмуртской Республики, а также, благодаря распространению методического пособия по направлению «Народный фитнес» и трансляции опыта на территории России – расширит географию проекта и будет содействовать укреплению добрососедских, заинтересованных отношений, прежде всего – в молодежной среде.

Рецензент:

кандидат культурологии, засл. работник культуры УР, директор Муниципального бюджетного учреждения культуры «Сарапульский историко-архитектурный и художественный музей-заповедник» С.В. Креклина *С* «01» 10 2020г.

Подпись С.В. Креклиной заверяю, заведующий общим отделом Н.С. Бадер «01» 10 2020г. *Бадер*



Описание проекта

Народный фитнес - это система бесплатных межнациональных культурно-спортивных занятий. Это проект, в котором спорт и народный танец объединены в одно целое.

Участников народного фитнеса ждет сочетание национального колорита и современной фитнес-индустрии. Занятия фитнесом проходят с применением спортивного инвентаря в виде бытовых традиционных предметов, находящихся в обиходе у народов России.

За основу пилотного проекта взяты бытовые и танцевальные традиции народов Поволжья - русские, удмурты, марийцы и татары.

Помимо спортивных занятий мероприятиями проекта являются бесплатные лекции по правильному питанию, встречи с национально-культурными объединениями города Сарапула кулинарные мастер-классы от народов Поволжья.

Занятия проходят, как в учреждении культуры - Центре возрождения и развития национальных культур так и на открытых уличных площадках. В результате реализации проекта будет выпущено методическое пособие по направлению занятий - "Народный фитнес", которое позволит расширить географию реализации проекта.

Цель проекта: создать условия для возрождения традиционных танцев народов России через современные фитнес-занятия.

Сроки реализации: 01.07.2020г. – 31.10.2020г.

Задачи проекта:

1. Научить молодежь, студентов и женское население города танцевать народные танцы.
2. Подготовить команду волонтеров, которые научат горожан танцевать народные танцы с использованием фитнес-элементов.
3. Организовать регулярные занятия народного фитнеса.
4. Разработать и организовать методическое пособие по направлению "Народный фитнес".



Описание проекта

Качественные результаты: молодежь и представительницы женского населения города Сарапула получают знания, умения и навыки по традиционным народным танцам народов России.

В городе будут созданы условия для комфортных занятий включающих как физическую культуру, так и национальную политику. В ходе реализации проекта будет подготовлено методическое пособие, которое позволит реализовывать проект на других территориях.

Дальнейшее развитие проекта:

Трансляция опыта на территории России. Создание единой команды тренеров по направлению "Народный фитнес".

НАРОДНЫЙ
FITNESS



Введение

Народом, проживающим в Поволжье, создано бесценное богатство – национальный песенно – танцевальный фольклор. Он сегодня – не просто этнографическая реликвия, но прежде всего – важная составная часть духовной культуры народа, его духовной жизни, важное средство воспитания человеческой личности: в песнях и танцах народа отражена его многовековая история. И потому не случаен в настоящее время такой большой интерес к народному творчеству.

Организаторы проекта, решили подойти к вопросу народной хореографии с другой стороны - со стороны современного направления фитнес-индустрии.

Фитнес это вид физической активности, который направлен на поддержание общей физической формы, достигаемой за счет правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок, тесно переплетавшись с народной хореографией. Анализируя собственные находки и открытия в области методики преподавания народного танца, мы хотим через тренировки фитнесом познакомить участников с региональными особенностями, исполнительской манерой, стилем и эмоциональной характерностью народа проживающего на территории Удмуртии. В наших занятиях, мы объединили несколько видов фитнес тренировок.

Данное пособие отражает методические материалы по проведению тренировок «Народный фитнес» по блокам – русская культура, удмуртская культура, татарская культура, марийская культура.

Каждый блок рассчитан на месяц тренировочных занятий с периодичностью три раза в неделю (понедельник, среда, пятница).

После каждого элемента упражнений указаны ссылки на музыкальное сопровождение занятий из социальной сети ВКонтакте.

НАРОДНЫЙ FITNESS



Блок №1 «Русская культура»

Отличительная особенность русского народа – простота, доброта, гостеприимство, щедрость русской души, добродушие, сострадание, терпимость и милосердие, трудолюбие и невероятная выносливость.

Русский человек много трудился на своей земле, чтобы прокормиться, поэтому, каждый член семьи знал цену куску хлеба.

Русские семьи всегда отличались большим количеством детей. Девочек с пяти лет приучали к женскому ремеслу, хозяйству по дому. Требования к мальчикам были строже, чем к девочкам, именно из сыновей должны были вырасти будущие «кормильцы», «заботники» и «защитники». Словом, настоящие мужья и отцы.

Самое главное – подход к своим наследникам в народной среде был не просто строгим, а очень строгим. Авторитет же матери с отцом в крестьянских семьях был непререкаем. Во главе семьи стоял мужчина и спорить с его мнением было строго запрещено. В наши дни российская семья старается придерживаться привычных обычаев, но делает это умеренно.

Многочисленные испытания, выпавшие на долю русского народа, закалили их характер, сделали сильнее и научили выходить из любых сложных ситуаций с гордо поднятой головой.

Многие обряды связаны с институтом семьи. К ним относятся: сватовство, смотрины, сговор, благословение караваем, похищение невесты, выкуп, традиционные свадебные костюмы, крещение детей.

Русское гостеприимство демонстрировало не только материальную щедрость, но и величие человеческой души, которые выступали гарантом того, что хлебосольный человек никогда не познает одиночества, а его дом никогда не будет пустым.

Традиционно дорогих гостей встречали на пороге дома хлебом и солью. Хлеб и соль считались символами изобилия и благополучия, а соль выступала в роли своеобразного оберега. Радужный хозяин готов был не только отдать лучший кусок гостю, но и разделить с ним последнее, что у него было. Порядок подачи разносолов на Руси был следующим: сначала угощались пирогами, потом гостям выносили мясные и рыбные блюда, а супы подавали в конце застолья, перед сладкими угощениями.



«Русская культура»

Принять, накормить, спать уложить, да еще и напоследок дать что-то в дорогу – такое проявление гостеприимства было вполне естественными для русского человека.

Русский народ веками свято хранит память не только о православных праздниках, но и о тех, которые зародились в язычестве. Вот некоторые из них: «Рождество», «Святки», «Масленица», «Прощеное воскресенье», «Пасха», «Троица» и многие другие.

Русский народный танец ни за что не спутаешь с любым другим. Это особенный вид колоритной хореографии. У этого танца масса отличительных характеристик и особенностей.

Во-первых, русский народный танец – это задорные пляски с прыжками и активными движениями, которые неизменно сопровождаются бесконечным юмором и смехом.

Во-вторых, обязательным атрибутом этого танца являются национальные костюмы – не менее яркие и красивые, чем сами пляски.

Русский народный танец очень богат на самые разнообразные хореографические па, в его основе лежит сразу несколько видов танца, а именно: пляска, хоровод и кадриль. Можно с полной уверенностью сказать, что русский народный танец – это своеобразное олицетворение характера русского человека и его души. У русского человека невероятно широкая и добрая душа – такой же и танец его народа.

Русский народный танец отличается динамикой, большой подвижностью и наличием всевозможных прыжков и трюков, которые требовали очень хорошей физической подготовки.

Носители народных традиций говорят, что причина здоровья и долголетия – в правильно запущенном внутреннем движении, ритме в организме человека. И жизнь, поэтому была в радость, труд был в радость.

НАРОДНЫЙ FITNESS



«Русская культура»

Используемый реквизит в Русском блоке тренировки:

1. Палки деревянные, или черенки для лопат
2. Оцинкованные ведра с русским орнаментом, с утяжелителем
3. Степ платформа
4. Блоки для йоги
5. Коврики для йоги
6. Фитнес резинка – эспандер тканевый
7. Деревянные ложки



«Русская культура»

План тренировок по народному фитнесу в блок «Русская культура»

Понедельник

1. Танцевальная Разминка

В программе разминки мы объединили движения, которые направлены на разогрев мышц, и элементы русской пляски. Пляска начинается с проходки, затем исполняются разнообразные «дробь», «Ковырялочка» в пол, и с подскоком, «гармошка», «притопы», «переменный шаг», «припадание», как правило, пляска заканчивается вращениями или поворотами.

*Музыкальное сопровождение:
«Были танцы» Элина Хан,
Варвара Глухова и Милана Волкова*

2. Палки, черенок для лопаты - «BodyPump»

Тренировка с палками - это идеальное сочетание силовой и аэробной нагрузки. Занятия с небольшим весом, выполняемые в быстром темпе способствуют не только похудению, но и созданию рельефного тела.

*Музыкальное сопровождение:
«Кадриль московская микс...» Отава Ё.
«А ромашковое лето» группа САДКО
«Весну звали» Волшебники двора*

3. Стретчинг с блоками

Стретчинг - занятие, направленное на растягивание мышц соединительнотканых образований. Основными целями стретчинга являются: развитие и поддержание гибкости, улучшение подвижности всех суставов, снятие мышечного напряжения, расслабление.

Эффекты:

- активизируются метаболические (обменные) процессы;
- расслабление, снятие напряжения;
- уменьшение некоторых видов боли
- психологический эффект: улучшение настроения, ощущение спокойствия и комфорта.

*Музыкальное сопровождение:
«Колыбельная» Mirele
«Кумушки» Пелагея
«Гляжу в озера синие» Балаган Лимитед*



«Русская культура»

4. Круговая тренировка на коврике.

Под круговой тренировкой принято считать тип тренировок, в котором упражнения на различные группы мышц выполняются по очереди, образуя тем самым своеобразный круг.

Обычно за тренировку выполняется несколько таких кругов. За одну тренировку обычно прорабатываются все группы мышц. Причем продолжительность тренировки составляет в среднем 10 – 15 минут.

Мы использовали мобильное приложение Табата тайм. Работа 30 сек, отдых 15 сек, 3 сета:

- пресс
- планка на прямых руках, на локтях.
- отжимание

Музыкальное сопровождение:

«Ах мамочка на саночках» Белый день

«На побывку едет» Марина Девятова

«Валенки» Вика Уразова

«Под окном черемуха колыхнется» САДко

5. Прыжки

Прыжковые упражнения общеукрепляюще воздействуют на многие системы организма. В первую очередь — дыхательную и сердечную. При правильной технике выполнения они оказываются полезными для здоровья, фигуры и улучшения физических показателей.

- по шестой позиции
- на правой ноге,
- на левой ноге,
- по шестой позиции из стороны в сторону,
- бегунец на месте,
- бег с поднятием колен вперед.

Комбинация: 32 раза, 24 раза, 16 раз, 8 раз.

Музыкальное сопровождение:

«Ой, при лужке» Надежда Бабкина



6. Растяжка успокаивающая

Растяжка после тренировки- эффективная профилактика травм, связанных с разрывом связок и вывихом суставов.

Этот комплекс упражнений рассчитан на все основные группы мышц, выполняя незначительные вытяжения, без резких движений. Каждой мышце уделять 1-2 минуты. И лучше, чтобы упражнения были статическими.

*Музыкальное сопровождение:
«Дуня» После 11*

Среда

1. Разминка по кругу, различные народные шаги
2. Медленные шаги по кругу
3. Быстрые шаги по кругу

Ходы и проходки русского народного танца. В русских танцах имеется значительное количество танцевальных ходов: простых, дробных, с подскоками, проскальзывающих, с притопом, с переступанием, переменные шаги, бегунец и т. д.

Некоторые из них широко распространены, другие характерны только для той или иной области.

Быстрые шаги по кругу

*Музыкальное сопровождение:
«Казачья» Казачий хор*

Медленные шаги по кругу

*Музыкальное сопровождение:
«За рекой» Хор им. Пятницкого*

4. Степ аэробика

Занятия с подставкой способны «добраться» до самых проблемных участков тела: ягодицы, бедра.

Мы объединили степ упражнения и народную хореографию. Включили в комплекс такие упражнения как:



«Русская культура»

- Крестные шаги в сторону, с открытием рук.
- Шаги вперед, с открытыми руками и обход степа.
- Припадание.

5. Стретчинг на степ - платформах

Стретчинг – эффективный способ улучшения кровообращения, что положительно сказывается на функционировании внутренних органов, избавляет от застойных явлений и в итоге предупреждает развитие соматических заболеваний.

Упражнения на растяжку могут выполняться как самостоятельно, так и в комплексе с другими процедурами. Стретчинг часто используется в антицеллюлитных программах и при снижении веса.

*Музыкальное сопровождение:
«Ой Дуся, ой, Маруся (казачья лезгинка)»
Отава Ё.*

6. Приседания

Приседание – базовое физическое упражнение, для выполнения которого нужно присесть и встать в положение стоя. Оно имеет много вариантов исполнения, держит тело в тонусе.

*Музыкальное сопровождение:
«Заболела Дунина голова» Девятова
Марина
«Во горенке» Млада
«Лебедин» Фольк – шоу группа «Колесо»*

7. Танец

«Танец - это сама жизнь». И не просто так, только танец сможет наполнить вас энергией жизни и прибавить новых и очень колоритных красок. Мы продумали небольшую комбинацию на основе кадрилиных движений - «припадания», «упадания», «ковырялочки», «переменные ходы», «гармошки» и включили элементы рок-н-ролла.

*Музыкальное сопровождение:
«Не пойду замуж я» - Бурановские
бабушки, Варвара*

*Музыкальное сопровождение:
«Трава у дома» Кристалл Балалайка*



8. Силовая с ведрами (ведра с русским орнаментом 1 кг.)

Женщины, занимаясь домашним хозяйством, приобретали физическую форму. Народная мудрость гласит, что сила у человека есть, пока он может носить воду в ведрах. Предлагаем в силовой тренировке заменить обыкновенные гантели, на ведра с утяжелителями.

Однако на использовании такого простого и недорогого инструмента можно построить целую тренировку для «прокачки» всего мышечного корсета в домашних условиях.

*Музыкальное сопровождение:
«Калинка малинка» Витас
«Кадриль» Задоринка*

9. Хоровод с ведрами

Хоровод это один из основных жанров русского народного танца. Его круговая композиция – подобие солнца, и движение по ходу солнца. Танцуя хоровод, мы одновременно выполняем силовые упражнения с ведрами, выполняя различные фигуры танца: «звездочка», «круг», «круг в круге», «змейка», и «гребень».

*Музыкальное сопровождение:
«Течет ручей» Надежда Кадышева*

10. Расслабление, растяжка

Отдельно обратим внимание на растяжку, как на необходимую составляющую, эффективной тренировки. Целью растяжки, уже хорошо разогретого тела, является увеличение амплитуды движений в суставах. И одновременно расслабление всего тела.

*Музыкальное сопровождение:
«Вьюн над водой» Бабкины внуки*



Пятница

1. Разминка

Прежде всего, разминка направлена на то, чтобы подготовить наше тело к усвоению танцевальных практик и снизить риск получения травм.

Объединяя танцевальные народные движения, с упражнениями для разминки тела, мы поднимаем настроение человека.

*Музыкальное сопровождение:
«По следу солнца» (coverТерЁха) Фолк – шоу Родня*

2. Аэробная комбинация

Аэробные упражнения – достаточно энергичные упражнения, требующие определенных усилий, систематическое выполнение которых в течение продолжительного времени поддерживает ваше сердце и легкие в хорошем состоянии.

Взяв основные упражнения, мы добавили русский колорит: «дробные выстукивания», «ковырялочку», «припадания», «вращения по шестой позиции». Все упражнения исполняются с руками.

*Музыкальное
сопровождение:
«Глясовая» Варенька*

3. Растяжка с фитнес резинками

Тераробика, включает в себя танцевальные движения, выполняемые в аэробном режиме, в сочетании с силовой гимнастикой и стретчингом. При этом в качестве амортизатора используется специальная лента, имеющая различное сопротивление и фиксируемая на кисти и голени занимающихся.



Возможно применение также обыкновенной резиновой ленты.

4. Планка круговая

Планка — это упражнения для развития мышц, удерживающих позвоночник и стабилизирующих тело.

Используем несколько разновидностей планок, 30 секунд работаем, 15 секунд отдых. Проходим три круга.

- планка на вытянутых руках
- планка на согнутых локтях
- планка «скалолаз»
- планка на правом согнутом локте
- планка на левом согнутом локте
- планка с поднятием поочередно рук к плечу
- планка с поднятием поочередно ног

Музыкальное сопровождение:
«Настасья» Вячеслав Бутусов, Ю-Питер и Пелагея
«Травушка» Свиридова Алена

Музыкальное сопровождение:
«Летят утки» - народная
«В роще пел соловушка» Марина Девятова
«Вдоль по улице» Хор Им. Пятницкого

5. Танец

Приступать к танцам никогда не поздно. Нет противопоказаний, особенно если, танцуя, изучаешь культуру Русского народа.

В данном танце мы знакомили участников с элементами русской пляски Вологодской области, с различными переходами, проходочками, с простыми шагами «поступью», а так же переменными, и с переступаниями.

Музыкальное сопровождение:
«Ромашки спрятались»
Группа «Матреха» и Клавдия Пенькова
Баян MIX»



6. Круговая тренировка

В данной круговой тренировке предлагается использование

- деревянных ложек
- оцинкованных ведер с утяжелителями в 5 кг.

Все становятся в круг перед каждым ведро, в котором лежат ложки. Первый круг - 40 секунд участники «бегунцом» исполняют «шен» между ведрами, в паузу 20 секунд, поднимают ведра.

Второй круг - 40 секунд, повтор «бегунец», на паузу 20 секунд поднимают ложки вверх, и ударяют их друг об друга.

И третий круг – 40 секунд бегают, а 20 секунд приседают с ведрами. Три подхода в работе.

*Музыкальное сопровождение:
«Чебатуха» народная*

7. Плиометрика (в данной части тренировки используется коврики)

Плиометрика – это комбинация скоростных упражнений для развития взрывной силы, которые основаны на быстром растяжении и сокращении мышц.(Приседы с выходом, в отжимание, или с выходом в прыжок).

*Музыкальное сопровождение:
«Ай да чернява» - Казачий хор*

8. Комбинация на расслабление

Напряжение мышц приводит к их скованности, к развитию чувства усталости. Изнеможение накапливается, ухудшает спортивные результаты.

Активность мышц и энергичность можно вернуть, если постоянно делать упражнения на расслабление мышц. Они выполняются не только в конце тренировки, но и после каждого комплекса либо круга.

*Музыкальное сопровождение:
«Колыбельная» Детская студия Родники*



Блок №2 «Удмуртская культура»

Удмурты относятся к финно-угорской языковой группе. Родственные к удмуртам народности, это мордва, марийцы, ханты, манси, эстонцы, финны, венгры.

Удмурты лесной народ, весь уклад их жизни связано с природой. Удмурты полагали, что душа человека после его смерти переходит в хвойные породы деревьев, считая их олицетворением вечной жизни. Как вечен лес, так вечна и бесконечна жизнь. Если задуматься, как мудро было их верование, построен весь уклад жизни. Не станет лесов на Земле, не будет никакой жизни.

Внешне удмурты не богатырского телосложения, однако, крепки и выносливы, очень терпеливы.

Типичные черты удмуртского характера, можно считать скромность, стеснительность, не многословие. Среди удмуртов часто встречаются рыжеволосые - по этому признаку они занимают одно из первых мест в России.

Традиционным праздником удмуртского народа, который необычайно популярен и в настоящее время, является Гербер. Гербер проводится после завершения весенне-полевых работ.

В традиционной кухне удмуртов бытуют, табани, кокроки из каляги, шекера, быскыли, нызылышыд и, конечно, перепечи, о которых узнал весь мир благодаря прославленным народным талантам - «Бурановским бабушкам».

Большую роль в культуре Удмуртского народа играли танцы. Преимущественно в календарных обрядах, когда народ торжественно отмечал наступление весны (праздник назывался «быдзымнунал» – «великий день»), начало сева – «гырыныпотон» («выезд на пашню»), день зеленой растительности – «гербер» (праздник после сева яровых), окончание летних полевых работ – «пöртмаськон» (ряжение).

Народные танцы обычно исполнялись после официальной части обряда, как его «художественное дополнение», во время общих обедов в поле, на лугу, во время гуляний и перемежались игрой в горелки, пятнашки, качанием на качелях.



«Удмуртская культура»

Существовали и ритуальные танцы календарных обрядов, со временем превратившиеся в комические атрибуты обряда и дошедшие в описаниях как пляски стариков, исполняемые с не свойственной возрасту удалью под веселый смех всех присутствующих.

Народные танцы присутствовали и в семейных обрядах, например свадебном. Здесь особенно ярко проявлялась и раскрывалась внутренняя связь танца с его исполнителем. Пристального внимания удостоивался танец девушек – будущих невест. По манере держаться в танце, выполнять танцевальные фигуры судили о качествах молодой женщины.

Танцы исполнялись и вне обрядов. В летние вечера молодежь собиралась на гумнах или лужайках в конце деревни, чтобы не мешать отдыхать старшим. В праздники – в девичьих чумах. В зимние праздничные дни ходили по избам. Тут участие в плясках принимали и старшие.

Удмуртские пляски отличались сдержанностью, мягкостью, лиричностью. Движения танцоров были мелкими, корпус и руки – незначительно подвижными, осанка – горделивой. Манера исполнения женского танца более мягкая, спокойная. Девушки держали себя скромно, нередко танцевали опустив глаза. Мужчины выполняли движения более размашисто, с силой и подскоками. Во время одиночных плясок руки у женщин свободны, кончики пальцев чуть приподняты, при исполнении движений – слегка переводятся из стороны в сторону; у мужчин руки за спиной либо свободно реагируют на движения ног, кисть расправлена или собрана в кулак.

Движений в пляске немного, все они выполнялись не отрываясь от земли, прыжки отсутствовали, присядка тоже встречалась не часто. Основным движением являлся простой шаг в умеренном темпе на всю ступню с чуть согнутыми коленями. Характерны мелкие переступания на месте. Какой-либо рисунок в танце отсутствовал, каждый танцевал дополняя пляску своими движениями.

Самой древней формой удмуртского танца являются хороводы. Они водились по кругу. В некоторых деревнях за околицей на месте гуляний от хождения по кругу вытаптывалась соответствующая тропинка. Если песня имела сюжетную линию, в круг входили действующие лица песни и разыгрывали ее содержание.



«Удмуртская культура»

Особой популярностью пользуются хороводы-пляски, состоящие из двух частей: первая часть – лирическая, медленная, вторая – веселая, быстрая. В первой части исполнители, взявшись за руки, образуют круг и, двигаясь против хода часовой стрелки, поют. Во второй части исполнители останавливаются лицом в круг и поют, хлопая в ладоши.

Отдельную группу образуют танцы из построения в колонну, имеющие несколько разновидностей. В одном из вариантов исполнители становятся парами в колонну друг за другом, поют, раскачивая соединенными в парах руками, а на проигрыш – разъединяют руки и за исполнителями первой пары расходятся в разные стороны, продвигаясь сначала в конец колонны, а затем возвращаясь на свои места

Бытовали на территории Удмуртии и кадрили. Это танцы с определенной композицией. Они, как правило, парные. Как и русская кадриль, фигурные. Каждая фигура имеет свое музыкальное сопровождение, наигрыш. Удмуртским кадрилям свойственна перемена направления движения, замысловатые переходы, повороты исполнителей в парах и т. д.

Самостоятельную группу составляют танцы-игры «Чапкысашудон», «Куинькузашудон», «Дасэнэктон». Самая распространенная форма удмуртского народного танца – импровизационная пляска. Исполняется пляска, как правило, с пением частушек. Возможно ее исполнение танцующим, выходящим в центр круга или полукруга, затем его сменяет другой танцор по приглашению первого и т. д.

Бытует и парная пляска. Чаще заводит пляску один, затем присоединяется второй, третий и последующий исполнитель. Когда все желающие включаются в пляску, они продвигаются по кругу, разворачиваясь спиной по линии танца и поворачиваясь вокруг себя.

Импровизационная пляска может начинаться сразу несколькими танцующими. Движения, используемые в пляске, зависят от технических и физических возможностей исполнителей, возраста и танцевальных традиций. Чаще всего исполняется переменный удмуртский ход, нехитрые дробы, дробные ходы, «косички» с одной и двух ног. В удмуртских поселениях распространен линейный шаг как самостоятельный танец.



«Удмуртская культура»

Используемый реквизит в удмуртском блоке тренировки:

1. Степ платформа
2. Палки, или черенки для лопат
3. Оцинкованные ведра с удмуртским орнаментом на 3 кг
4. Оцинкованные корыта
5. Пряжа
6. Коврики для йоги
7. Фитнес резинка – эспандер тканевый.
8. Канат
9. Оцинкованные ведра с орнаментом с утяжелителем на 5 кг
10. Подушки



«Удмуртская культура»

План тренировок по народному фитнесу в блок «Удмуртская культура»

Понедельник

1. Разминка

Природа удмуртского танца интересна и специфична. Познавая ее, мы познаем и удмуртский народ в целом. Разминка перед тренировкой – это комплекс упражнений для подготовки тела к физической нагрузке, который поможет вам избежать травм и провести занятия максимально эффективно. В комплекс упражнений мы включили лексику удмуртского танца: «Приставные шаги в сторону», «гармошка», «шаги с ударом», «тыпыртон»-притоп, «дробен ветлон»-дробный ход с ударом каблука в пол.

Музыкальное сопровождение:
«TonNoMon» - Ektonika

2. Степы

Степ аэробика – это выполнение упражнений посредством специальной платформы. Слово «step» с английского переводится как «шаг», что говорит о простоте занятий, ведь основаны они именно на шагах – самых элементарных движениях.

Упражнения включают в себя танцевальные движения, и элементы удмуртской хореографии, которые мы выполняем постоянно и на автомате. Это своеобразная смесь ходьбы по лестнице (шаги в сторону с выносом пятки вперед), «удмуртская ковырялочка», «удмуртский бегунец»).

Музыкальное сопровождение:
Trek04(Эктоникаpromix)
Trek08 (Эктоникаpromix)
Trek 14(Эктоникаpromix)

3. Упражнения с палкой на степ платформе

Отличная комбинация аэробной и силовой нагрузки, выполняя все на возвышенности (степ-платформы). Комплекс упражнений: наклоны, приседания, жимы, скручивания, выпады вперед, выпады в сторону, и назад, упражнения на крупные группы мышц, упражнения на отдельные мышцы.



«Удмуртская культура»

Упражнения выполняются в несколько подходов, а в промежутке проводятся небольшие растяжки, чтобы снять напряжение с мышц.

*Музыкальное сопровождение:
Надежда Уткина «Зорызорызорье»
Ольга Перевозчикова «Пиналмылкыд»
Удмуртская- Лира (группа)
Удмуртская плясовая – Танцы*

1. Растяжка на степ платформе

Комплекс упражнений на растяжку всего корпуса с использованием йоги. Пластичность мышц гораздо сильнее влияет на наше самочувствие, чем мы думаем.

Эксперты считают, что развитая гибкость помогает достичь лучших результатов на тренировках, повышает подвижность и координацию мышц, уменьшает мышечные боли и предотвращает травмы.

1. Растяжка «Кошка»
2. Растяжка мышц спины
3. Растяжка «Мостик»
4. Растяжка с наклоном в сторону
5. Растяжка «Поза щенка»
6. Растяжка с выпадом в сторону
7. Растяжка подколенных сухожилий сидя
8. Растяжка подколенных сухожилий с дополнительной нагрузкой
9. Поперечная растяжка сидя
10. Скручивание сидя

*Музыкальное сопровождение:
Окорокова Т. «Сарапул»
Очень красивая удмуртская песня*

5. Планка

Планка – статическое упражнения для развития силы и выносливости. В ходе тренировки прорабатываются мышцы живота, спины, рук и ног.



«Удмуртская культура»

Основная задача – продержаться в стойке определенное количество времени. В первом русском блоке мы брали 30 сек, 2 сета. В удмуртском блоке мы увеличили время до 40 секунд, 2 сета. С переходом в 10 секунд, и с отдыхом между сетами 60 секунд.

1. Классическая
2. Классическая на коленях
3. Классическая с вытянутой рукой
4. Боковая (на каждую сторону)
5. Классическая + с вытянутой рукой/ногой
6. Классическая + динамика (с работой ног)

*Музыкальное сопровождение:
Колокольчик без колоколов Италмас*

6. Танец с использованием лексики Удмуртского танца

Мы объединили Современные движения с движениями удмуртских танцев.

«Огинтынлёгаськысаберытскон» - переступания в повороте

«Тыпыртысаогинтиынберытскон» - дробь в повороте

«Тыпыртон» - дробь

«Пыдъёстывошьясамынон» - переменный ход

«Тыпыртсаветлон» - дробный ход

«Подбивка»

*Музыкальное сопровождение:
Анатолий Эркишев&Электроники -
Чеберныльес 2015*

7. Расслабление

1. Дыхательные упражнения
2. Мышечная релаксация
3. Медитация

*Музыкальное сопровождение:
Суббота – Удмуртская тоска*



«Удмуртская культура»

Среда

1. Разминка по кругу (Кругенэктон): медленные, средние и быстрые шаги на основе лексики Удмуртского танца

Медленные:

- «Ход по кругу», «Переменный», «Ход носок - каблук», «Ход с акцентированным приседанием»

Средние:

- «подбивка», «тройной притоп», «веревочка», «косичка», «дробь горох».

Быстрые:

- «Ключ с хлопками в повороте», «дробь с одной ноги», «двойная дробь», «тройной притоп», «ключ».

Музыкальное сопровождение:

Сьоддэреме – Айкай

Чузъяськекырзанкотыр – ансамбль «Забава»

Карамас - Пельгаэктон- ансамбль

Айкай

2. Танец «Тыпыртон» - дробь

В танце участвует неограниченное количество танцующих. Исполняется весело задорно, на сильную долю такта во время исполнения дроби акцентируется выкриками «Ох»!

Музыкальное сопровождение:

Балезинский тыпыртон–Италмас

3. Силовая с ведрами (ведра с утяжелителями 3 кг.)

Виды тренинга для мышц спины:

Тяга гантелей (ведер) с прямой спиной

Тяга гантелей (ведер) с наклоном

«Крылья в полете»

Упражнения для груди:

Разведение рук

«Лыжная езда»



«Удмуртская культура»

Упражнения для пресса:

Зарядка для косых мышц

Упражнения для рук и плеч:

Подтягивание к подбородку

Упражнения для ног и ягодиц:

Приседания

Пружинящие приседания

Становая тяга

*Музыкальное сопровождение:
Бурановские бабушки – ветерок
Удмуртская- Италмас
Частушки (на удмуртском языке) –
Бурановские бабушки*

4. Круговая тренировка

Обряд "Шорт миськон" (мытьё пряжи)

Нитки замачивали заранее на несколько дней в воде с золой (щелочная вода), утром родственники, соседи собирались вместе и везли коробки на лошадях к реке.

Участие мужчин в обряде минимально. Привозили, увозили воз, делали прорубь, разжигали костер для котла с водой. В теплой воде грели руки. После завершения работы, пели, танцевали, играли на проталинках.

Мы решили этот обряд использовать в тренировке.

Эстафета:

- В точку А поставить корыто.
- Пара участников, из точки В, бегут с черенком от лопаты, на котором висит пряжа, которую необходимо выстирать в корыте в точке А.

Когда перенесли всю пряжу:

- Из точки А необходимо корытом перенести всю пряжу обратно в

точку В.

*Музыкальное сопровождение:
Такмакъёс – Чипчирган
Спортивная – Бурановские бабушки
Попурри – ансамбль Эктон Корка*



«Удмуртская культура»

5. Растяжка на ковриках

Мы сделали подборку, которая поможет начинающим:

«Кошка»

Растяжка мышц спины

«Поза щенка»

Растяжка подколенных сухожилий сидя

Растяжка подколенных сухожилий с дополнительной нагрузкой

Поперечная растяжка сидя

Скручивание сидя

Музыкальное сопровождение:

Колыбельная (удмуртская колыбельная песня) 2014г.

Чагыр, чагырдыдыке – Удмуртская колыбельная

6. Танец

Чтобы участникам проекта было проще запоминать танцы, мы продумали схему. На каждую часть танца определенные движения, которые повторяются.

Например:

Вступление – «Пыдъёстывошъясамынон» - переменный ход

Куплет – «Пыдчиныы - пыдтыш» - пятка носок

Припев – «Тыпыртысаогинтиынберытскон» - дробь в повороте,

Проигрыш - «Пыдъёстывошъясамынон» - переменный ход.

Музыкальное сопровождение:

Удмуртская национальная песня «Ой ты чеберныльес»

Пятница

1. Разминка (прыжковая комбинация)

Прыжки весьма эффективны и за короткое время разогревают организм человека, подготавливая его тем самым к нагрузкам основной части тренировки.



«Удмуртская культура»

Разминочные прыжковые упражнения следует начинать с прыжков стоя на обеих ногах. Прыжки выполняются мягко, дыхательный цикл – 4 прыжка. Прыжки выполняются на носочках, пятках.

Прыжки с разножками, скручиваниями туловища, прыжки на одной ноге, перепрыжки с ноги на ногу. Выпрыгивания вверх с подтягиванием коленей к груди, прогибом туловища назад, разведением ног вперед – в стороны, на одной ноге с приземлением на толчковую ногу, из приседа вверх.

*Музыкальное сопровождение:
Trek02 (Эктоникаpromomix)
Бара Бере (cover)Бурановские
бабушки*

2. Танец

Используя современную музыку, в танец включили движения Удмуртского танца.

Вступление: плавные красивые движения руками, «гармошка»

Припев: «Мыд – мыд пала тэтчан» - скачки из стороны в сторону.

Куплет: шаги в правую и левую сторону по диагонали «елочка»

Проигрыш: «гармошка», руки плавные...

*Музыкальное сопровождение:
PartyforEverybody – Бурановские
бабушки*

3. Растяжка с фитнес резинкой

Упреждения для рук:

1. Вертикальное растягивание резинки
2. Горизонтальное растягивание резинки
3. Растягивание резинки за спиной
4. Разгибание на трицепс
5. Сгибание на бицепс
6. Тяга резинки для спины
7. Тяга резинки к груди для спины
8. Тяга резинки для рук и плеч
9. Разведение рук для мышц груди и плеч



«Удмуртская культура»

Упражнения с резинкой для живота, бедер и ягодиц:

1. Скручивание стоя
2. Отведение ног в планке
3. Горизонтальный бег
4. Велосипед
5. Мостик
6. Мостик с разведением ног
7. Мах ногой в мостике
8. Подтягивание колен к груди
9. Подъем ног лежа на животе
10. Подъем ног лежа на спине
11. Отведение ног лежа на спине

*Музыкальное сопровождение:
Крезь
Удмуртская песня – Марое
Удмуртская фантазия – Сайкан
Народная удмуртская медленная*

4. Круговая командная тренировка

Комплекс упражнений на все виды мышц, с использованием атрибутов которые есть в каждом доме.

Канаты - вращательные движения руками

Ванны (в них три ведра по три кг.) - становая тяга

Подушки - перекидывания друг другу

Степ платформа – прыжки на платформу с двух ног на две.

Коврики – пресс

Приложение Табата, работа 40 секунд. Переход 20 секунд. Отдых между сетами 60 минут. Три круга.

*Музыкальное сопровождение:
Трек 11 (Эктоникагготитх)
Ручкина Света & Электроники Dg -
Лымытоды
EktonixfeatКамали – Удмурт Ныл – пи
Опавал но скал – Удмуртские песни*



«Удмуртская культура»

5. Расслабление

Упражнения на расслабление всех групп мышц после тренировки.

Дыхательная гимнастика.

Вакуум, упражнения йога практик для расслабления.

Музыкальное сопровождение:

Татьяна Окорокова – Сарапул

6. Танец

С использованием ранее изученных движений из лексики Удмуртского народа:

«Огинтыынлёгаськысаберытскон» - Переступания в повороте,

«Тыпыртысаогинтыынберытскон» - дробь в повороте, «Тыпыртон» - дробь,

«Тыпыртсаветлон» - Дробный ход

«Подбивка». В проигрыш и во вступление мелодии, мы включили комбинацию «приседы».

Музыкальное сопровождение:

Ветерок – Бурановские бабушки

НАРОДНЫЙ
FITNESS



Блок №3 «Татарская культура»

Главными традициями татарского народа является гостеприимство, трудолюбие, семейственность, взаимопомощь, чистоплотность, дружелюбие, здоровый образ жизни, умеренность во всём и умение праздновать.

Татары всегда считали, что каждый мужчина, чтобы содержать семью должен владеть каким-либо полезным ремеслом. Если же мужчина ничего не умел, то за него не отдавали замуж дочерей и не уважали.

Всегда уважали мнение своих и чужих детей, считая что они наравне со взрослыми имеют право на голос. Пятница – традиционно считается праздничным днем у мусульман. В этот день вечером принято проводить Меджлисы (Собрания).

Кулинарные предпочтения складывались не один век. Татары совмещали оседлое земледелие с подсобным животноводством. Из овощей выращивали лук, морковь, редьку, репу, тыкву, свеклу. В области скотоводства традиционно преобладал крупный (коровы и лошади) и мелкий (овцы) скот. Очень существенным подспорьем в татарских крестьянских хозяйствах были птицеводство (куры, гуси, утки) и пчеловодство. Молоко использовалось в переработанном виде, зачастую как кисломолочные продукты (творожные изделия, сметана, катык, айран).

Татарский народ, оставивший глубокий след в многовековой истории, объединяет в себе идею пространства и времени мира, дает ощущения, что история и культура татарского народа является неотъемлемой частью мировой истории и культуры.

Сегодня татары проживают во всех без исключения районах планеты. Татарский танец является так же выражением истории, и самобытности народа.

Танцевальная культура этого народа очень разнообразна. Своеобразны хореографическая лексика, манера исполнения, ритмический рисунок, комбинация движения этого танца.

У самых своих истоков татарские танцы носили обрядовый характер. Они были напрямую связаны с ритуальными действиями шаманов. В каждом движении демонстрировался потайной культ, отражение животных, птиц.



«Татарская культура»

К такому можно отнести взмах рук, создающий образ летящей птицы. Так уж исторически сложилось, что своим танцам татары сопровождали только своими голосами, песнями.

Для каждого конкретного случая, татары про запас имели свой танец. Так, в холодные зимние вечера девушки собирались на молодежные (для того времени) посиделки, называемые «кич утыру» и «аулакэи», на которых было запрещено присутствие людей старшего возраста, в том числе родителей.

По приходу парней устраивались танцы сопровождаемые песнями. Провожая своих родных в рекруты, татары выплясывали «Сабантуи». Здесь в пляс пускались люди всех возрастов. В конце этого празднования устраивался всеобщий танец – «хоран». Он имеет нечто общее с хороводом и является символом единства, дружбы народа.

Существует разделение танцев на женские, и мужские и совместные. Женским татарским народным танцам характерна утонченность, изысканность и изящество. Яркие танцевальные костюмы и радужная атмосфера представления. Многие мужские танцы носят более серьезный характер. Часто они являются жанровыми зарисовками тех или иных исторических событий.

Используемый реквизит в татарском блоке тренировки:

Степ платформа

Палки, или черенки для лопат

Оцинкованные ведра с татарским орнаментом, с утяжелителем на 1 кг., 3 кг, 5 кг.

Коврики для йоги

Фитнес резинка – эспандер тканевый

Фитболы

Подушки

Пила «Дружба»



«Татарская культура»

План тренировок по народному фитнесу в блок «Татарская культура»

Понедельник

1. Танцевальная разминка

1. Марш на месте
2. Выпады вперед
3. Шаги в сторону и протягивание руки
4. Приседание в plie
8. Круговые движения плечами и сгибание колен
9. вращательные движения головы и шеи
10. Наклоны в сторону
11. Вытягивание вперед
12. Растяжка икроножных мышц из положения стоя
13. Растяжка четырехглавой мышцы из положения стоя
14. Растяжка подколенного сухожилия из положения стоя
15. Растяжка наклонами
16. Растяжка пальцев ног в первой позиции
17. Подъемы на носочках
18. Выпады ногой вперед и назад
19. Частичное скручивание

Все это переплетается с танцевальной лексикой татарского народа.

Основной шаг
Тройной притоп
Двойной притоп
Переступание с поворотом
Бишек – люлька
Женский ход с продвижением
Боковой ход с отбрасыванием ноги в сторону (шелушение).
Боковой ход с поворотом стопы
Бурма
Ход с каблука (женский)
Бег с ударом п\п сзади (копак)



«Татарская культура»

Падебаск

Исполняется падебаск с высоко поднятыми коленями

Пробежка (как в удмуртском танце «бегунец»)

Музыкальное сопровождение:

ХанияФэрхи - Эй букунелне

2. Прыжковый блок тренировки

Этот блок рассчитан на разогрев мышц всего тела.

Исполняются прыжки:

- по шестой позиции,
- на правой ноге,
- на левой ноге,
- по шестой позиции из стороны в сторону,
- бегунец на месте,
- бег с поднятием колен вперед.

Комбинация 32, 24, 16,8 раз

Музыкальное сопровождение:

ElvinGrey –Еламаярсыма «tat»

3. Силовая с ведрами (оцинкованные ведра с утяжелителями 1кг., 3 кг., 5 кг.)

Жим стоя

Поднятие ведер на бицепс

Разведение рук с наклоном

Заведение ведра за голову

Отведение рук назад

Притягивание к поясу

Притягивание к груди

Приседания Сумо и Сгибания ведер на бицепс

Тяга к подбородку

Разгибания рук на трицепс

Тяга ведер в наклоне

Выпады назад и жим

Музыкальное сопровождение:

Римма Никитина – Дискотекада

RimmaNikitina – Kilmedisen



«Татарская культура»

4. Танец с ведрами

Татарский танец – это яркий окрас характера народа, его вековая история, особенности повседневного быта. Танец собрал в себе различные направления танцевального искусства, внес особенность родного духа и вот миру представлены яркие движения.

Движения татарского танца в тренировке сочетают в себе ряд традиционных па:

переменные шаги

переступаем на носках на другой ноге

припадание

подскакивание с переступанием

основные движения по прямому ходу

татарский народный ход

бурмарные шаги

ковырялочки

шаги в стороны

шаги с каблуков

Дополнительные моменты - приседы, поднятия ведер с утяжелителями, выпады в сторону, plié.

*Музыкальное сопровождение:
Алсу – Сандугачым – гузёлем.*

5. Коврики пресс

Стандартные скручивания лежа

Комбинированные скручивания

Велосипед

Велосипед усложненный

Подъем корпуса к ногам

Лодочка

*Музыкальное сопровождение:
Римма Никитина – Яратам
Лилия Хайруллина – Кубэлэге*

6. Планка

Базовая планка

Планка на локтях

Планка с поднятой ногой

Планка с поднятой рукой

Планка с поднятой рукой и ногой

Боковая планка

Упражнения в приложении ТАБАТА



«Татарская культура»

7. Растяжка мышц тела



Музыкальное сопровождение:
Грустная красивая – татарская
Алсу - Татарская колыбельная



«Татарская культура»

Среда

1. Разминка

Разминка всех частей тела:

Голова, плечи, руки, корпус, ноги, стопы. Тесно переплетаются с танцевальными движениями татарского танца:

- 1.Переменный шаг с поворотом
2. Дробный шаг
- 3.Припадание на месте и в повороте
- 4.Подскоки с переступаниями (двойнойбитек)
Движение выполняется на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону и в повороте.
- 5.Татарский ход
6. Бурма
- 7.Ход в сторону
8. Ход с каблука.

*Музыкальное сопровождение:
Василя Фатахова – Туган як*

2. Танец основанный на лексике татарских движений

Схема танца:

Вступление- шаги на месте, с раскрытием рук в разные стороны
Припев- ковырялочка на воздух, с поворотом на одной ноге
Проигрыш- шаг вперед с разворотом спиной и обратно в исходное положение
Куплет- шаг в сторону на носок из невыворотного положения в выворотное, с поворотом на пятку

*Музыкальное сопровождение:
Эльвира Хакимова –
TamchylarTamarChaklar*

3. Степы с танцевальной зарисовкой

Исполняются различные комбинации упражнений на степ платформе, на припев: Боковой ход с невыворотной пяткой.



«Татарская культура»

Боковой ход с выносом пятки вперед
Татарский «бегунец» вокруг степ платформы

*Музыкальное сопровождение:
Татарская дискотека –DgAwі
Татарская дискотека-Татарча
Все татары кроме я – татарский
танец*

4. Растяжка мышц ног рук и корпуса, на возвышенности на степ платформе

Наклон с поднятыми руками
Наклон к прямой ноге
Наклон с заведенными за спину руками
Наклон к полу (ноги на степ платформе)
Выпады, опорная нога на степ платформу
Поворот корпуса в выпаде
Глубокий выпад с коленом на степ платформу
Наклон к ноге стоя на колене
Поза бабочки (упрощенная) в наклоне
Складка сидя
Сидячая поза голубя
Поворот корпуса сидя
Скручивание в спине
Подъем ноги к груди
Растяжка ягодиц сидя
Поза счастливого ребенка
Поза ветра
Поза ребенка

*Музыкальное сопровождение:
Седой Урал – Бию
Лисий ручей – Седой Урал
Седой Урал – Марья Моль
Седой Урал – Апипа*

5. Приседы

Приседы с собственным весом тела:
«Воздушные»
Реверанс-приседы
С выпрыгиванием



«Татарская культура»

«Пистолетик»
Плие
Сумо
Сисси
«Ножницы»
Полуприседы

6. Планка на степ платформе

Классическая планка
С переменной рук
Скалолаз

*Музыкальное сопровождение:
Современная – татарская плясовая
Эпипе
Трек 1- Татарский клубняк*

7. Танец

Повтор танцевального номера ранее изученного, для поднятия настроения в конце тренировки.

*Музыкальное сопровождение:
Плясовая – татарская*

*Музыкальное сопровождение:
Эльвира Хакимова –
TamchylarTamarCHaklar*

Пятница

1. Медленные, средние и быстрые татарские шаги

Движения татарского танца сочетают в себе ряд традиционных па и дополнительных моментов:

Переменные шаги и прыжки – задействованы две ноги, с полуприседания делается прыжки вперед.

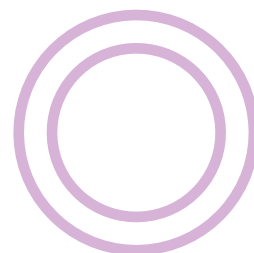
Перенос тяжести на одну ногу, переступаем на носках на другой ноге;

Шаги дробные – первоначально на носочек, затем движение на каблук, удар;



«Татарская культура»

Припадание;
Подскакивание с переступанием;
Основные движения по прямому ходу;
Татарский народный ход;
Бурмарные шаги;
Ковырялочки;
Бег вперед;
Шаги в стороны;
Шаги с каблучков.



*Музыкальное
сопровождение:
Танец – Татарский красивый
Эйтерсузем калган –
Гузелия&Хаким
Лилия Хайрулина –
Кубэлэгем*

2. Танец

В наших тренировках хорошо просматривается весь колорит национального характера татар, его зажигательность, неисчерпаемая живость эмоций.

Неповторимые движения татарского танца и его энергия облачены в уникальный стиль, танец и спорт.

Схема данного танца:

Вступление – повороты на полупальцах

Куплет – вынос ноги на сгуазе на пятку, и с другой ноги

Припев – «елочка» стопой из невыворотного положения в выворотное.

Вынос работающей ноги на пятку вперед и в сторону.

Проигрыш – «бегунец» восьмеркой.



*Музыкальное сопровождение:
Татарская - Бир ми ним сила*

3. Палки (черенки от лопат)

Если вы планируете заниматься Боди Памп дома, то вам необходимо найти лопату или метлу.

Присед вниз-вверх в равномерном темпе на 16 счетов.

Поднятие и опускание палки над собой на вытянутых руках.

Наклоны параллельно полу.

Сгибание и разгибание рук

Выпады.



«Татарская культура»

Кроме непосредственно выпадов, в этот блок могут быть включены и приседания.

Упражнения на плечи, жим из-за головы

Скручивания.

Подъёмы ног.

Музыкальное сопровождение:

Ашыкяным - Римма Никитина

Татарский этно-фольк в современной обработке

Су буйлап – Лиана Дакало

4. Круговая тренировка

В упражнениях данной тренировки мы использовали необычный реквизит. Который, может быть в свободной доступности:

- фитболы
- подушки
- пила «Дружба»
- ведра с утяжелителем 5 кг
- резинки тканевые
- коврики для пресса. (скамейки для пресса)
- коврики для планки

Все участники расходятся на определенный реквизит, и по кругу проходят работая с каждым реквизитом по 50 секунд.

Музыкальное сопровождение:

Татарский современный танец- Dg

Икс_Schneider

5. Растяжка мышц тела на коврике с блоками



*Алсу – Татарская колыбельная
Татарская красивая
Татарская (Казань)- Шах – Даг*



Блок №4 «Марийская культура»

Этот финно-угорский народ верит в духов, поклоняется деревьям и остерегается Овды.

История мари зародилась на другой планете, куда прилетела уточка и снесла два яйца, из которых появились два брата - добрый и злой. Так и началась жизнь на земле. В это верят марийцы. Их обряды уникальны, память о предках никогда не угасает, а быт этого народа пропитан уважением к богам природы.

Марийки любят наряжаться, да так чтобы костюм был многослойным, да украшений побольше. Тридцать пять килограммов серебра – в самый раз. Облачение в костюм похоже на ритуал. Наряд настолько сложен, что в одиночку его не надеть.

Раньше в каждой деревне были мастерицы по облачению. В наряде каждый элемент имеет свое значение.

Например, в головном уборе – шрапане – должна соблюдаться трехслойность символизирующее триединство мира. Женский набор серебряных украшений мог весить 35 килограммов. Он передавался из поколения в поколение. Женщина завещала украшение дочери, внучке, невестке, а могла оставить и своему дому. В этом случае любая женщина, проживающая в нем, имела право надеть комплект на праздники. В старину мастерицы соревновались – чей костюм сохранит свой вид до самого вечера.

Танцы Марийского народа отличаются ярким национальным колоритом и оригинальностью. Разнообразные по характеру и различные по манере исполнения, они покоряют простотой, лиричностью, искренностью, раскрывая национальную душу, отражая этнопсихологические черты.

Танцы органично входили в состав обрядовых церемоний: исполнялись ритуальные танцы в свадебных, поминальных обрядах, существовали особые специфические танцы в обрядах календарного цикла. Неизменно сопровождалась танцами молодёжные игры и увеселения, праздничные гостевания, семейно-бытовые празднества. Сюжеты танцев и игровых увеселений разнообразны, тесно связаны с трудом и обычаями народа и отражают его жизнь.



«Марийская культура»

Во время весенних праздников в танцах и играх выражалась надежда на хороший урожай, а осенью после окончания полевых работ — радость по поводу нового хлеба, окончания страды и благодарность богам за их покровительство и щедрость.

В древних танцах и играх видно подражание повадкам животных и птиц, в аллегорической форме изображались различные явления природы. Часто в играх и танцах изображалась борьба героя со злыми духами и нечистой силой.

Марийские народные танцы поражают богатством ритмического рисунка, россыпью дробей, пластикой рук и композиционной основой.

Корпус в марийских плясках чаще всего бывает прямым и спокойным, без резких движений, даже когда исполнители сильно и живо выбивают дробь.

Женские движения плавные, спокойные, придающие танцу впечатление широты и строгости.

Мужчины более подвижны, корпус у них может выполнять легкие наклоны, повороты. Положение головы в марийских танцах определяется их характером и подчеркивает эмоциональное содержание.

Реквизит используемый на тренировке:

1. Кушаки
2. Степ платформы
3. Фитболы
4. Гимнастические коврики
5. Ведра с водой
6. Пилы «дружба»
7. Совковые лопаты
8. Подушки
9. Оцинкованные корыта
10. Ведра с утяжелителем 5 кг.
11. Скамьи для пресса



«Марийская культура»



«Марийская культура»

1.Разминка

Разминка мышц тела, одновременно изучения основных женских движений марийского танца.

Боковой ход в повороте – «гармошка».

Боковой ход с поворотом рук.

Елочка с притопом.

Отход назад на одну ногу.

Марийская веревочка «припадания»

Двойна дробь притопы.

*Музыкальное сопровождение:
Марийский танец*

2.Кушаки

Кушак — деталь одежды, пояс из широкого куска ткани или шнура.Который, может заменить на фитнес тренировке бодибар.

Мы объединили танец с тренировкой:

На вступление и проигрыши, мы завязываем и развязываем кушаки на талию. В остальное музыкальное сопровождение выполняются упражнения:

Растягивание рук в разные стороны.

Наклоны из стороны в сторону

Наклоны вперед и назад

Приседы, одновременно руки поднимать вверх

Поднятие рук в положении наклона корпуса

Выпады вперед, в сторону и назад, с растяжкой рук

Заведение рук за спину

*Музыкальное сопровождение:
Марийский
Такмаквлак (обновленная) – Чавер май
Так мак влак – Марийский тывырдык*

3. Степ платформы

Основной шаг –stepbasic (шаги на платформу)

Приставной шаг, или steptouch (степ-тач)



«Марийская культура»

Еще одно базовое упражнение – шаг-колени
Замах Stepkick: (нога открывается в сторону)
Бейсик овер
Упражнения для бедер
Прыжки с одной стороны, на другую

*Музыкальное сопровождение:
DgAksar – Diskoteka
DgAksar-STEP*

4.Танец

С помощью танца люди выражают свои эмоции, самоощущения. Танец выполняет важные психологические задачи и является неотъемлемой частью повседневного быта людей.

Танцы – лучшее средство от стресса. Танец берёт на себя заботу о душевном благополучии человека. Таким образом, танцы продлевают жизнь, способствуют поддержанию общего тонуса и позволяют сохранить человеку работоспособность.

Схема танца:

Проигрыш – припадание «марийская веревочка» исполняется «восьмеркой»

Куплет – Шаги в стороны с выносом ноги на пятку, руки как «крылья». Притопы налево, направо, и поворот вокруг себя

Ключ – притопы влево, вправо и двойная дробь в продвижении вперед.

*Музыкальное сопровождение:
Марийская – Йолташвлак*

5.Круговая тренировка

Этапы тренировки:

- приседы с корытом наполненным ведрами с утяжелителями 5кг.+5 кг.
- положение корпуса на скамейке «стоя на четвереньках» поднятие ведра с водой
- качание пресса на ковриках, и на фитнес скамье
- поднятие и опускание совковую лопату, за спину и на грудь
- подкидывание подушек в воздух



«Марийская культура»

- сжимание и разжимание рук, держась за ручки пилы «дружба»
- исходное положение: ноги на фитболе, руки вытянуты в пол.

Подтягивание ног к груди

Каждая станция исполняется 60 секунд, переход между станциями 20 секунд, отдых между сетами 60 секунд. Два круга подряд.

Музыкальное сопровождение:

Белые розы (на марийском языке)

Мари Star – Марийский клубняк

Туге мо5-01

Марийская плясовая – марийская гармонь

Токташева Эльвира – ШкетынЭртен

Марийский танец – SuperDance

6. Финальная часть тренировки - расслабляющая

После тренировки необходимо расслабление мышц тела:

Динамические упражнения:

- махи руками
- повороты в сторону
- наклоны в стороны и вперед
- динамические приседания
- выпады

Статика на растяжку:

- неполные скручивания
- стойка сумо
- ласточка
- полуприсед

Музыкальное сопровождение:

Вероника Соловьева – Тиде корны вожем

Среда

1.Разминка (танцевальная аэробика)

Предлагаемый ниже комплекс упражнений входит в программу танцевальной аэробики. Включается ритмичная музыка — и производятся чёткие, размеренные движения:



«Марийская культура»

Активные движения руками: махи вверх и вниз, вращение кистей и плеч.

Повороты туловищем, наклоны, скручивания.

Разминка для мышц спины и шеи: плавные повороты головой.

Разогрев для мышц и суставов ног: махи, выпады, перенос веса с одной ноги на другую.

Приставные шаги под ритм музыки в каждую сторону, вперед и назад.

Все движения исполняются от простого к сложному, соединяя поочередности все движения.

*Музыкальное сопровождение:
Жаудат Гильманов – Пайрем*

2. Прыжковая часть тренировки

Комплекс прыжковой тренировки. Прыжки тесно переплетаются с дробной комбинацией марийского танца.

Мы продумали два танцевальных комплекса:

1.

- Прыжки по 6 позиции
- Квадрат
- Дробь
- 8 прыжков на правой ноге, 8 прыжков на левой ноге
- бегунец на месте
- Дробь
- 8 прыжков на пр. н. 8 на л.н. 8 на пр. н. 8 на л.н.
- Бег вперед ногами
- Дробь
- 8 прыжков на пр. н. 8 на л.н. 8 на пр. н. 8 на л.н.

2.

- шаги на месте с хлопками
- дробь марийская два раза
- прыжки из стороны в сторону
- дробь
- прыжки носочки, пяточки

*Музыкальное сопровождение:
И. Аликаева – Йоршойуреш*



«Марийская культура»

- дробь
- из 6 позиции на 2 позицию
- отдых шага на месте
- прыжки с переменной ног
- дробь
- по 6 позиции
- шаги на месте, отдых.

*Музыкальное сопровождение:
Марийская – марийская*

3. Медленный танец

Марийский медленный танец, на основе шагов в сторону, с ударом пятки. С работой рук «фонарики».

*Музыкальное сопровождение:
Kyrbatov&martynov.b3*

4. Фитнес резинки

Тренировки с фитнес-резинками – одни из самых простых в исполнении, но в то же время эффективных. С ними можно обеспечить как силовую, так и кардионагрузку.



«Марийская культура»



Шаги в сторону

Подъем ног

Приседания

Тяга в наклоне одной рукой.

Тяга в наклоне двумя руками

Растягивание рук в стороны

Шаги в сторону, с заворотом ног в невыворотное положение.

*Музыкальное сопровождение:
Марийская песня – Ош вис вис
Н. Изергин – Мисс Йошкар Ола
Чевер Май – Лыкын – лукын*

5.Танец с фитнес резинками

Во время исполнения танца, мы продолжаем тренировать мышцы рук.

Куплет – растяжка рук из стороны в сторону

Припев – Растяжка рук из стороны в сторону, с разворотом корпуса

Пауза – даем отдых рукам и плечам.

Куплет, припев – наклоны корпуса из стороны в сторону, и вниз

Пауза – даем отдых рукам и плечам.

Куплет реп – растяжка рук в стороны, с переводом рук за спину и спереди.



«Марийская культура»

Проигрыш – шаги в сторону с раскрытием рук.

Припев - наклоны корпуса из стороны в сторону, и вниз

Пауза – отдых

Проигрыш - шаги в сторону с раскрытием рук.

Музыкальное сопровождение:

Олег Славин – Йуржо – Йуреш

6.Растяжка мышц корпуса на коврике

Упражнения для растяжки сверху вниз: шея, плечи и руки, грудь и спина, пресс, ягодицы, бёдра, голени.

Упражнения для растяжки шеи

1. Наклон головы назад, вперед и вбок
2. Растяжка задней поверхности шеи
3. Растяжка передней, средней, и задней части плеч
4. Растяжка трицепсов и бицепсов
5. Растяжка разгибателей запястья
6. Растяжка груди и спины
7. Растяжка мышц поясницы
8. Растяжка мышц-разгибателей спины
9. Поза ребёнка
10. Поза собаки мордой вниз, и вверх
11. Наклон вбок
12. Скручивание позвоночника лёжа
13. Упражнения для растяжки ягодиц
14. Растяжка на четвереньках
15. Растяжка ягодичных мышц сидя
16. Упражнения для растяжки передней части бедра
17. Глубокий выпад
18. Растяжка задней поверхности бедра
19. Наклон к ногам, к одной ноге
20. Наклон стоя
21. Глубокий присед
22. Лягушка, лягушка с выпрямленной ногой
23. Складка вперёд



«Марийская культура»

24. Поперечный шпагат

25. Упражнения для растяжки внешней стороны бедра

26. Упражнения для растяжки голеней

*Музыкальное сопровождение:
Марийская народная
Орзаев Иван - Ачай – Авай
Светлана Каншева – Каче-Каче*

7. Круговая тренировка на пресс

- Косые скручивание
- Неполные подъемы туловища с поднятыми руками
- Подъем ног лежа
- Велосипед
- Ножницы в горизонтальной плоскости
- Махи ногами

Работа 60 секунд, отдых 15 секунд, два круга.

*Музыкальное сопровождение:
Сборник марийской современной
эстрады*

8. Расслабление и вакуум

Расслабление всех групп мышц, после тренировки. Начиная от головы.
Вакуум живота, лежа на коврике.

*Музыкальное сопровождение:
Слетынгимше – Ме Марий улына*

Пятница

1. Разминка

Разминка головы и шеи

Круговые движения плечами и сгибание колен

Круговые движения руками

Вращение бедрами



«Марийская культура»

Растяжка икроножных мышц из положения стоя
Растяжка подколенного сухожилия из положения стоя
Наклоны в стороны
Приседание в первой позиции
Подъемы на носочках

2.Танец

Схема танца:

Куплет – шаги вперед, и назад с переходом на припадание с пяткой

Припев – шаги в сторону, в диагональ. Поворот вокруг себя в правую и в левую сторону.

Проигрыш – шаги на месте

Музыкальное сопровождение:
Марийская плясовая

Музыкальное сопровождение:
Сергей Панеев – УдырОлчантыш

3.Интенсивная тренировка «Табата»

Комплекс упражнений на все группы мышц. Каждое упражнение выполняется 20 секунд 8 повторов. Отдых между парой упражнений 60 секунд.

Поднятие ног из приседа

Прыжки из 6 позиции на 2

Приседы три стороны

Качание ног в сторону, сокращенной стопой

На коврике – поднятие таза

Махи ногой grand battement

Музыкальное сопровождение:
Dg AKSAR – Йоратем
АделинаБатаева – Тый Мылам кулат
Виктория Тихонова – Ял Мучаште
Качевлак – ТоикиМоики



«Марийская культура»

4. Растяжка мышц на коврике

Наклоны в сторону.
Растяжка подколенных сухожилий
Поперечная растяжка сидя
Скручивание сидя
Глубокий выпад с коленом на полу.
Выпад с захватом ноги
Наклоны к ноге стоя на колене
Поза бабочки
Складка сидя.
Вакуум

Музыкальное сопровождение:

Марийская – Авай

Марийская – советую послушать

Шупшалалтме – Там

Сидушкина Анна Романовна –

Горно Марийский старинный танец

5. Силовая круговая

Реквизит в этой части тренировки: ведра с утяжелителями, платочек.
Становимся в круг, в руках платочек.
20 секунд танцую марийскую «веревочку» делаем «шен» между ведрами,
одновременно работаем платком.
60 секунд приседы с ведром.
На втором круге ведро над головой качаем назад.
На третьем круге становая с ведром.

Музыкальное сопровождение:

Марийская – лучше Муралтена

Марийская – Ой куницы как играют

Танец Марийский

6. Танец с ведрами

Вступление – повороты вокруг себя с платочком
Куплет – приседы с ведром
Припев – восьмерка в круг и обратно
Проигрыш – повороты вокруг себя с платочком

Музыкальное сопровождение:

Марийская группа – Йуреш















