

УДК 796.4:613

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1008

Васёха В.С., студент

Научный руководитель: Шмакова Т. П., старший преподаватель

Новосибирский государственный аграрный университет

Vasyokha V.S., student

Research Advisor: Shmakova T. P., Senior Lecturer

Novosibirsk State Agricultural University

Калланетика, animal flow yoga и soft fitness: сходства и различия

Callanetics, animal flow yoga and soft fitness: similarities and differences

В статье приводится сравнительный анализ трёх популярных направлений современного фитнеса: калланетики, ANIMAL Flow Yoga и Soft Fitness, с целью определения их сходств и различий, акцентируя внимание на ключевых принципах, методиках выполнения, уровне интенсивности, воздействии на различные группы мышц, дыхательных техниках, требованиях к начальной физической подготовке, необходимом оборудовании, рекомендуемой частоте занятий, возрастных ограничениях, противопоказаниях, эффективности для коррекции фигуры, развития гибкости, выносливости, силовых показателей, а также психоэмоционального состояния, и целях каждой методики, а так же выявления наиболее оптимальной программы для поддержания морального и физического здоровья с учётом индивидуальных особенностей организма, образа жизни и личных предпочтений занимающихся.

Ключевые слова: методика, развитие, интенсивность, направленность, упражнения, противопоказания, здоровье

The article provides a comparative analysis of three popular areas of modern fitness: callanetics, ANIMAL Flow Yoga and Soft Fitness, in order to determine their similarities and differences, focusing on key principles, methods of implementation, intensity level, impact on various muscle groups, breathing techniques, requirements for initial physical training, necessary equipment, recommended frequency of classes, age restrictions, contraindications, effectiveness for body shaping, development of flexibility, endurance, strength indicators, as well as psycho-emotional state, and the goals of each technique, as well as identifying the most optimal program for maintaining moral and

physical health, taking into account the individual characteristics of the body, lifestyle and personal preferences of those involved.

Keywords: methodology, development, intensity, orientation, exercises, contraindications, health

В современном мире человека окружает множество видов тренировок и методик, каждая из которых может предложить что-то уникальное. Безусловно, правильный выбор программы способен значительно изменить качество жизни, укрепить здоровье и повысить уровень энергии. Важность осознанного подхода к выбору методики фитнеса сложно переоценить, поскольку каждая из них имеет свои особенности, преимущества и даже противопоказания. В этом контексте особого внимания заслуживает сравнение некоторых направлений, таких как калланетика, Animal Flow Yoga и Soft Fitness.

Каждое направление имеет свои принципы работы с телом и эмоциональным состоянием – это делает возможным адаптацию каждой методики под различные запросы и ожидания. Калланетика, например, акцентирует внимание на растяжении и укреплении мышц, что позволяет не только формировать красивую фигуру, но и улучшать гибкость, что зачастую становится проблемой для тех, кто много времени проводит в сидячем положении. В свою очередь, Animal Flow Yoga вводит в практику элементы работы с собственным весом тела, что способствует развитию координации и равновесия, а также прорабатывает многие группы мышц. Soft Fitness же более ориентирован на восстановление, релаксацию и мягкие процедуры для тех, кто ищет гармонию и возможность справиться со стрессами повседневной жизни. Рассмотрение этих направлений позволяет не только лучше понять их основные принципы, но и дает возможность увидеть тесное взаимодействие между физическим и эмоциональным состоянием, что является залогом эффективного и устойчивого результата [1].

Помимо определенной направленности, каждая из тренировок несет свои специфические цели и подходы к тренировкам.

Основной целью калланетики является развитие мышечного тонуса и выносливости при минимальном воздействии на суставы, посредством медленных статистических движений. В ходе занятий акцент ставится на осознание собственного тела, что минимизирует риск травм и обеспечивает глубинную проработку мышц. Кроме того, калланетика способствует улучшению осанки, что особенно важно для людей, проводящих много времени в сидячем положении. Тем не менее, несмотря на все ее достоинства, Калланетика может показаться недостаточно интенсивной для тех, кто ищет высокоэф-

фективные и катаболические тренировки, стремящихся к быстрому снижению веса.

Animal Flow Yoga же фокусируется на проработке функциональной силы, мобильности и координации, объединяя элементы йоги, гимнастики и боевых искусств, используя естественные движения, похожие на передвижения животных. Это направление акцентирует внимание на том, как двигаться свободно и организованно, разрабатывая двигательные навыки, которые могут быть легко перенесены в повседневную жизнь. Flow Yoga включает в себя множество растяжек и динамических элементов, что делает его более захватывающим и энергичным. В отличие от калланетики, эта практика предполагает большее участие крупных мышечных групп и может способствовать значительному сжиганию калорий.

Однако она требует определённых физических кондиций и может быть сложна для новичков, что нужно учитывать при выборе этого направления для тренировок.

Soft Fitness, как направление, концентрируется на восстановлении и поддержании здоровья, что часто достигается через восстановительные тренировки, балансировку эмоционального фона и снижение уровня стресса. Эта практика включает в себя элементы мягкого стретчинга, управляемого дыхания и осознанности. Методика способствует улучшению качества сна и снятию напряжения. Именно это делает её привлекательной для людей с любыми уровнями подготовки или возрастом. Но несмотря на свои низкоинтенсивные методы, Soft Fitness может не обеспечить такой уровень физической нагрузки, который необходим для построения значительной мышечной массы или сжигания жира [2].

Исходя из вышесказанного можно сказать об интенсивности каждой из методик. Калланетика, Flow Yoga и Soft Fitness предлагают уникальные подходы, которые в свою очередь определяют уровень физической активности, необходимый для достижения желаемых результатов.

В калланетике акцент делается на статические упражнения, которые включают в себя многократные повторения с контролем дыхания. В результате, интенсивность может варьироваться в зависимости от уровня подготовленности занимающегося, однако в среднем она умеренная. Упражнения, выполняемые в калланетике, в первую очередь направлены на работу с глубокими мышцами, что требует концентрации и внимательности, порой даже медленного темпа, но при этом может сопровождаться значительными усилиями, что создаёт эффект ощутимой нагрузки. В некоторых случаях, особенно для более опытных практиков, возможна необходимость в дополнительных весах или других вспомогательных инструментах, что может повы-

сить общую интенсивность тренировки. В целом калланетика – это отличное решение для тех, кто стремится к гармоничному развитию тела, не подвергая себя чрезмерной нагрузке и риску травмирования [3].

Flow Yoga представляет собой динамичное направление, которое базируется на принципах животного движения и плавных переходов между позами. Эта методика отличается высокой интенсивностью, так как включает в себя элементы кардионагрузки, силовых упражнений и развитие координации. Занятия могут быть адаптированы под уровень подготовки, однако интенсивность может значительно увеличиваться по мере более активного выполнения комплекса. К тому же, так как большая часть движений требует задействования нескольких групп мышц одновременно, занятие может обернуться мощным кардиотренировочным эффектом. С учетом вышеописанного, Animal Flow Yoga станет отличным выбором для тех, кто хочет увеличить свою физическую активность, улучшить общую выносливость и создать более сильное мышечное телосложение, не пренебрегая при этом гибкостью.

Что касается Soft Fitness, то данное направление ориентировано на мягкие и щадящие нагрузки, которые предполагают низкую интенсивность. Это подходит для людей, которые восстанавливаются после травм, имеют проблемы со здоровьем, или же просто хотят заниматься фитнесом в спокойном и расслабляющем ритме. В отличие от калланетики и Animal Flow, Soft Fitness обладает более низким темпом, позволяющим целенаправленно воздействовать на определенные группы мышц, расслабляя и восстанавливая их. Соответственно, Soft Fitness создаёт менее ощутимую нагрузку и более плавное движение, что является большим плюсом для людей, которые стремятся провести время в спокойной атмосфере, избегая перегрузки. Подобный подход отлично подойдет тем, кто стремится улучшить качество своей жизни через фитнес, не погружаясь в интенсивные и напряженные тренировки [4].

Таким образом, каждая из методик – калланетика, Flow Yoga и Soft Fitness – имеет свои особенности и уровни интенсивности, что позволяет каждому найти то, что подходит именно ему, исходя из своей физической подготовки и состояния здоровья.

Если говорить о времени выполнения упражнений, то у каждой программы оно варьируется с небольшим отклонением. В калланетике используется около 29 статических упражнений, где акцент делается не на движении в целом, а на растяжении и сжатии определенных групп мышц. Они выполняются с фиксацией поз на 1 или 2 минуты для того, чтобы полностью обеспечить мышцам необходимую статическую нагрузку. Особое внимание в системе калланетики, как и в йоге, уделяется дыханию, которое должно быть не

глубоким, а поверхностным. В Animal flow же, каждое упражнение необходимо выполнять в течение 30 секунд до 1 минуты, повторяя несколько раз. Необходимо запомнить, что безопасность и правильная техника выполнения очень важны при тренировке, поэтому обязательно обрати внимание на свое тело и его ощущения. В то время как обычно продолжительность отдельных упражнений Soft Fitness составляет от 30 секунд до нескольких минут, в зависимости от уровня подготовки и цели занятия. А также каждая тренировка завершается упражнениями на расслабление и растяжку, которые обычно занимают от 5 до 10 минут

Важно помнить и о противопоказаниях, связанных с каждой из рассмотренных методик. Калланетика, хотя и считается безопасной, все же может быть не рекомендована тем, у кого есть явные травмы или хронические заболевания опорно-двигательного аппарата. Люди с серьезными предшествующими травмами или состояниями, связанными с болями в спине или суставами, должны проконсультироваться с врачом перед началом тренировок. Animal Flow Yoga, будучи более интенсивной и физически нагружающей, имеет свои противопоказания, включая серьезные проблемы с сердечно-сосудистой системой, остеопороз или недавние операции на суставы. Поэтому важно прислушиваться к своему организму и подбирать нагрузки, соответствующие вашему физическому состоянию. Soft Fitness, хотя и является наименее рискованной методикой, также требует осторожности. Несмотря на отпущенные тренировки, люди с гипертонией или тяжелыми формами астмы могут испытывать проблемы, если не будут должным образом отслеживать свои состояния во время занятий. Всегда лучше заранее проконсультироваться со специалистом для соответствующей адаптации программы тренировок.

В результате анализа трех популярных фитнес-направлений – калланетики, Animal Flow Yoga и Soft Fitness следует отметить, что каждое из этих направлений имеет свои уникальные характеристики, преимущества и недостатки. Общей чертой всех трех методик является их направленность на развитие гибкости, силы и общего благополучия. Однако есть некоторые различия и несмотря на них, ключевым моментом является возможность выбора оптимального стиля тренировки в зависимости от индивидуальных потребностей и целей, что позволят каждому подобрать наиболее подходящую для себя практику.

Для успешного выбора подходящей методики из рассматриваемых направлений, необходимо учитывать не только личные предпочтения, но и состояние здоровья и цели, которые вы ставите перед собой. Если ваша основная цель – это повышение мышечного тонуса и работа над осанкой, сто-

ит обратить внимание на калланетику. Эта методика хорошо подходит для людей всех возрастов, благодаря своей низкой травмоопасности. Для более активных людей, которые ищут динамичные тренировки и хотят развивать как физическую, так и координационную составляющую, Animal Flow Yoga будет отличным выбором. Главное – это следить за техникой исполнения упражнений, чтобы избежать возможных травм. Тем, кто ищет спокойствие и гармонию, Soft Fitness станет идеальным вариантом. Эта система также подходит для людей, восстанавливающихся после физических или психологических нагрузок, так как акцентирует внимание на мягкости и восприимчивости к своему организму. Кроме того, стоит отметить важность консультации с врачом или квалифицированным тренером перед началом любой тренировки, особенно если у вас есть хронические заболевания, ограничения или вы долгое время не занимались физической активностью. Это поможет избежать ненужного риска и составить безопасный и эффективный план тренировок, соответствующий вашим личным потребностям и физическому состоянию [5].

В заключение следует отметить, что независимо от того, какую методику вы выберете, важно помнить о необходимости регулярного движения и баланса в тренировках. Разнообразие видов активности не только помогает избежать застоя в прогрессе, но и делает процесс более увлекательным и приятным. Понимание своих потребностей и возможностей, а также профессиональная поддержка со стороны тренеров и специалистов в области фитнеса способствуют достижению максимальных результатов. Правильный выбор методики и постоянство в занятиях оказывают положительное влияние не только на физическую форму, но и на общее состояние здоровья, что в свою очередь позволит вам наслаждаться активной и полноценной жизнью.

Библиографический список

1. Иванова, К. Н. Калланетика для всех возрастов. – Новосибирск: Сова, 2020. – 160 с.
2. Шевчук, И. А. Калланетика: уникальная гимнастика для тела и духа. – Краснодар: Алетейя, 2022. – 210 с.
3. Жукова, А. П. Калланетика: эффективные тренировки дома и в зале. – Екатеринбург: У-Фактория, 2019. – 208 с.
4. Гришина, Е. П. Софт-фитнес: основы тренировки / Е. П. Гришина. – Новосибирск: НГУ, 2018. – 152 с.
5. Орлова, Ю. С. Фитнес для начинающих: мягкий старт / Ю. С. Орлова. – Владивосток: ДВФУ, 2019. – 158 с.