

**Семерханова Н.Ф.
Валиуллина О.В.
Ягафаров Р.Р.**

ВИДЫ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ



Учебно-методическое пособие

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Семерханова Н.Ф.
Валиуллина О.В.
Ягафаров Р.Р.**

ВИДЫ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое пособие

РЕКОМЕНДОВАНО НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГАУ» В КАЧЕСТВЕ
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВСЕХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ

Башкирский ГАУ
Уфа 2022

УДК 796.4:61(07)

ББК 75.6я7

С30

Рецензенты:

Зайнуллин Ринат Мухаметович – кандидат медицинских наук, заведующий отделением при ГБУ «Уфимский НИИ ГБ АН РБ»

Бикбулатова Оксана Абдрахимовна – председатель Региональной детской общественной организации «Федерация художественной гимнастики РБ» (РДОО), тренер высшей категории, судья Всероссийской категории по художественной гимнастике, «Лучший работник физической культуры».

Авторы:

Семерханова Н.Ф., Валиуллина О.В., Ягафаров Р.Р.

С30 **Виды гимнастики для оздоровления обучающихся.: учебно-методическое пособие / Семерханова Н.Ф., Валиуллина О.В., Ягафаров Р.Р. – Уфа: Башкирский ГАУ, 2022. – 83 с.**

ISBN 978-5-7456-0813-1

Учебно-методическое пособие подготовлено в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования 3 поколения и рабочих программ кафедры физической культуры, оздоровления и спорта ФГБОУ ВО «Башкирский ГАУ».

Предназначено для студенческой молодежи, для преподавателей физической культуры, любителей фитнеса.

В пособии подробно описываются все виды и направления гимнастики, системы и комплексы гимнастических упражнений, направленные на улучшение общего состояния здоровья и повышению работоспособности.

УДК 796.4:61(07)

ББК 75.6я7

© Башкирский государственный аграрный университет, 2022,
© Н.Ф.Семерханова,. О.В.Валиуллина, Ягафаров Р.Р. 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Глава I Гимнастика. Ее виды	9
1.1 Общеразвивающие виды гимнастики	9
1.1.1 Основная гимнастика	9
1.1.2 Гигиеническая гимнастика	9
1.1.3 Атлетическая гимнастика	11
1.2 Прикладные виды гимнастики	13
1.2.1 Профессионально-прикладная гимнастика	13
1.2.2 Военно-прикладная гимнастика	13
1.2.3 Спортивно-прикладная гимнастика	14
1.2.4 Производственная гимнастика	14
1.2.5 Лечебная гимнастика	16
1.3 Спортивные виды гимнастики	17
1.3.1 Спортивная гимнастика	17
1.3.2 Художественная гимнастика	18
1.3.3 Спортивная акробатика	19
1.4 Оздоровительные виды гимнастики	20
1.4.1 Ритмическая гимнастика	20
1.4.2 Фитнес-аэробика	22
1.4.3 Стретчинг	26
1.4.4 Калланетик	28
1.4.5 Фитнес-йога	29
1.4.6 Пилатес	30
1.4.7 Суставная гимнастика	30
1.4.8 Корригирующая гимнастика для коррекции осанки	31
1.4.9 Дыхательная гимнастика	34
1.4.10 Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика	35
Глава II Методика проведения занятий гимнастикой	38
2.1 Формы занятий гимнастикой	38
2.2 Общие методические указания к проведению занятия	38
2.2.1 Определение задач обучения	38
2.2.2 Плотность занятия	39

2.3 Требования к проведению частей занятия	40
2.3.1 Подготовительная часть	40
2.3.2 Основная часть	41
2.3.3 Заключительная часть	43
2.4 Методика подбора упражнений	44
2.5 Принципы обучения	45
2.6 Методы обучения	46
Глава III. Безопасность на занятиях гимнастикой	47
3.1 Мероприятия по предупреждению травматизма	47
3.2 Виды контроля за самочувствие на занятиях гимнастикой	48
3.2.1 Врачебный контроль	48
3.2.2 Врачебно-педагогического наблюдения	49
3.3 Основы самоконтроля	51
Приложение А Оздоровительные методики суставной гимнастики	53
Приложение Б Комплекс корригирующей гимнастики для правильной осанки	64
Приложение В Оздоровительные дыхательные методики	68
Приложение Г Методики и способы снять напряжения	77
Библиографический список	80

ВВЕДЕНИЕ

Гимнастика (греч. *gymnastike*, от *gymnazo* – упражняю, тренирую), система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Термин «гимнастика» впервые появляется у древних греков в период расцвета древнегреческой культуры в 8 веке до н.э.

Гимнастические упражнения культивировались еще в древнем мире (4000 лет до нашей эры) в Китае, Индии. А у египтян, персов, ассирийцев, народов Закавказья, римлян, евреев и у других народов гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. В китайских книгах тех времен указывается на то, что в Китае существовала гимнастика, которой занимались дома утром и вечером. В России обязательные занятия физическим упражнениями ввел Петр I в армии в конце 17 века.

Гимнастика сегодня – подлинно народное средство физического воспитания. В нашей стране ежедневно занимаются гимнастикой миллионы людей. Гимнастика занимает важное место в программах физического воспитания высших и средних учебных заведений, коллективах физической культуры и добровольных спортивных обществах спортивной акробатикой, спортивной и художественной гимнастикой регулярно занимаются сотни тысяч детей, юношей и девушек.

Задачи гимнастики определяются общей целью воспитания, которая заключается в формировании человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Общие задачи гимнастики:

- укрепление здоровья;
- содействие физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки;
- обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики;
- формирование гигиенических навыков;
- приучение к самостоятельным знаниям физическими упражнениями;
- обучение новым видам движений;
- обогащение занимающихся двигательным опытом, а через него и опытом эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, трудовым и др.

Оздоровительное значение гимнастики:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы;
- 3) устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма;
- 4) выработка правильной осанки, походки;
- 5) общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечнососудистой системы,

б) улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

Образовательные задачи: способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, выносливости, скорости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.

Воспитательные задачи: формирование коллективизма, дисциплинированности; воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности.

Гимнастика популярна среди молодежи благодаря ее доступности. Наряду со сложными упражнениями, которые есть в современной спортивной гимнастике, в ней имеется множество самых разнообразных простых упражнений, вполне доступных любому человеку, независимо от его возраста и пола.

Гимнастические упражнения целенаправленно и эффективно воздействуют на отдельные органы и системы организма, психические и личностные свойства занимающихся, обогащают не только двигательными способностями, но и нравственными качествами.

Глава I ГИМНАСТИКА. ЕЕ ВИДЫ

Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др. Объем применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц и органы, регулировать нагрузку с учетом пола, возраста, уровня физической подготовленности.

1.1 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

К общеразвивающим видам относятся: основная, гигиеническая и атлетическая.

1.1.1 Основная гимнастика

Основная гимнастика направлена на всестороннее развитие и укрепление организма, на овладение общими основами движений, на воспитание физических, моральных и волевых качеств, необходимых во всех областях деятельности человека.

Средствами основной гимнастики являются:

- строевые упражнения (ходьба, бег в различных сочетаниях);
- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
- вольные упражнения;
- простейшие упражнения на гимнастических снарядах;
- акробатические упражнения;
- элементы художественной гимнастики, хореографии,
- игры, эстафеты, прыжки.

Как правило, занятия основной гимнастикой проводятся в учебных, образовательных учреждениях и направлены на общефизическую подготовку обучающихся. Основная гимнастика, в свою очередь делится на различные возрастные группы занимающихся и отличается поставленными задачами.

1.1.2 Гигиеническая гимнастика

Из всех видов гимнастики, гигиеническая гимнастика наиболее массовая и доступная. Она полезна в любом возрасте: детям, учащейся молодежи, работникам умственного и физического труда. В состав гигиенической гимнастики входят физические упражнения, водные процедуры и самомассаж. Ею ежедневно можно заниматься самостоятельно в домашних условиях.

Цель гигиенической гимнастики – укрепление здоровья, сохранение бодрости и высокой работоспособности.

Если ею заниматься систематически, она приносит большую пользу – укрепляет организм человека, улучшает работу органов кровообращения, дыхания и нервной системы.

Систематические занятия гигиенической гимнастикой способствуют развитию мышечной силы, гибкости тела, формированию и сохранению правильной осанки, повышению деятельности внутренних органов и центральной нервной системы.

В настоящее время существуют две формы гигиенической гимнастики – индивидуальная и групповая.

Индивидуальная гигиеническая гимнастика обычно состоит из простых, доступных каждому, физических упражнений и проводится самостоятельно.

Групповые занятия гигиенической гимнастикой, в отличие от индивидуальных, организуются и проводятся под руководством учителя, инструктора, методиста, педагога-специалиста физической культуры в различных коллективах, домах отдыха, санаториях, пионерских лагерях, учреждениях, школах, вузах, воинских частях, общежитиях и т.д.

В гигиеническую гимнастику входят общеразвивающие упражнения для увеличения силы, подвижности в суставах, формирования правильной осанки, укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем, а следовательно, и всего организма в целом.

Упражнения гигиенической гимнастики методически оформляются в виде комплексов из 5–6 упражнений, каждое из которых повторяется несколько раз. Изменение количества повторений позволяет регулировать нагрузку в соответствии с возможностями занимающихся.

Утренняя гигиеническая гимнастика – отличное средство поддержания здоровья, так как «пробуждает» организм, оказывает определенный тренирующий эффект. Даже непродолжительное выполнение физических упражнений в утренние часы, особенно на открытом воздухе, благоприятно влияет на нервную систему, улучшает дыхание и кровообращение, обмен веществ, повышает устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов, укрепляет мышцы и связки, стабилизирует психические функции.

Основные задачи оздоровительной зарядки, которые решаются в процессе ее проведения:

- обеспечение быстрого проведения организма после сна в бодрое состояние;
- повышение дееспособности функциональных систем организма;
- активизация умственной и физической работоспособности;
- закаливание и формирование устойчивости организма к воздействию внешних факторов;
- совершенствование волевых качеств и психической устойчивости.

Зарядку рекомендуется начинать с ходьбы, затем следует выполнять упражнение в следующей последовательности:

- потягивание;
- 2-3 упражнения для мышц шеи;
- 2-3 упражнения для мышц туловища;
- 2-3 упражнения для мышц ног;
- ходьба;

– потягивание.

Желательно заканчивать выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики водными процедурами.

1.1.3 Атлетическая гимнастика

Атлетическая гимнастика – это система упражнений, направленная на развитие силы, укрепление здоровья, улучшение работоспособности и обретения атлетического телосложения.

Для достижения желаемого результата используют различные отягощения – собственный вес, гантели, эспандеры, гири, штангу, резиновые амортизаторы.

Атлетизм доступен всем. Им занимаются юноши и девушки. Силовые тренировки развивают такие ценные для человека двигательные качества, как сила, гибкость, быстрота, ловкость и выносливость. Цель силовой тренировки заключается в повышении общего физического развития и той мускулатуры, которая улучшает фигуру.

Для достижения поставленной цели используют различные методы:

- метод максимальных усилий (для установления рекордного результата);
- метод повторных усилий (для улучшения мышечного телосложения);
- метод динамических усилий (для улучшения скоростно-силовых качеств);
- метод статических, изометрических усилий (для повышения тонуса мышц).

Среди молодежи наиболее популярен метод повторных усилий (или метод «до отказа»). Если целью тренировок ставится наращивание мышечной массы, то следует выполнять упражнения с отягощением, составляющим 30-70% рекордного, которые выполняются сериями по 4-12 повторений в одном подходе, за одно занятие выполняется 3-6 подходов, отдых. Оптимальным весом отягощения для развития мышечной массы будет тот, который студент может поднять (отжаться, подтянуться), выполнив 7-13 движений за один подход.

Средства атлетической гимнастики весьма разнообразны. В ней широко применяются различные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, скакалки, резиновые амортизаторы, гири, гантели, штанга). При занятиях могут быть также применены предметы домашнего обихода (упражнения со стулом, на стуле, с опорой ног о стол, на кровати), а также на снарядах массового типа и гимнастических снарядах.

Нередки случаи, когда молодые люди, стремясь поскорее развить силу и увеличить мускулатуру, неправильно применяют на самостоятельных занятиях упражнения с максимальными нагрузками. В результате возможны гипертрофические изменения сердечной мышцы, выходящие за оптимальные пределы. При правильном применении нагрузок и систематических

тренировках сердечная мышца, также как и другие мышцы, крепнет, развивается, и, конечно, увеличивается в объёме.

При силовых тренировках предпочтение следует отдавать упражнениям, оказывающим разгрузочное действие на позвоночник. Это, преимущественно, упражнения, сидя и лёжа. Желательны также упражнения на общую выносливость при строгом соблюдении систематичности занятий и постепенном повышении нагрузки и сложности. Если вы чувствуете, что силовая работа проходит для вас практически бесследно, и вы хоть сейчас способны повторить тренировочную программу, значит, объём и интенсивность занятий можно несколько увеличить. Если же тренировка выбивает вас из колеи, вызывает чувство разбитости, влечет за собой апатию, бессонницу, значит, нагрузку надо уменьшить.

При разработке тренировочных программ по силовой подготовке для начинающих следует учитывать следующее: начинать занятия надо с умеренных нагрузок, включая общую физическую подготовку и бег. Упражнения следует выбирать с несложным циклом и простейшие по координации: число повторов в одной серии или внутри комплекса (6-12 упражнениях для разных групп мышц) должно быть таким, чтобы ни в коем случае не было переутомления.

Занятия девушек атлетической гимнастикой, в основном полезны с целью формирования правильной осанки, гармонического развития мускулатуры всего тела, исправления недостатков телосложения.

Тренировки по атлетической гимнастике надо планировать так, чтобы упражнения с предметами сочетались с упражнениями без предметов. Упражнения для развития силы и увеличения объема мускулов должны сочетаться с упражнениями, развивающими ловкость, быстроту и выносливость. Чисто силовые упражнения (жимы, медленные подъемы) надо чередовать со скоростно-силовыми, а различные акробатические и гимнастические упражнения – с бегом на короткие и длинные дистанции.

В настоящее время применяются две формы атлетической гимнастики: индивидуальная и групповая.

1.2 ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

Упражнения прикладных видов гимнастики решают специальные задачи, связанные с развитием физических и морально-волевых качеств, необходимых в профессиональной деятельности человека, а также в лечебных целях.

К этой группе относятся: профессионально-прикладная гимнастика; военно-прикладная; спортивно-прикладная; гимнастика на производстве; лечебная гимнастика.

1.2.1 Профессионально-прикладная гимнастика

Профессионально-прикладная гимнастика имеет своей целью способствовать развитию специальных двигательных качеств и навыков, от которых зависит успешная профессиональная деятельность человека.

Во многих областях современного производства от человека, кроме общего физического развития, еще требуются и специальные физические и моральные качества. Такая подготовка необходима, например, монтажнику-высотнику, строителю-высотнику, в профессиональных училищах, где гимнастические упражнения различного характера (лазание, перелезание, подтягивание, подъемы, перевороты) выполняются не в обычных условиях, а на возвышенности. Занятия дают хорошие результаты, улучшают ловкость и смелость, преодолевая боязнь высоты, заметно повышая производительность труда.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) должна строиться на основе и в единстве с общей физической подготовкой. Подбор средств ППФП должен производиться с учетом особенностей учебного процесса на конкретном факультете и специфики будущей профессиональной деятельности студентов. В числе таковых могут быть: прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта; прикладные виды спорта; оздоровительные силы природы и гигиенические факторы; вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП.

1.2.2 Военно-прикладная гимнастика

Военно-прикладная гимнастика способствует формированию умений и воспитанию специализированных качеств, необходимых для успешного овладения военными профессиями.

Этот вид гимнастики применяется и в работе с юношами допризывного возраста и в системе физической подготовки слушателей военных учебных заведений.

К средствам данного вида гимнастики относятся: строевые упражнения, различные прикладные способы ходьбы, бега, прыжков, лазанья, переползания, ползания, преодоление всевозможных препятствий, переноска партнеров различными способами, овладение навыками сохранения равновесия на уменьшенной площади опоры, специальные упражнения на тренажерах,

элементы боевых искусств.

Изучение упражнений военно-прикладной гимнастики проводится на открытой местности. Большое место занимает преодоление различных полос препятствий на время.

1.2.3 Спортивно-прикладная гимнастика

Спортивно-прикладная гимнастика применяется в учебно-тренировочном процессе во всех видах спорта. Она обеспечивает общую и специальную физическую подготовку спортсмена, способствует целенаправленному совершенствованию тех физических качеств, которые необходимы для достижения наиболее высоких результатов спортсменов в избранном ими виде спорта.

Содержание этой гимнастики определяется в зависимости от содержания соответствующего вида спорта, так как в каждом виде спорта есть своя специфика применения общеразвивающих и специальных упражнений.

Следует сказать, что представители ряда видов спорта используют некоторые упражнения и на гимнастических снарядах. Например: в систему тренировки прыгуна с шестом включаются упражнения на кольцах, перекладине, канате, помогающие быстрее овладеть техникой прыжка с шестом. Подобным образом обращается внимание на подбор специальных упражнений в гимнастике боксера. В качестве специальных упражнений широко применяются прыжки со скакалкой. Футболисты применяют акробатические упражнения; пловцы, прыгуны в воду – упражнения на батуте; конькобежцы, фигуристы включают в свои занятия художественную гимнастику, упражнения хореографии. Специализированные комплексы гимнастических упражнений применяют лыжники, борцы, штангисты и спортсмены всех других видов спорта». В тренировочном процессе спортсмена-гимнаста эта гимнастика, как правило, проводится в конце тренировки и состоит главным образом из упражнений на развитие силы, гибкости, прыгучести и т.д.

1.2.4 Производственная гимнастика

Производственная гимнастика направлена на повышение работоспособности в режиме рабочего дня посредством снижения утомляемости, ускорения восстановительных процессов.

В процессе умственного труда основная нагрузка приходится на центральную нервную систему, ее высший отдел – головной мозг, обеспечивающий протекание психических процессов – восприятия, внимания, памяти, эмоций.

Выявлено отрицательное воздействие на организм длительного пребывания в характерной для студентов «сидячей» позе. При этом кровь скапливается в сосудах, что приводит к уменьшению циркулирующей крови, ухудшению кровоснабжения многих органов, в том числе мозга.

Кроме того, нахождение длительное время в статическом положении сидя вызывает хроническую перегрузку главной «несущей конструкции организма» – позвоночника, на который воздействует около 70% массы тела.

В связи с этим рекомендуются выполнять упражнения с участием крупных мышечных групп, воздействующих на подвижность позвоночника и тренирующих систему мозгового кровообращения. Упражнения следует выполнять с большой амплитудой, в положении стоя. Это – различные наклоны в сторону, прогибания вперед и назад, вращение туловища.

Упражнения комплекса производственной гимнастики выполняются в определенной последовательности: потягивания; упражнения для мышц туловища, ног, рук; приседания, прыжки; упражнения на расслабление мышц; упражнения на внимание и координацию движений.

Физическая нагрузка во время выполнения комплекса упражнений постепенно увеличивается к середине комплекса, а к его окончанию – снижается. При необходимости комплекс может быть дополнен самомассажем шеи и области предплечья с максимальным расслаблением мышц.

Комплекс оздоровительных упражнений рекомендуется выполнять при появлении первых признаков утомления и снижения работоспособности.

Физкультминутка (ФМ) - разновидность производственной гимнастики. Способствует снятию локального утомления.

По содержанию ФМ различны и предназначаются для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.

Главной задачей гимнастики на производстве является укрепление здоровья трудящихся и повышение производительности труда. При правильной организации производственной гимнастики снижаются производственный брак, травматизм, заболевания. В результате систематических занятий рабочие движения становятся более ловкими, экономичными, снижается степень усталости, повышается качество трудового навыка.

Специальными исследованиями установлено, что в течение рабочей смены наблюдается три сменяющих друг друга периода работоспособности:

а) период вработываемости, необходимый для оптимального рабочего темпа и ритма движения;

б) период устойчивой работоспособности – слаженные и экономичные рабочие движения, позволяющие сохранить должную производительность труда длительное время;

в) период снижения работоспособности – удлинение времени рабочих операций, снижение точности движений, появляется ощущение усталости.

Таким образом, исходя из анализа динамики работоспособности человека, гимнастику на производстве проводят перед работой, во время и после работы.

Так называемую **вводную гимнастику** проводят перед началом работы на протяжении 7-10 мин, цель ее состоит в том, чтобы активизировать общую деятельность организма, повысить готовность и ускорить переход к трудовому процессу. Упражнения гимнастики до работы применяются для общего

воздействия и могут быть даны вне зависимости от характера производства: ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, подскоки и т.п.

Во время работы проводятся **физкультурные паузы** в течение 5-7 минут. Они создают условия активного отдыха, снижают усталость длительно работающих мышц, ускоряют восстановление работоспособности. Содержание физкультурной паузы следует устанавливать с учетом конкретного вида труда, состояния работающих, динамики их работоспособности. Для людей, занятых монотонным, однообразным трудом, полезно проводить две физкультурные паузы: 1 – перед обеденным перерывом, 2 – за 1,5-2 ч до окончания смены. Большую пользу приносят индивидуальные физкультурные паузы, проводимые по 3-5 раз в день: 1-2-до обеденного перерыва и 2-3-во второй половине смены.

Гимнастика после работы (10-25 мин). Цель этой гимнастики состоит в том, чтобы снять остаточные явления от трудового процесса, способствовать восстановлению сил и быстрейшему переходу к другому виду деятельности или отдыху. Средствами гимнастики после работы являются простейшие упражнения, главным образом связанные с расслаблением мышц, с повышением кровообращения, что в свою очередь способствует удалению из мышц продуктов распада, накопившихся во время работы.

1.2.5 Лечебная гимнастика

Лечебная гимнастика направлена на восстановление здоровья и трудоспособности, утраченной вследствие различных заболеваний, ранений, несчастных случаев. Особенно велика ее роль при исправлении недостатков телосложения. Кроме того, она играет большую роль в улучшении общего самочувствия больных, в повышении их жизненного тонуса. В настоящее время лечебная гимнастика как средство лечения широко применяется в самых разнообразных лечебно-профилактических учреждениях, больницах, поликлиниках, госпиталях, курортах и санаториях.

В лечебной гимнастике применяются различные активные и пассивные упражнения на растягивание, увеличение амплитуды, силы, гибкости, выносливости, ловкости и т.д.

Занятия по лечебной гимнастике проводятся в следующих формах: занятие гигиенической, лечебной гимнастикой, сеанс процедур, прогулка и т.д. На занятиях используется как обычный, так и специальный инвентарь, а также гимнастические снаряды: перекладина, кольца, гимнастическая стенка и др.

Лечебная гимнастика не ограничивается влиянием на пораженный орган, а преследует общее воздействие на весь организм больного. Это осуществляется путем постепенной тренировки больного и обучения его правильно и экономно выполнять жизненно необходимые двигательные действия.

Разновидностью лечебной гимнастики является корригирующая гимнастика, цель ее: содействовать исправлению таких дефектов, как деформация позвоночника, грудной клетки, стопы.

1.3 СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная и художественная гимнастика, спортивная акробатика. Эти виды пользуются большой популярностью в нашей стране и за рубежом.

1.3.1 Спортивная гимнастика

Спортивная гимнастика (греч. gymnastike, от gymnazo – упражняю, тренирую), один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках (рисунок 1).

Спортивная гимнастика доводит координацию движений, двигательные навыки и морально-волевые качества до высокой степени совершенства, технику исполнения – до уровня мастерства».

Основное содержание спортивной гимнастики составляет многоборье.

В мужское многоборье входят вольные упражнения, упражнения на коне, брусьях, перекладине, кольцах и опорные прыжки.

В женское многоборье входит выполнение упражнений на бревне, брусьях разной высоты, опорный прыжок, а также вольные упражнения.

Эти упражнения гимнастического многоборья в настоящее время входят в программу международных соревнований – Олимпийских игр, первенств мира, чемпионатов Европы, универсиад.



Рисунок 1. Гимнастические снаряды для занятий спортивной гимнастикой

Спортивная гимнастика является наиболее массовым видом спорта, увлекательна и близка молодежи. Неисчерпаемое число постоянно новых и интересных упражнений делают ее популярной и заманчивой. Беспрерывное продвижение вперед в спортивной технике, разучивание все новых и новых упражнений, преодоление неудач и успехи, выполнение ряда упражнений, связанных с риском, – все это укрепляет волю, воспитывает важные черты характера. Значительная часть этих упражнений используется для общей физической подготовки гимнастов. Особое место в спортивной гимнастике занимают акробатические и хореографические упражнения, являющиеся ценным средством общей и специальной технической подготовки гимнаста.

1.3.2 Художественная гимнастика

Художественная гимнастика сравнительно молодой вид спорта, официальное ее признание относится к 1947 г. С 1984 года – олимпийский вид спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако, с конца XX века, благодаря усилиям японских гимнастов, стали проводиться соревнования и между мужчинами.

Она решает задачи общей физической подготовки, направлена на овладение специальными двигательными навыками без предметов и с предметами (обруч, скакалка, мяч, булавы, лента и т.д.) (рисунок 2).

Отличительной особенностью ее является непереносное условие использование музыки при выполнении движений. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно длиться не более полутора минут.

Многие движения вначале были заимствованы из вольных упражнений спортивной гимнастики и из простейших акробатических упражнений.

Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13×13 метров.

Классическое многоборье, индивидуальное первенство (4 упражнения) — олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр).

В групповых соревнованиях каждое из двух выступлений длится 2 с половиной минуты. Проводятся также командные соревнования, когда в зачет идет сумма выступлений нескольких гимнасток, порой даже одновременно в личных и групповых соревнованиях (причем разного возраста). В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. В групповых выступлениях используются или один предмет (например, пять мячей, пять пар булав, пять обручей), или одновременно два вида предметов (например, обручи и булавы, ленты и мячи, скакалки и мячи). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых упражнениях.

Все движения, применяемые в художественной гимнастике, характеризуются целостностью, логичностью их связи и динамичностью

исполнения».

Большинство из них приобретает танцевальный характер. Средства, применяемые на занятиях художественной гимнастикой, форма, содержание учебного процесса и требования, предъявляемые на соревнованиях, способствуют эстетическому воспитанию.



Рисунок 2. Гимнастические снаряды для занятий художественной гимнастикой

1.3.3 Спортивная акробатика

Спортивная акробатика имеет в основном те же задачи, что и спортивная и художественная гимнастика, но отличается от них характером упражнений и способом их выполнения. Вначале акробатика развивалась в низовых коллективах, некоторые акробатические упражнения включались в программу по гимнастике. Особенно широкое развитие акробатики начинается в конце тридцатых годов. Она в этот период становится самостоятельным видом спорта.

Согласно существующей классификации, акробатика делится на следующие виды: прыжковая акробатика для мужчин и женщин, парная, групповая мужская и женская, смешанная.

В последнее время с успехом развивается акробатика на батуте.

Развитием этого вида спорта у нас в стране сейчас занимается

самостоятельная федерация акробатики. По этому виду с 1974 г. проводятся международные соревнования, включая и первенство мира.

Наряду со сложными спортивными видами упражнений в акробатике есть бесчисленное количество разнообразных простейших упражнений, позволяющих проводить занятия с различными контингентами занимающихся. К ним относятся всевозможные перекаты, кувырки, перевороты, простейшие пирамиды, стойки, «шпагаты», «мосты» и т.д.

Акробатические упражнения широко представлены в программах по физической культуре. С их помощью развивают координацию движений, ловкость, прыгучесть, чувство равновесия, воспитывают смелость, настойчивость, ориентацию.

Для большинства акробатических упражнений не требуется специальных снарядов или оборудования. Занятия по акробатике можно проводить в любом зале, на любой площадке при несложном оборудовании.

1.4 ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

1.4.1 Ритмическая гимнастика

Ритмическая гимнастика – комплекс упражнений оздоровительной направленности, исполняемый под музыку с заданным ритмом и темпом.

«Танец – музыка – физические упражнения» – историческая формула ритмической гимнастики. В течение столетий этот комплекс развивался и менялся, вбирая в себя опыт различных танцевальных и гимнастических школ.

Ещё в Древней Греции для физического развития молодых людей использовали различные упражнения, выполняемые под музыку. Такие комплексы помогали развивать ловкость и грацию, поддерживали осанку.

Ритмическая гимнастика (ритмика) — система музыкально-ритмического воспитания, созданная Эмилем Жак-Далькрозом. Метод заключается в развитии чувства ритма — чувства времени, иными словами, развитии координации между нервной и мускульной деятельностью человека, что помогает достичь автоматизма в самых сложных движениях. Система Далькроза способствует развитию и упражнению внимания и памяти.

В 80-х годах XX века ритмическая гимнастика достигла пика популярности. В это время комплексы упражнений продумывали для широкой аудитории, создавались научно-методические разработки. Телепередачи занятий (в виде утренней зарядки) транслировали по Центральному телевидению, выпускали видеокассеты, организовывали шоу-программы. В СССР создавали оздоровительные клубы, ведущим или даже единственным направлением которых была ритмическая гимнастика.

Ритмическая гимнастика комплексно воздействует на организм. Из-за того, что большая часть упражнений ритмической гимнастики стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, ритмическая гимнастика является профилактикой развития ишемической болезни сердца, гипертонии. Тренировка достаточно подвижна, поэтому она улучшает координацию,

формирует хорошую осанку и грациозную походку, развивает пластичность, расширяет двигательный опыт.

Ритмичная гимнастика – отличное средство для похудения. Конечно, физические упражнения должны сочетаться с правильным питанием, но в совокупности они приводят к укреплению мышц и снижению процента жировых отложений в организме.

Основным содержанием ритмической гимнастики являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под эмоционально-ритмическую музыку преимущественно поточным методом (почти без перерывов, без пауз и остановок для объяснения упражнений). Таким образом, упражнения ритмической гимнастики оздоровительной направленности должны протекать в аэробных и анаэробных условиях. Причём кислородная задолженность не должна продолжаться долго, а должна быстро восстанавливаться в процессе выполнения следующей серии упражнений.

Американская киноактриса Джейн Фонда применила основные положения аэробики К.Купера к гимнастическим упражнениям. В результате термин «аэробика» получил новое смысловое содержание – аэробная гимнастика.

Важно при выполнении комплексов ритмической гимнастики подобрать музыкальное сопровождение, так как эффект занятий достигается за счет слаженности и ритмичности работы, выполняемой под музыкальную фонограмму. Музыка должна быть достаточно ритмичной и в то же время нести эмоциональный заряд, доставляющий эстетическое удовольствие.

При подборе музыкального материала надо исходить из определения темпа, необходимого для выполнения упражнений. Темп музыки легко определяется путём подсчёта количества ударных метрических акцентов (ударов) в течение 1 минуты:

- 40-50 акцентов в минуту для выполнения упражнений на растягивание, расслабление, стрейтчинг;
- 60-70 акцентов в минуту упражнения для мышц брюшного пресса, спины, наклоны, ходьба;
- 80-90 акцентов в минуту упражнения для рук и плечевого пояса, таза, махи, танцевальные движения;
- 100-150 акцентов в минуту бег, подскоки, танцевальные движения;
- 160 и более акцентов в минуту бег в быстром темпе.

Комплекс ритмической гимнастики в целях физической подготовки надо выполнять 2-3 раза в неделю в удобное время. Тренирующий эффект ритмической гимнастики достигается в том случае, если занятия проходят 5-6 раз в неделю по 15-20 минут, или 3 раза по 45-60 минут.

Ритмическая гимнастика удобна и доступна, она не требует специального оборудования и снаряжения. Можно заниматься в любое время дня. Занятия рекомендуется проводить в теплом помещении, под приятную музыку. Нагрузка дозируется индивидуально.

Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закреплять мышечные чувства, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Возможность использования большого разнообразия движений, в зависимости от создаваемого музыкального образа, позволяет занимающимся расширить представление о двигательных возможностях организма, познать закономерности движений во взаимосвязи с музыкой и таким образом осуществить связь между умственным образованием и физическим воспитанием.

Главной целью уроков физической культуры является физическое совершенствование подрастающего поколения. Наибольший эффект дают ежедневные занятия различными формами ритмической гимнастики в дополнении с другими физическими упражнениями: бегом, плаванием и т.д. Занятия реже двух – трех раз в неделю не эффективны.

1.4.2 Фитнес-аэробика

Фитнес – вид физической активности, который направлен на поддержание хорошей общей физической формы, достигаемой за счёт правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок. В более широком смысле — общая физическая пригодность организма человека для определённого вида физической деятельности.

Основными видами деятельности в фитнесе являются: аэробная тренировка, тренировки с отягощениями, упражнения на растяжение и расслабление мышц, сбалансированное питание.

Термин «аэробика» (как и более широкое, принятое в настоящее время название «фитнес») – это международное обобщенное название двигательной активности оздоровительной направленности, под которым в настоящее время объединено более 200 различных направлений и течений. Современная оздоровительная аэробика и фитнес-гимнастика – это очень динамичные структуры, которые постоянно пополняют арсенал используемых средств. Стремительно растет популярность этих разновидностей гимнастики как за рубежом, так и у нас в стране. Однако все эти разновидности гимнастики имеют одну отличительную особенность - темп движений задается ритмом музыкального сопровождения, поэтому в отечественной практике было принято название - ритмическая гимнастика, хотя в современной литературе чаще встречается термин «аэробика».

Аэробика была создана американским врачом Кеннет Купером. Термин «аэробный» заимствован из физиологии, он используется при определении химических и энергетических процессов, обеспечивающих работу мышц. Известно, что обмен веществ при возбуждении мышцы представляет собой сложную систему химических реакций. Процессы расщепления сложных молекул на более простые сочетаются с процессами синтеза (восстановления) богатых энергией веществ. Один из этих процессов может идти только в

присутствии кислорода, то есть в аэробных условиях. При аэробных процессах вырабатывается значительно большее количество энергии, чем при анаэробных реакциях. Углекислый газ и вода являются основными продуктами распада при аэробном способе выработки энергии и легко удаляются из организма при помощи дыхания и пота. К видам двигательной активности, стимулирующим повышение потребления кислорода во время занятий, относятся различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью достаточно длительное время.

К аэробике относятся: ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде, и другие виды двигательной активности. Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, также стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это и дало основание использовать термин «аэробика» для разнообразных программ, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность.

Условно все виды аэробики разделяют на два типа:

- Кардиоаэробику;
- Силовую аэробику.

Кардиоаэробика направлена на сжигание жиров, развитие выносливости, тренировку кардиореспираторной системы. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардиореспираторной системы. Классификация аэробики зависит от содержания программ:

- Программа без предметов, приспособлений (высокой и низкой интенсивности High, Low impact) (рисунок 19)
- Программы с использованием предметов и приспособлений (с утяжелителями, гантелями, амортизаторами, Step-up, Slide, Fitbol и др.) (рисунок 20)
- Программы смешанного типа (aeroboxing, каратебика, його-аэробика, Workout и др.)

Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от их интересов и подготовленности. Основу любого урока составляют различные упражнения, выполняемые в ходьбе, беге, прыжках, а также упражнения на силу и гибкость, выполняемые из разных исходных положений.

Выбор упражнений для конкретного урока зависит в первую очередь от интереса и уровня подготовленности занимающихся. В аэробике различают упражнения, выполняемые с низкой (ударной) нагрузкой (Low impact или Lo) и высокой (ударной) нагрузкой (High impact или Hi). В данном случае слово «impact» обозначает толчковую нагрузку, оказываемую на суставы и позвоночник при выполнении разных вариантов ходьбы, бега и прыжков. При выполнении упражнений с низкой (ударной) нагрузкой (Lo) одна стопа как

минимум должна находиться на полу, а руки не должны подниматься выше уровня плеч (в горизонтальной плоскости). При движениях с высокой (ударной) нагрузкой (Hi) обе ноги на короткое время отрываются от пола (т.е. движение выполняется с фазой полета), а руки поднимаются выше уровня плеч. В уроках аэробики часто используются различные комбинации движений рук и ног с разной нагрузкой. Например: Lo-движения ногами и Hi-движения руками.

Однако обозначения Low и Hi impact не обязательно свидетельствуют об интенсивности тренировки. При описании упражнений для оздоровительных программ указывается количество движений (частота) в минуту, которая должна соответствовать числу счетов тактовых долей. Для Low impact рекомендуют использовать музыкальное сопровождение с частотой 120-130 акцентов в мин. А для High impact от 130 до 160 акцентов в мин.

Силовая аэробика помогает скорректировать фигуру, укрепить мышечный корсет и избавиться от сутулости. Тренировки с отягощениями способны изменить генетически заданную толщину и прочность костей скелета. Под действием упражнений с отягощениями костные сочленения становятся более устойчивыми к нагрузкам, что является профилактическим средством борьбы с остеопорозом.

Силовые упражнения – лучшее средство для похудения, занимаясь с отягощениями увеличивается мышечная масса и уменьшается количество жировых отложений. Это позволяет расходовать больше энергии даже в состоянии покоя, что помогает сжигать лишний жир и не накапливать его вновь.

Силовая аэробика состоит из широких движений, связанных между собой спортивным своеобразным танцем, что позволяет эффективно поднять эмоциональное состояние занимающихся и разнообразить урок. Частота сердечных сокращений на занятиях силовой аэробикой зависит от выбранного вида. Для занятий в специальном учебном отделении ЧСС не должна превышать 150-160 уд/мин.

«Barbell» – силовой урок для тренировки основных групп мышц, с использованием штанги, предназначенный для юношей.

«Pump» – аэробика с мини-штангой весом от 2 до 20 кг, применяется для тренировки всех групп мышц, дополнительно используются гантели, резиновые амортизаторы, степы, слайды.

«Pump» – аэробика предназначена для формирования корсета, наращивания мышечной массы, развития выносливости. Выполняется от 10 до 45 минут, без остановок в медленном или среднем темпе в зависимости от подготовленности.

«Super strong» – аэробика с гимнастическими палками «bodybar», резинками, гантелями. Упражнения подразделяются на «Lower body» (укрепление мышц ног и пресса) и «Upper body» (укрепление мышц спины и рук).

«Fittball» – аэробика предназначена для желающих развить гибкость, вестибулярный аппарат и улучшить координацию движений. Эти занятия также

снимают дополнительную нагрузку на позвоночник, что позволяет людям с проблемами позвоночника, людям с избыточным весом, чувствовать себя достаточно комфортно. «Fittball» представляет собой занятия аэробикой при помощи очень симпатичных надувных шаров (некоторые из них в диаметре достигают 1 метра), которые не только весьма полезны, но и очень красивы. Этот забавный и абсолютно безопасный вид аэробики, помогающий скорректировать фигуру, способствует исправлению осанки и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем (с помощью различных упражнений, в основном силовых и на растягивание мышц).

Главная функция «Fittball» – разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на мяче, который мягко пружинит, полезна при варикозном расширении вен, остеохондрозе и артритах. Эта щадящая, но эффективная аэробика - отличный способ привести себя в форму!

«Step» – оздоровительная аэробика с использованием степ-платформы с регулируемой высотой. Платформа изготовлена из особого материала и позволяет выполнять шаги, подскоки в различных направлениях. Работа, выполняемая ногами не сложная, а движения естественные, как при ходьбе по лестнице. Для изменения интенсивности тренировки достаточно лишь изменить высоту платформы. Таким образом, в одной группе могут одновременно заниматься люди с разным уровнем подготовки, и физическая нагрузка для каждого будет индивидуальна. В партерной части занятия платформу удобно использовать для развития силы мышц ног. В основе движений лежат базовые шаги аэробики, что не исключает и танцевальной стилизации упражнений.

«Taibo» – этот вид аэробики соединил в себе все виды восточных единоборств. Он включает в себя удары ногами и руками по невидимому противнику с различными уходами вниз и в сторону.

упражнения способствуют совершенствованию вестибулярной функции, укреплению сердечно-сосудистой системы и развитию координационных способностей.

«Interval» – такой вид силовой тренировки, где чередуются через 5, 10, 15 минут (в зависимости от подготовленности) кардиоупражнения (аэробная часть) и силовые упражнения («партер» и «стойка»). Такой вид аэробики способствует адаптации организма к стрессовым нагрузкам, развитию аэробной выносливости.

«Pilates Mat» – ряд упражнений, направленный на поддержание мышечного баланса, контроля над телом и развитие координации движения.

Для поддержания интереса к занятиям аэробики необходимо соблюдать определенную стратегию обучения и усложнения танцевальных программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и полом занимающихся. В связи со сказанным, при проведении занятий аэробикой широко применяются специфичные методы, обеспечивающие разнообразие (вариативность) танцевальных движений.

Чем большим количеством упражнений и приемов их проведения владеет тренер-преподаватель, тем качественнее будет его работа. При подготовке к

занятиям преподаватель заранее планирует физическую нагрузку, но ее корректировка необходима также и во время него. Преподаватель должен видеть всех занимающихся и замечать признаки перенапряжения или недостаточной нагрузки, а также уметь определять признаки недостаточного восстановления после отдельных упражнений. Такими признаками могут служить: частота сердечных сокращений, частота дыхания, обильное потоотделение, покраснение или побледнение, нарушение техники или координации движений. При фиксации таких признаков необходимо внести изменения в нагрузку: снизить или увеличить темп движений; уменьшить или увеличить амплитуду движений; перейти на низкую или высокую интенсивность движений, для чего можно исключить или дополнить упражнение подскоками, прыжками, переходом на шаг и др.

1.4.3 Стретчинг

«Стретчинг» – это система упражнений, направленных на улучшение гибкости, повышение подвижности суставов, является одной из составляющих фитнес-аэробики.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако на нее влияют и возраст, и регулярные физические упражнения.

Гибкость зависит от эластичности мышц, эластичности связок, т.е. от их способности растягиваться, от строения суставов (суставных сумок), от температуры мышц, и самое главное, от хорошего настроения – эмоционального подъема.

При эмоциональном подъеме уже в предстартовом состоянии гибкость увеличивается, а при повышенной степени утомления растягиваемых мышц может уменьшиться. Чтобы увеличить гибкость, применяются предварительная разминка, разогрев мышц, массаж растягиваемых групп мышц или кратковременное их напряжение, непосредственно перед выполнением движения. После разминки растяжимость мышц увеличивается, а следовательно и увеличивается амплитуда выполняемых упражнений. Недостаточное разогревание приводит к повреждению мышц.

На гибкость влияют внешняя температура (низкая уменьшает гибкость), время суток (наивысшие показатели гибкости от 10 до 18 ч, в утренние и вечерние часы подвижность в суставах понижается). Как правило, физически более сильные люди менее гибки из-за высокого тонуса их мышц. Очень гибкие люди меньше способны к проявлению скоростно-силовых качеств.

Высокие требования к гибкости предъявляют различные виды спорта, такие как художественная и спортивная гимнастика, прыжки в воду и на батуте и некоторые формы профессиональной деятельности. Но чаще гибкость выступает как вспомогательное качество, способствующее освоению новых

Рекомендуется приступать к освоению комплекса упражнений на гибкость, подвижность в суставах, т.е. суставной гимнастики, с самых простых

упражнений. Для людей с ослабленным здоровьем занятие не должно быть продолжительными, а нагрузки не должны отличаться интенсивностью.

Занятие следует проводить не ранее, чем через два часа после еды. Очень важно следить за дыханием и осанкой во время выполнения упражнений. Спина должна быть ровной и вместе с шеей и затылком образовывать прямую линию. Дыхание должно быть спокойным, ровным, через нос. Если вы наблюдаете у себя учащенное дыхание, необходимо расслабиться и успокоиться. Когда дыхание придет в норму, можно начинать выполнять упражнения мышечно-суставной гимнастики.

Считается, что медленное и спокойное выполнение упражнений на растягивание используется не только для решения различных оздоровительно-спортивных задач, но и способствует снятию нервно-эмоциональных напряжений, активному отдыху.

Физиологической основой статических упражнений является миоэлектростатический рефлекс, при котором в насильственно растянутой мышце происходит сокращение мышечных волокон, и она активизируется. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы, обеспечивается высокий жизненный тонус. Поэтому стретчинг можно использовать и как средство повышения работоспособности, профилактики травматизма, восстановления после травм.

Необходимо помнить, что стретчинг – это преимущественно статические упражнения. Характер работы мышц в них различен, и поэтому оптимальный вариант – это использование бега и стретчинга, аэробики и стретчинга и т.п. В этом случае будет обеспечена разносторонность воздействия. Например, аэробика (бег) будет оказывать положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, стретчинг – на нервно-мышечный аппарат.

Главное значение стретчинга – удлинить мышечные волокна путем растягивания, увеличить амплитуду движений в суставах, ускорить восстановление организма после интенсивных физических нагрузок.

Лучше всего заниматься стретчингом каждый день, 15-30 мин, чередуя комплексы избирательного и смешанного воздействия.

Продолжительность упражнения обуславливает объем физиологических и биохимических сдвигов, происходящих вовремя его выполнения. При стретчинге длительность упражнения колеблется от 5 до 30 сек. Казалось бы, что 30 сек – это немного. Однако необходимо учитывать, что в среднем каждое упражнение повторяется 5-7 раз по 15-30 сек, с отдыхом 10-30 сек, т.е. суммарная длительность выполнения его от двух до семи минут. Суммарная длительность нагрузки при использовании 5-10 упражнений может колебаться в пределах от 15 до 60 мин при условии, что в состав комплекса будут включаться как кратковременные задания, так и длительные.

Механическая работа в стретчинге небольшая, энергозатраты невелики, и поэтому значительной активизации сердечно-сосудистой системы не происходит.

Даже при длительном занятии ЧСС повышается лишь до 120-130 уд\мин.

В различных упражнениях нужно регулировать величину интенсивности нагрузки в основном за счет напряжения мышц. В разных положениях, которые человек принимает в упражнениях, нужно стремиться к максимальной амплитуде так, чтобы ощущалась растянутость мышц. В таком положении растянутая мышца уже достаточно активирована без всякого дополнительного напряжения. Если же мышцы будут еще напряжены, это только повысит интенсивность упражнения. Причем тренирующий эффект в этом случае будет весьма значительным.

Существует выражение: «С потерей гибкости приходит старость». И действительно, если связки детей при растягивании могут удлиняться на 6-10%, то у 40-летних людей лишь на 4-5%, а у 60-70-летних на 1-3%. С потерей гибкости в большей степени связаны процессы старения. Ни сила, ни выносливость, ни быстрота не ограничиваются возрастом так сильно, как гибкость. Это связано с определенными изменениями в суставах – отложением солей, разрастанием соединительной ткани и др.

Упражнения, развивающие гибкость, прекрасно расслабляют мышцы, улучшают их тонус, снабжение кислородом, питательными веществами, способствуют выведению шлаков. Достаточная гибкость соединительной ткани, мышц, эластичность суставов и связок резко уменьшают вероятность травм, увеличивают диапазон движений, позволяют мышцам быстрее восстанавливаться после нагрузок.

1.4.4 Калланетик

«Калланетик» – системы упражнений, где статическая нагрузка на мышцы, включает в себя элементы йоги. Эту систему упражнений часто называют «гимнастикой для ленивых» - здесь не приходится гонять себя до седьмого пота.

Создательница этой системы упражнений – американский врач Каллан Пинкой утверждает, что после десяти тренировок вы помолодеете как минимум на 10 лет.

системы упражнений «Калланетик» строится на растягивающей пластике, которая вызывает активность глубоких мышц.

В обыденной жизни эти мышцы как раз мало задействованы. Нет разности напряжения соседних групп мышц, задействуются все, в том числе мелкие мышцы.

Физиологический эффект основан на том, что при длительной статической нагрузке на мышцу уровень ее метаболизма - обмена веществ - возрастает значительно, чем при циклической нагрузке. Заставляя таять глубоко расположенные залежи жировой ткани, упражнения как нельзя лучше способствуют похудению.

Система упражнений не включает рывки, прыжки, динамические нагрузки, а состоит в напряжении той или иной группы мышц и поддержании этого напряжения в течение 60-100 сек.

Когда работают глубокие мышцы таза, увеличивается их эластичность и сила. Одновременно происходит приток крови к органам женской половой сферы, что увеличивает их тонус. Женщинам, в чьи намерения входит иметь детей, эти свойства весьма пригодятся - они значительно облегчат роды. Однако, имея какие-либо новообразования и воспалительные процессы в матке или ее придатках, лучше не злоупотреблять подобными упражнениями.

Большое значение в упражнениях имеет естественное и спокойное дыхание. Если ритм сбился, прекратите занятие и восстановите его. В этом виде гимнастики особое значение имеет постепенное и медленное нарастание нагрузок. Надо прислушиваться к себе и не допускать появления болевых ощущений. Иначе тем, у кого стенки сосудов отличаются слабостью, не избежать синяков на теле.

1.4.5 Фитнес-йога

«Фитнес-йога» – это особое направление стрейчинг, то есть растягивающей и одновременно силовой аэробики, более упрощенный вариант самой йоги.

Позы берутся простейшие, доступные даже нетренированному человеку. Главное в фитнес-йоге – всевозможные дыхательные и силовые упражнения, (асаны), а также различные виды растяжек. Комплекс нагрузок в фитнес-йоге построен так, чтобы задействовать все группы мышц. Для йоги не требуется специальных тренажеров, основная масса упражнений представляет собой потягивание и растягивание и проходит в положениях стоя, сидя или лежа.

Задачи фитнес-йоги – повысить гибкость, укрепить мышцы спины и исправить осанку. Большая часть тренинга выполняется в режиме статического напряжения. Оно достигается за счет чередования медленных, плавных движений и полного физического покоя, плюс правильное дыхание и расслабление. Такие действия позволяют концентрировать внимание на определенных участках тела, при этом умственное усилие согласуется с мышечной активностью. Напряжение мускулов в статичных позах воздействует на центральную нервную систему, а через нее – на работу сердца и органов кровообращения.

Фитнес-йога удачно сочетает статические и динамические асаны, дыхательные упражнения, концентрацию внимания на работе мышц и деятельности внутренних органов. Результат – снятие стресса, улучшение гибкости и контроля над собственным телом и внутренним миром. Большинство упражнений выполняется в режиме статического напряжения. Оно достигается при выполнении асан, связанных с медленными, умеренными движениями и состояниями покоя тела в сочетании с правильным дыханием и расслаблением. Напряжение мышц и раздражение мышечных нервов в статических позах оказывает воздействие на центральную нервную систему, а через нее - на работу сердца и органов кровообращения.

1.4.6 Пилатес

«Пилатес» – это безопасная программа упражнений без ударной нагрузки, которая позволяет растянуть и укрепить основные мышечные группы в логической последовательности, не забывая при этом и о более мелких слабых мышцах.

Эта система отвечает требованиям любого организма. Как и любая другая физическая нагрузка, «Пилатес» развивает гибкость суставов, эластичность связок, силу, межмышечную и внутримышечную координацию, силовую выносливость, внутримышечную координацию, силовую выносливость и психические качества. Но главное отличие «Пилатеса» от всех других видов – сведенная практически к нулю возможность травм и негативных реакций.

Существуют три разновидности тренировки «Пилатес»:

1. Тренировка на полу (Mat Work): это комплексы упражнений, которые выполняются на полу, в основном сидя или лежа. Комплексы могут быть направлены на достижение разных целей (например: снятие болевого синдрома в разных отделах позвоночника, для улучшения осанки).

2. Тренировка со специальным оборудованием: упражнения также выполняются на полу, но с использованием различного оборудования: кольцо «Pilates Ring», гантели, резиновые амортизаторы и мячи, и т.д.

3. Тренировка на специальных тренажерах: основное отличие тренажеров «Пилатес» от обычных состоит в том, что опора, на которой вы находитесь, выполняя упражнение, не является жесткофиксированной, т.е. во время выполнения силового упражнения вам приходится прикладывать дополнительное усилие, чтобы удержать равновесие на нестабильной поверхности, при этом ваше тело вынужденно включает в работу огромное количество мелких мышц, которые не задействуются при обычных тренировках.

«Пилатес» – один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают настолько мягкого воздействия на тело, одновременно тренируя его. Тренировка по системе «Пилатес» настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии после травм, она также помогает улучшить контроль над телом, превращая его в единое гармоничное целое.

1.4.7 Суставная гимнастика

Суставная гимнастика – это комплекс упражнений, направленный на разработку всех суставов и мышц тела.

Мышечно-суставная гимнастика доступна каждому. Выполнение упражнений этой гимнастики не требует много времени и отличаются высокой эффективностью. Кроме того, при помощи мышечно-суставной гимнастики происходит подготовка тела к интенсивным физическим нагрузкам. Упражнения суставной гимнастики можно выполнять в качестве разминки перед силовой тренировкой.

Основные преимущества суставной гимнастики:

- суставная гимнастика делает тело гибким и выносливым;
- регулярное выполнение упражнений позволяет укрепить мышцы спины, пресса, рук и ног, а также избавиться от лишнего веса;
- суставная гимнастика способствует освобождению организма от солевых отложений;
- упражнения благотворно влияют на нервную систему и регулируют работу щитовидной железы;
- суставная гимнастика считается профилактическим средством от многих заболеваний;
- суставная гимнастика способствует омоложению организма человека.

Во время выполнения комплекса суставной гимнастики, задействуются все мышцы, суставы и сухожилия организма. Приступать к выполнению упражнений рекомендуется сверху вниз. Сначала следует задействовать суставы и мышцы шеи, а после этого, один за другим, прорабатывать все остальные суставы, завершая упражнениями для стоп. В суставной гимнастике большое внимание уделяется коленям и упражнениям для позвоночника.

Мышечно-суставная гимнастика используется во время занятий йогой. Выполнение основного комплекса суставной гимнастики позволяет быстро осваивать сложные упражнения йоги. Во время упражнений большое внимание уделяется психологическому аспекту. Очень важно, выполняя упражнения суставной гимнастики, направлять свое сознание в ту часть тела, которая на данный момент тренируется. Следует представлять себе, как тело становится гибким, красивым, совершенным.

Результаты мышечно-суставной гимнастики напрямую зависят от упорства и настойчивости человека.

Методики суставной гимнастики в приложении А.

1.4.8 Корригирующая гимнастика для коррекции осанки

Корригирующую гимнастику используют для формирования правильной осанки и исправления дефектов осанки. Исправление дефектов осанки достигается с помощью специальных упражнений. Их применение дает возможность изменить угол наклона таза, восстановить симметричное положение головы, величину изгибов позвоночника (рисунок 3).

Значение правильной осанки:

1) Ровная спина — это не только привлекательный внешний вид, но и крепкое физическое здоровье в целом.

2) Правильная осанка способствует снижению нагрузки на позвоночник, мышцы и суставы, а также предотвращает их от травмирования.

По мнению медиков, человек, привыкший держаться прямо, намного эффективнее задействует мускулатуру, его работоспособность и самочувствие улучшаются.

Однако поддерживать нужный прогиб в пояснице не так просто. Чтобы научиться «не сутулиться», придется потратить немало времени и сил. Ведь перестроить мозговую деятельность очень сложно. Если человек на

протяжении продолжительного периода сохраняет определенную позицию, мозг начинает расценивать ее как единственно верную и удобную. Телу также сложно привыкнуть к непривычной позе, так как ровная осанка подразумевает наличие развитой мускулатуры. Выработать полезную привычку держать спину прямо вам помогут упражнения для выпрямления позвоночника, о которых мы расскажем дальше.

При подборе специальных упражнений нужно иметь в виду тенденцию к замещению, когда более сильная мышца, участвующая в создании дефекта осанки, в ходе упражнения выполняет функцию более слабой. Подбирая упражнения для укрепления мышечных групп, имеющих тенденцию к гипотонии и увеличению длины, необходимо тщательно отслеживать порядок включения мышц в двигательный акт, подбирая исходные положения, сводящие к минимуму возможность замещения.

Помимо упражнений общеукрепляющего, оздоровительного характера, есть и немало специальных, например, для укрепления мышц брюшного пресса, груди, улучшения осанки. Эти упражнения позволяют в какой-то степени исправлять недостатки фигуры, позволяют лучше владеть своим телом.

Ограничение подвижности позвоночника – это компенсаторная реакция, которая защищает больной сегмент от дальнейшего повреждения. Поэтому упражнения для увеличения гибкости вводят в занятия лечебной физкультурой только по назначению врача, после того как будет выработана достаточная силовая выносливость мышц. Чем сильнее выражены нарушения осанки и связанные с ними заболевания, тем осторожнее следует подходить к этим упражнениям.

Особенно опасно развивать подвижность позвоночника при консервативном (без операции) лечении сколиоза. А вот в тех случаях, когда оперативное лечение необходимо, перед операцией нужно добиться хорошей подвижности позвоночника для успешного лечения в послеоперационном периоде.

Для мобилизации позвоночника методами лечебной физкультуры применяют упражнения в самовытяжении в положении лежа на спине, ходьбу на четвереньках в различных положениях, висы (на гимнастической стенке, турнике, кольцах), вытяжение на наклонной плоскости. Все эти упражнения, кроме самовытяжения, действуют не только за счет собственных мышечных усилий, но и за счет веса собственного тела, поэтому при недостаточной силовой выносливости мышц существует опасность чрезмерного увеличения гибкости.

Прежде чем заняться увеличением подвижности позвоночника, обязательно проконсультируйтесь со специалистом. Необдуманное применение упражнений и отсутствие контроля врача могут (иногда — после кратковременного улучшения) привести к быстрому ухудшению состояния.

Успех корригирующей гимнастики зависит от своевременного и систематического ее применения в сочетании с общеразвивающими упражнениями, укрепляющими организм в целом.

Комплекс корригирующей гимнастики для улучшения осанки в приложении Б.



Рисунок 3. Корригирующая гимнастика необходима для улучшения осанки

1.4.9 Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика применяется в процессе выполнения физических упражнений, направленных на регуляцию дыхания и поддерживается за счет выработавшегося динамического стереотипа, объединявшего деятельность соответствующих мышечных групп с деятельностью дыхательного и сердечно-сосудистого аппаратов.

От процесса дыхания зависят все процессы жизнедеятельности организма. Работоспособность человека определяется в основном тем, какое количество кислорода усвоено из воздуха, перешло в кровь легочных капилляров и доставлено в ткани и клетки.

При мышечной работе наиболее полно раскрываются функциональные возможности дыхательной системы. Под действием специальных дыхательных упражнений раскрывается дополнительная капиллярная сеть альвеол, которые находились в спавшемся состоянии. Это улучшает трофические процессы в легких и предотвращает их склерозирование у студентов с хроническими заболеваниями дыхательной системы. Дыхательные упражнения способствуют рассасыванию экссудата в альвеолах и выделению мокроты.

Любая физическая работа связана с расходом энергии, освобождающейся благодаря окислению органических веществ в рабочих органах. По мере увеличения окислительных процессов возрастает и потребность в кислороде, возросшая потребность кислорода в свою очередь предъявляет повышенные требования прежде всего к аппарату внешнего дыхания и кровообращению, которые удовлетворяют эту потребность усилением своей деятельности. При выполнении физических упражнений внешнее дыхание перестраивается в соответствии с характером и интенсивностью мышечной деятельности. Фазы движения, совпадающие с дыхательными движениями грудной клетки и диафрагмы, в конечном счете, приводят к образованию проприоцептивных дыхательных рефлексов. Постоянная тренировка обеспечивает более экономную и полноценную работу легких. Адаптация к физическим нагрузкам углубляет дыхание, делает его ритмичным, улучшает газообмен, увеличивает коэффициент использования кислорода, повышает степень насыщения крови кислородом.

Патологические изменения, возникающие при хронических заболеваниях дыхательной системы, ослабляют дыхательную мускулатуру и нарушают бронхиальную проходимость. Систематические занятия физическими упражнениями укрепляют дыхательную мускулатуру. Просвет бронхов при этом увеличивается, что ведет к более полноценному обновлению воздуха в альвеолах и к улучшению легочной вентиляции в целом.

Задачи, решаемые с использованием специально направленных дыхательных упражнений:

- укрепление дыхательной мускулатуры;
- увеличение показателей легочной вентиляции и газообмена;
- формирование полного дыхания с удлиненным выдохом;
- улучшение функции системы кровообращения;

– развитие функциональной приспособленности организма к бытовым и трудовым нагрузкам и воздействиям внешней среды.

Основные методические рекомендации по составлению и проведению комплексов:

– дыхательные упражнения выполнять при максимально возможной амплитуде движений;

– при тренировке дыхательного цикла постоянно удлинять выдох;

– широко использовать диафрагмальное дыхание.

Показания:

– утренняя и гигиеническая гимнастика с включением в нее специальных упражнений, терренкур, прогулки;

– спортивные упражнения, умеренно усиливающие функцию дыхательного аппарата (спортивные игры, плавание, гребля, лыжи).

Противопоказания: упражнения, вызывающие задержку дыхания.

Дыхательные методики в приложении В.

1.4.10 Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика

Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика (РЛПГ) – особый метод комплексного лечебно-профилактического воздействия на все жизненно важные системы организма, основанные на рациональной части системы йога. Но РЛПГ и йога принципиально отличаются друг от друга. Релаксация – постепенное расслабление какого-либо состояния тела после прекращения действия факторов, вызвавших это состояние.

Целью РЛПГ является активное воздействие достижения оптимальной психической и физической гармонии человека или, одним словом, здоровья, что и является главной задачей на занятиях в СУО.

Сущность тренировочного комплекса РЛПГ составляет (желательно ежедневно) выполнение лечебно-профилактических поз (асан).

Такой комплекс позволяет отрегулировать деятельность всех систем организма в той степени, в которой это необходимо для нормальной здоровой жизни человека.

Основными механизмами воздействия РЛПГ на организм человека являются:

1. Механизм избирательной проприорецептивной афферентации.

2. Механизм изменения интенсивности кровоснабжения органов и частей тела.

3. Механизм внутреннего глубинного массажа.

4. Механизм, связанный с устранением деформаций позвоночного столба.

Суть главного воздействия механизма РЛПГ – восстановление нормальной энергетической циркуляции через снятие физической и психической точек напряжения, перераспределение энергии в теле посредством выполнения лечебных поз (в достаточно продолжительной фиксации позы).

В РЛПГ можно выделить 4 уровня воздействия:

1. Воздействие на опорно-двигательный аппарат (улучшение степени

произвольного контроля над различными мышечными группами, координации движений; увеличение амплитуды движения конечностей и т.д.).

2. Воздействие на физиологию организма (гармонизирует деятельность всех органов и желез; влияет на системы саморегуляции человеческого организма) через установление энергетического равновесия в теле.

3. Благотворное гармонизирующее воздействие на нервные и связанные с ними психические процессы активационно-тормозного характера.

4. Позитивное влияние на высшие психические функции: мышление, внимание, память и другое; а также личностные и характерологические особенности человека.

Можно заключить, что РЛПГ относится к эффективным методам лечебно-профилактического воздействия на организм человека, но одновременно является одним из методов невербальной психотерапии.

В РЛПГ используется принцип статической мышечной нагрузки, которая выражается в неподвижной продолжительности фиксации определенного положения тела, сочетающейся с продолжительной релаксацией (расслаблением) мышц-антагонистов. Человек, который занимается РЛПГ, погружается в спокойное, уравновешенное, созерцательное, самоуглубленное состояние и эффективно преодолевает эмоциональное напряжение, ликвидируя последствия вегетативных расстройств.

Показания для занятий РЛПГ такие же, как и при занятиях аутотренингом.

Противопоказаниями служат:

1. Тяжелые органические поражения ЦНС и ССС.
2. Период обострения хронических заболеваний.
3. Онкологические заболевания.
4. Психические нарушения.
5. Период обострения нервных болезней.
6. Период обострения заболеваний позвоночника.
7. Инфекционные и воспалительные заболевания.
8. Вторая и третья степени ожирения.

Методика проведения РЛПГ

При занятиях РЛПГ движения должны быть медленными, плавными и спокойными. Важной структурной и функциональной единицей РЛПГ является лечебная поза - неподвижное, удобное, устойчивое и приятное положение тела.

Лечебные позы объединены в упорядоченную последовательность через реализацию следующих принципов:

1. Возрастание нагрузки от начала к середине комплекса и ее снижение к концу.

2. После позы разгибания позвоночника должна следовать поза со сгибанием позвоночника и опять с разгибанием.

3. Использование поз-связок.

В самой лечебной позе можно выделить 5 главных компонентов:

1. Расслабление до, вовремя и после фиксации позы.

2.Сосредоточение внимания на внутренней среде тела (пассивная концентрация внимания).

3.Продолжительность фиксации (до нескольких минут).

4.Правильное дыхание. Посредством регуляции дыхания достигается усиление лечебно-профилактического эффекта.

5.Технический элемент - физическая часть позы - положения тела.

Для освоения поз выделяют дополнительные правила:

1.Постепенность овладения позой.

2.Самоуважение – уверенность в собственных силах и возможностях по исправлению нарушений деятельности организма.

3.Самодозировка нагрузки и времени фиксации позы.

4.Удовольствие от выполненной позы.

5.Выполнение «цикла позы»: расслабление перед позой; мысленная настройка на позу; вход в позу - фиксация позы - выход из позы; расслабление после выхода из позы (до полного исчезновения ощущений, которые возникли в результате выполнения позы).

6. Чередование фиксации и отдыха (от 30 до 60 сек, иногда до 15 мин).

7. Медленное и плавное выполнение движений.

Перед комплексом РЛПГ выполняется специальная разминка для суставов и позвоночника, а после - заключительное расслабление и отдых.

В приложении Г методики и способы для снятия напряжения.

ГЛАВА II МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ

2.1 Формы занятий гимнастикой

Ведущее место в практике занятий гимнастикой принадлежит урочной форме. Термин «занятие» является общим для всех форм проведения гимнастических упражнений. В высших учебных заведениях занятия принято называть занятиями по физическому воспитанию, в спортивных секциях - тренировкой.

В зависимости от условий проведения занятия могут быть:

- учебными;
- тренировочными;
- учебно-тренировочными;
- учебно-методическими.

Эффективность такой формы учебно-воспитательной и тренировочной работы обеспечивается за счет выполнения следующих требований:

1. Правильной постановки задач всего учебно-воспитательного процесса и каждого отдельно взятого занятия;
2. Квалифицированной помощи и страховки;
3. Воспитанием психофизических качеств и пр.

Правильно построенным занятием следует считать такое, в котором наилучшим образом будут решены следующие задачи:

1. Достижение занимающимися максимальных результатов с минимальной затратой энергии и времени.
2. Сохранение высокой работоспособности занимающихся в течение всего занятия.
3. Обеспечение благоприятных для здоровья занимающихся условий проведения и режима занятий.

2.2 Общие методические указания к проведению занятия

2.2.1 Определение задач обучения

Правильное определение задачи обучения служит гарантией его успешного проведения. От постановки задач обучения зависит выбор средств, методов и форм организации занятия.

Основным источником, определяющим содержание занятия гимнастики, является государственная программа, которая может дополняться и уточняться в зависимости от условий проведения занятий.

Наметив конечные цели каждого этапа учебно-тренировочного процесса (четверть, семестр, уч. год, тренировочный цикл и т.п.), можно определить задачи на более короткие отрезки времени, в том числе и на ближайший урок и определить соответствующие им средства.

Основными средствами занятия по гимнастике являются:

1. Упражнения, обеспечивающие общую и специальную физическую подготовку.

2. Подводящие и специальные дополнительные упражнения, способствующие успешному обучению.

3. Разнообразные гимнастические упражнения, повышающие координационные возможности.

4. Соответствующие контингенту занимающихся упражнениями, предусмотренные государственными программами.

2.2.2 Плотность занятия

Обеспечение плотности занятия – одна из значимых задач при проведении занятий по гимнастике. Эффективно, когда общая плотность занятия в идеале должна быть = 100%.

Причины, приводящие к снижению плотности занятия:

1) Неоправданные простои на занятии, вызванные несвоевременной подготовкой мест занятий и спортивного инвентаря, ожиданием очереди перед выполнением упражнений и т.д.

2) Неподготовленность преподавателя к занятию.

3) Излишняя или малоэффективная словесная информация преподавателя.

4) Неудовлетворительная дисциплина и внимание занимающихся на занятии.

Моторная плотность занятия определяется отношением потраченного времени непосредственно на выполнение упражнений к общему времени занятий. В отличие от общей плотности моторная плотность не стремится к 100%. По суммарному показателю подготовительная часть включает меньше пауз, поэтому имеет более высокий показатель моторной плотности. В основной части занятия по гимнастике показатели ниже в связи с применением упражнений более высокого энергетического веса.

Требования к занимающимся:

1) Преподаватель должен добиваться полного и точного выполнения всех упражнений, предусмотренных программой занятия.

2) По ходу занятия он должен следить за действиями занимающихся, добиваясь максимального приближения качества выполнения упражнений к уровню, возможному при данных условиях.

Чтобы требовательность к занимающимся приносила желаемые результаты, рекомендуется:

1) Проявлять ее постоянно, не допуская случаев отклонения от задания.

2) Требовать только таких действий и на таком качественном уровне их выполнения, которые находятся в пределах возможности занимающихся.

3) При исправлении погрешности в действиях занимающихся проявлять тактичность, щадящую их самолюбие.

4) На занятии должна поддерживаться достаточно высокая дисциплина. При этом не обязательно держать занимающихся в течение всего занятия в напряжении. Нужно установить такие взаимоотношения, чтобы преподаватель мог в любой момент мобилизовать внимание занимающихся.

2.3 Требования к проведению частей занятия

Для любого занятия гимнастикой характерно наличие трех частей:

1. Подготовительная – занимающиеся подготавливаются к основной работе.
2. Основная – проводится основная работа.
3. Заключительная – работа завершается.

2.3.1 Подготовительная часть занятия

В подготовительной части занятия осуществляется подготовка занимающихся к выполнению задач основной его части. По своему назначению задачи подготовительной части следующие:

1. Подготовка центральной нервной системы и вегетативных функций. Имеется в виду психологический настрой, повышение жизнедеятельности организма, создание благоприятного фона, обеспечивающего успешность последующей деятельности.

2. Обеспечение готовности двигательного аппарата к действиям, требующим от занимающихся значительных мышечных напряжений.

3. Формирование у занимающихся умения выполнять двигательные действия с различными заданными параметрами (степень напряжения, направление, амплитуда, темп и ритм).

4. Овладение отдельными компонентами или законченными простыми двигательными действиями.

Приобретаемые умения и навыки в результате решения образовательных задач подготовительной части являются той двигательной базой, которая повышает потенциальные возможности занимающихся к более быстрому и качественному овладению новыми двигательными действиями.

В подготовительной части занятия гимнастикой, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности: строевые упражнения, разновидности передвижений (различные виды ходьбы, бега, подскоков, танцевальных движений), общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и отягощениями, упражнения на гимнастической стенке и скамейке, игры.

Выбор конкретных упражнений для подготовительной части зависит от специфики гимнастики, условий проведения занятия, прежде всего от его задач, состава занимающихся и обстановки. В пределах одного занятия выполняется большое количество различных двигательных действий, которые вовлекают в активную работу весь двигательный аппарат человека. Подготовительная часть начинается со строевых упражнений. Включает подготовительную часть комплекс общеразвивающих упражнений.

В комплексе общеразвивающие упражнения распределяются в порядке нарастающей интенсивности и чередуются по назначению. В начале комплекса следует давать упражнения с умеренной амплитудой, в спокойном темпе и с

ограниченной дозировкой. По ходу выполнения комплекса амплитуда движений, темп и дозировка нарастают.

Общие методические указания к проведению подготовительной части занятия:

- 1) Использовать различные способы информирования занимающихся об упражнениях (рассказ, показ упражнения);
- 2) Оказание помощи занимающимся, исправление ошибок.
- 3) Размещать занимающихся на площадке.

Для обеспечения точности и согласованности выполнения упражнений преподаватель оказывает помощь занимающимся, пользуясь при этом подсказом, зеркальным показом упражнения и подсчетом.

В процессе выполнения упражнения преподаватель указывает на допускаемые ошибки, не прекращая выполнения упражнений. Указания следует давать, согласуя их с ритмом и темпом выполняемого упражнения. Если ошибки допускают многие занимающиеся, в этом случае целесообразно прекратить выполнение упражнения и внести соответствующие поправки.

Занимающиеся должны быть размещены на площадке для выполнения упражнений так, чтобы не мешать друг другу, видеть показ преподавателя, быть не ближе чем в 1,5-2 метрах от ближайшего препятствия в шеренгах, колоннах, в разомкнутом строю, кругах. Преподаватель должен расположить занимающихся таким образом, чтобы они не могли нанести травму друг другу при выполнении упражнений.

2.3.2 Основная часть занятия

В основной части решаются основные задачи физического воспитания обучающихся.

Общие задачи основной части занятия:

- воспитание волевых и физических качеств занимающихся.
- формирование жизненно необходимых и спортивных двигательных навыков.

В каждом занятии гимнастикой, с каким бы контингентом оно не проводилось, решаются обе эти задачи.

В основной части занятия гимнастикой применяются такие упражнения, для выполнения которых требуются значительные волевые и физические усилия. Например, упражнения на гимнастических снарядах; опорные прыжки; акробатические упражнения; прикладные упражнения; упражнения повышенной интенсивности и т.д..

Выбор упражнений для конкретного занятия зависит от частных задач основной части занятия, возможностей занимающихся и других условий. Программа занятий гимнастикой предполагает формирование у занимающихся большого количества разнообразных двигательных умений и навыков. Правильное определение количества различных упражнений и их чередование в пределах одного занятия во многом предопределяет его успех.

При решении этих вопросов помимо задач занятия, состава занимающихся и других условий его проведения следует учитывать:

1. Условия сохранения высокой работоспособности занимающихся к выполнению всех упражнений основной части. Нужно так чередовать их, чтобы упражнения физической подготовки во всех случаях заключали основную часть занятия; игры с бегом, прыжки следовали после видов, в которых занимающиеся овладевают техникой упражнений на гимнастических снарядах; однотипные по характеру нагрузки упражнения не следовали бы непосредственно одно за другим.

2. Степень овладения занимающимися упражнениями, которые намечены в плане. Не следует в программу основной части одного занятия включать большое количество еще не освоенных упражнений.

Для проведения основной части занятия гимнастикой действия преподавателя сводятся к тому, чтобы обеспечить:

1. Четкое представление заданного упражнения. Если ученик четко представляет как нужно выполнять упражнение, его действия становятся более осмысленными и целеустремленными. Он проявляет при этом большую активность и интерес к занятиям.

2. Доступность выполнения упражнения для каждого занимающегося. Если упражнение для кого-либо из занимающихся окажется недоступным, то безуспешные попытки к его выполнению могут привести к возникновению стойких ошибок, в отдельных случаях - к травмам, к потере интереса и разочарованию в гимнастике.

3. Повышение качества выполнения заданного упражнения в каждой очередной попытке. По степени выполнения этого условия можно судить о качестве процесса обучения вообще.

4. Оптимальное количество повторений заданных упражнений каждым занимающимся.

5. Безопасность выполнения упражнений. Надежная гарантия безопасности выполнения упражнений обеспечивает более быстрый рост спортивного мастерства.

Для выполнения перечисленных выше требований к проведению основной части занятий гимнастикой преподаватель должен уметь пользоваться всеми способами информирования занимающихся об упражнении, оказывать помощь, анализировать и давать оценку действиям занимающихся, устранять ошибки, применять меры, обеспечивающие безопасность выполнения упражнений.

К способам информирования занимающихся относятся:

– показ создает у занимающихся приблизительное представление об упражнении, а в дальнейшем его восприятию становятся доступны более мелкие (иногда решающие) детали техники;

– объяснение – это аргументация преподавателем рекомендаций по технике выполнения изучаемого двигательного действия с учетом знаний, умений и двигательных навыков обучающихся;

– демонстрация наглядных пособий – этот способ дает возможность сделать паузы между смежными компонентами двигательного действия и тем самым создать представления о положении отдельных звеньев тела в промежуточных фазах движения.

Чтобы обеспечить доступность упражнения для каждого занимающегося, преподаватель оказывает им физическую помощь и подсказ, проводит анализ выполнения задания, помогает в устранении ошибок.

Физическая помощь оказывается занимающемуся в тех случаях, когда уровень развития двигательных качеств ниже требуемого, а также при первых попытках выполнить заданное упражнение.

Подсказ. Наиболее существенным компонентом техники является ритм действий. Чаще всего занимающиеся не улавливают именно его. По ходу выполнения упражнения преподаватель может в нужный момент звуковым сигналом или касанием подсказать ученику нужный ритм действия.

Анализ и оценка действия занимающихся. Чтобы обеспечить повышение качества выполнения упражнений в каждой очередной попытке, необходимо каждый раз оценивать действия занимающегося и ставить перед ним конкретные, по возможности узкие задачи.

Наблюдение и устранение ошибок. Заметить невыполнение или плохое выполнение упражнения как следствие какой-то ошибки в технике довольно легко. Для этого не нужны особые знания. Да и пересказ, результатов такого наблюдения ничего, кроме огорчения, ученику не даст. Нужно увидеть исходную причину неудачного выполнения упражнения и принять меры к ее устранению.

2.3.3 Заключительная часть

В заключительной части особое внимание уделяется на восстановление психофизического состояния занимающихся.

Общие задачи заключительной части занятия:

1. Содействие более быстрому восстановлению.
2. Подведение итогов данного занятия и установка на предстоящее.

Подводя итоги, преподаватель должен высказывать свое отношение ко всему, что было на занятии (дисциплина, активность, ожидаемый и фактический результаты занятия). При этом желательно дать ученикам задание для самостоятельной работы.

Для решения поставленных задач в заключительной части применяются следующие средства ФК:

1. Успокаивающие упражнения: ходьба, умеренный шаг, массирующие упражнения (потряхивание, расслабление, массаж). Являясь средством активного отдыха, эти упражнения способствуют ускорению восстановительных процессов.

2. Отвлекающие упражнения: упражнения на внимание, спокойные игры, музыкальные задания и др.

3. Упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния занимающихся: игры и эстафеты, танцы, ходьба с песней и др. Эти упражнения сплачивают коллектив, создают бодрое настроение, усиливают интерес к занятиям гимнастикой.

2.4 Методика подбора упражнений

В процессе обучения гимнастическим упражнениям решаются следующие основные задачи:

1. Формирование двигательных умений и навыков, имеющих значение для общей двигательной и физической подготовки занимающихся;

2. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости;

3. Формирование профессионально-педагогических навыков (у студентов специальных учебных заведений).

Упражнения, которые осваиваются на занятиях гимнастикой, очень разнообразны - от простых движений отдельными звеньями тела, простых поз и положений, до сложных двигательных действий, связанных с максимальным проявлением физических и двигательных особенностей. Обучение конкретному гимнастическому упражнению можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап - создание общего предварительного представления о движении, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия (начальное обучение). В результате первичных сведений о новом движении (форме, амплитуде, направлении действия, отдельных положений и др.) и двигательного опыта, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие общее построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап - непосредственное овладение основами техники движения (углубленное разучивание упражнений). На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и студента уточняются представления об упражнении, устраняются ошибки, обеспечивается самостоятельное выполнение упражнения при строгом контроле за действиями обучающегося

Третий этап - закрепление и совершенствование техники движения. Это позволяет довести степень владения движением до уровня прочного автоматизированного навыка, благодаря которому занимающиеся выполняют упражнения в различных условиях (соревнования и выступления) на протяжении длительного промежутка времени.

После завершения процесса обучения упражнению все действия могут быть направлены на выполнение вариантов освоенного упражнения; более сложных по технике упражнений, имеющих сходные детали с предыдущими; на изменение условий выполнения, например, в различных соединениях с другими упражнениями.

2.5 Принципы обучения

При организации учебного процесса в гимнастике основным руководством к действию являются дидактические принципы обучения.

1. Принцип сознательности и активности.

Гимнастические упражнения предъявляют высокие требования к физическим, двигательным и волевым качествам занимающихся. Принцип сознательности и активности в процессе освоения новых упражнений предусматривает, прежде всего, воспитание у обучающихся осмысленного овладения движением, заинтересованности и творческого отношения к решению поставленной задачи.

Для сознательного овладения двигательными навыками следует научить занимающихся:

- оценивать результаты собственных действий;
- описывать технику движения;
- преодолевать трудности, связанные с освоением нового движения;
- вести дневник и составлять планы освоения упражнений;
- помогать преподавателю в организации занятий и товарищам в изучении движений.

2. Принцип наглядности.

Для достижения наглядности обучения преподаватель пользуется рядом средств и приемов:

- демонстрацией совершенного выполнения движения, возможен показ кинофотоматериалов, видео показ с фиксацией отдельных положений и поз;
- словесным описанием техники отдельных двигательных заданий и сравнением с другими движениями;
- дополнительными сигналами (пространственные ориентиры, звуковое сопровождение действий, подталкивания и касания);
- созданием акцентированных двигательных ощущений в результате фиксации отдельных положений, имитации, проводки и других облегчающих двигательных действий.

3. Принцип доступности

Этот принцип требует, чтобы перед занимающимися ставились задачи, соответствующие их силам, преодоление трудностей. Принцип доступности тесно связан с дидактическими правилами: От известного к неизвестному; От легкого к трудному; От простого к сложному.

4. Принцип систематичности предусматривает:

- определенную последовательность разучивания двигательных действий;
- регулярное совершенствование техники движения и изучения новых упражнений для развития способности решать различные двигательные задачи;
- чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности студентов.

2.6 Методы обучения

Под методами обучения следует понимать выбор определенных путей для решения поставленных задач. Из всего многообразия методов обучения можно выделить 3 группы.

Первая группа включает:

- словесный метод, один из универсальных, который в процессе общения с учеником позволяет управлять обучением. особое значение здесь приобретает использование гимнастической терминологии;
- метод сообщения сведений о технике движений раскрывается путем выполнения упражнения демонстрантом, показа наглядных пособий, предъявления звуковых и световых ориентиров, выполнения учеником элементов техники движения.

Данные методы обучения направлены в основном на создание и уточнение представления об основах техники упражнения и могут применяться на протяжении всего периода обучения.

Вторая группа методов обучения включает:

- метод целостного упражнения, который подразумевает выполнение изучаемого движения в целом. облегчение условий выполнения в данном случае возможно только за счет применения дополнительных средств помощи и страховки, уменьшения высоты снаряда, исполнения движения на тренажере и пр.
- метод подводящих упражнений, который подразумевает целостное выполнение ранее изученного движения, сходного по структуре с основным;
- метод расчлененного упражнения, заключающийся в целесообразном расчленении элемента и последующем соединении в целостное упражнение;
- метод решения частных двигательных задач, который характеризуется подбором серии учебных заданий, содержащих определенный элемент техники движения.

Данные методы обучения позволяют ученику получить информацию об упражнении и овладеть основами техники разучиваемого движения. Они способствуют уточнению представления о структуре движения, а также помогают исправлять ошибки.

Третья группа включает:

- Метод стандартного упражнения, который характеризуется самостоятельным выполнением движения в условиях тренировочного занятия с целью закрепления двигательного навыка;
- метод переменного упражнения, связанный с созданием затрудненных условий: шум, изменение окружающей обстановки, изменение места элемента в комбинации, выполнение в состоянии утомления и пр.;
- игровой и соревновательный методы обучения, подразумевающие соперничество, ответственность за достижение определенного результата.

Методические приемы обучения гимнастическим упражнениям очень разнообразны.

ГЛАВА III БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ

3.1 Мероприятия по предупреждению травматизма.

К основным причинам травматизма во время занятий гимнастикой относятся:

- несоблюдение правил организации и методики занятий;
- несвоевременная проверка оборудования и инвентаря;
- нарушение санитарно-гигиенических условий;
- отсутствие или несистематическое проведение врачебного контроля;
- недостаточная воспитательная работа с занимающимися.

В целях профилактики травматизма необходимо:

1. Проверить соответствие мест занятий санитарно-гигиеническим требованиям, исправность оборудования и инвентаря, соответствие спортивного костюма и обуви каждого занимающегося требованиям безопасности и гигиены;

2. Использовать современные методы обучения, умело применять помощь и страховку;

3. Требовать от занимающихся сознательную дисциплину, четкое выполнение всех указаний;

4. Обеспечивать постоянный контроль за действиями каждого из обучающихся;

5. Своевременно оказывать страховку и помощь.

Страховка и помощь на занятиях гимнастикой позволяют не только успешно решать задачи овладения техникой гимнастических упражнений, но и избегать травм.

Под страховкой понимают готовность преподавателя своевременно оказать помощь исполнителю упражнения в случае неудачной попытки. В отличие от страховки помощь предусматривает поддержку, подталкивание, «проводку» занимающегося по траектории исполняемого упражнения.

Например «проводка» по движению – это или кратковременная помощь в наиболее трудной части движения, или поддержка в статических положениях.

По мере совершенствования техники исполнения упражнений степень помощи и поддержки уменьшается, а затем прекращается вообще.

При самостоятельном выполнении упражнения решающее значение приобретает самостраховка.

Для обеспечения надежной страховки преподаватель обязан:

1. Хорошо знать технику упражнения и в зависимости от обстановки правильно выбирать место для оказания страховки и помощи;

2. Умело использовать разновидности страховки, не мешая гимнасту выполнять упражнения;

3. Знать индивидуальные особенности учеников.

3.2 Виды контроля за самочувствием на занятиях гимнастикой

В практике проведения занятий различными видами гимнастики осуществляется контроль за состоянием занимающихся.

Контроль – это определенные формы проверки подготовленности занимающихся. Он классифицируется на врачебный и педагогический контроль.

3.2.1 Врачебный контроль

Врачебный контроль (ВК) – раздел медицины, являющийся неотъемлемой составной частью системы физического воспитания. ВК является основным условием осуществления оздоровительной направленности физического воспитания, поскольку он позволяет использовать физические упражнения в соответствии с функциональными возможностями организма различных контингентов занимающихся, а также с учетом индивидуальных особенностей занимающихся в каждом конкретном случае. ВК дает возможность своевременно выявлять отклонения в состоянии здоровья, а также планировать тренировочные нагрузки без ущерба для здоровья занимающихся.

Основная цель ВК в специальном учебном отделении – способствовать гармоничному сочетанию оздоровительного, гигиенического и реабилитационного эффекта от занятий физической культурой.

Основные задачи ВК в специальном учебном отделении:

1. Определение и наблюдение за состоянием здоровья.
2. Контроль за ходом физического развития, за ростом физических качеств и повышением функциональных возможностей организма.
3. Предупреждение излишней перегрузки, перенапряжения, перетренированности осуществляемой как в процессе периодических врачебных освидетельствований занимающихся, так и при врачебно-педагогическом наблюдении, проводимом во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.
4. Определение наиболее рациональных санитарно-гигиенических условий физического воспитания и осуществление системы мероприятий, направленных на устранение факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие на человека в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
5. Содействие правильному проведению учебно-тренировочных занятий в специальном учебном отделении с лицами различной нозологической группы.
6. Содействие обеспечению высокой эффективности всех физкультурно-оздоровительных мероприятий.
7. Разработка новых наиболее совершенных методов врачебных наблюдений за состоянием занимающихся.

Формы врачебного контроля:

- Регулярные медицинские обследования занимающихся физической культурой (первичные, повторные, дополнительные);

- врачебно-педагогические наблюдения за студентами во время занятий и соревнований;
- медицинское обеспечение физического воспитания студентов в учебных отделениях;
- санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий и спортивных соревнований;
- предупреждение спортивного травматизма и заболеваемости;
- медицинское обслуживание массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий, а также мероприятий, проводимых в оздоровительно-спортивных лагерях;
- санитарно-просветительская работа и пропаганда физической культуры и спорта в вузе.

Целью врачебного обследования в СУО является допуск к занятиям, систематическое изучение влияния этих занятий на физическое развитие и функциональное состояние организма занимающихся. Медицинское обследование студентов специального учебного отделения проводится 2 раза в год. Дополнительные врачебные обследования проводятся после перенесённых заболеваний, длительных перерывов в занятиях. По результатам обследования врач составляет заключение, в котором даёт оценку состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и физической работоспособности, кроме этого вносит ограничения для занятий физической культурой, в случае необходимости определяет лечебно-профилактические мероприятия, назначает срок повторного врачебного обследования.

3.2.2 Врачебно-педагогическое наблюдение

Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) в специальном учебном отделении – регулярные исследования, проводимые совместно врачом и преподавателем физического воспитания с целью оценки влияния на организм занимающегося физических нагрузок, установления уровня адаптации к возрастающим нагрузкам. На основании данных ВПН врач должен оценить степень соответствия процесса тренировочных занятий принятым гигиеническим и физиологическим нормам. Для этого врачу необходимо знать содержание, организацию, методику и условия проведения занятий, состояние занимающихся и их реакцию на физическую нагрузку.

Задачи ВПН:

1. Оценка соответствия условий занятий физиологическим нормам.
2. Определение воздействия занятий на организм.
3. Анализ уровня общей и специальной подготовленности.

Изучать условия, в которых проводятся занятия, необходимо для того, чтобы избежать отрицательного воздействия на состояние здоровья, избежать причины травматизма.

Изучение влияния нагрузки на организм занимающегося физическими упражнениями позволяет проверить правильность отнесения его к определенной медицинской группе. Исследования на занятиях помогают

уточнить изменения функционального состояния организма, без чего нельзя оценить состояние студентов в динамике.

В содержание врачебно-педагогического контроля входят также:

1. Оценка правильности построения, выбора и последовательности использования различных средств тренировки.
2. Определение количества повторений упражнений, интервалы отдыха между ними.
3. Определение величины нагрузки на занятиях и уровень соответствия организму.
4. Оценка длительности и полноценности восстановления.
5. Изучение реакции организма на нагрузку характеризует специальную подготовленность учащегося. Чем лучше реакция и быстрее восстановление, тем выше уровень адаптации, а следовательно, и подготовленность занимающегося физическими упражнениями.

С целью выяснения этих воздействий принято изучать:

1. Срочный тренировочный эффект – изменения, происходящие в организме непосредственно во время выполнения физических нагрузок, и в период отдыха;
2. Отставленный тренировочный эффект - изменения отмеченные в поздние фазы восстановления (на другой день);
3. Кумулятивный тренировочный эффект - изменения в организме, происходящие на протяжении длительного периода.

Используют следующие методические приемы:

1. Определение плотности занятия: различают общую и моторную плотность. Общая плотность – это отношение суммы всех необходимых затрат времени ко всей продолжительности урока (%). Моторная плотность - это соотношение времени, потраченного на упражнение, к общему времени занятия (%).
2. Определение физиологической кривой урока: когда регистрируется ЧСС, АД на различных этапах урока и строится график, демонстрирующий его динамику в процессе физической нагрузки. Анализируя эту кривую можно оценить эффективность физической нагрузки, в вводной, подготовительной и основной части и степень восстанавливаемости пульса к концу занятия. Конфигурация физиологической кривой отражает динамику интенсивности мышечной нагрузки применительно к тем задачам, которые разрешаются на учебном занятии. В СУО проводится пульсометрия с последующим вычерчиванием физиологической кривой нагрузки. Физиологическая кривая нагрузки дает представление о величине и характере распределения физических усилий на протяжении всего занятия в целом. Незначительный подъем физиологической кривой и горизонтальное ее направление на протяжении занятия свидетельствует о недостаточной нагрузке. Резкое повышение кривой и отсутствие выраженной тенденции к понижению в конце занятия, указывает на чрезмерную нагрузку.
3. Оценка степени утомления: проводится по внешним признакам

утомления – цвету кожных покровов, потоотделению, ЧД, скорости восстановления ЧСС к исходной величине, так как правильно подобранная нагрузка в процессе занятий возможна при полной информации о состоянии организма занимающегося. Поэтому со стороны преподавателя необходим постоянный контроль за субъективными оценками организма.

Санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Санитарно-гигиенические условия занятий во многом определяют эффект воздействия физических упражнений на организм занимающегося.

Санитарно-гигиенический контроль складывается из текущего (наблюдение за спортивными сооружениями, метеорологическими условиями, за состоянием спортивного инвентаря, одежды, обуви занимающихся), а также предупредительного (при проектировании и строительстве спортивных сооружений для консультации привлекаются спортивные врачи).

Всё это обеспечивает создание благоприятных условий для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

3.3. Основы самоконтроля

При регулярных занятиях физическими упражнениями следует систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья.

Самоконтроль – это самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием и их изменениями под влиянием занятий физической культурой.

Самоконтроль является существенным дополнением к врачебному контролю, но ни в коем случае не может его заменить. Данные правильно проводимого самоконтроля могут оказывать большую помощь преподавателю в регулировании нагрузки, а врачу – в своевременном выявлении отклонений в состоянии здоровья, нарушениях режима дня и неблагоприятных воздействиях факторов внешней среды.

Наиболее удобная форма самоконтроля – это ведение специального дневника.

Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы:

- субъективные;
- объективные.

К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к специалистам.

Как правило, при систематических занятиях физкультурой сон хороший, с быстрым засыпанием и бодрым самочувствием после сна.

Аппетит после умеренных физических нагрузок также должен быть хорошим. Есть сразу после занятий, не рекомендуется, лучше подождать 30-60 минут. Для утоления жажды следует выпить стакан минеральной воды или чая.

При ухудшении самочувствия, сна, аппетита необходимо снизить нагрузки, а при повторных нарушениях - обратиться к врачу.

Дневник самоконтроля служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима.

Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии.

В дневнике также следует отмечать случаи нарушения режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности.

К объективным показателям самоконтроля относятся: наблюдение за частотой сердечных сокращений (пульсом), артериальным давлением, дыханием, жизненной ёмкостью лёгких, весом, мышечной силой, спортивными результатами.

Также наблюдение осуществляется по внешним и внутренним признакам. К первым относятся обильность потоотделения, цвет кожных покровов, координация движений, ритмы дыхания. При перегруженности может появиться одышка, посинение возле губ, покраснение тела, нарушение координации. В этом случае предпринимают отдых, прекратив заниматься. Внутренние показатели утомления: боли в мышцах, тошнота, головокружение. При таких признаках тренировку останавливают вообще. Если человек успешно преодолевает нагрузку, у него улучшается аппетит, сон, настроение, общее самочувствие.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ СУСТАВНОЙ ГИМНАСТИКИ

1 Суставная гимнастика Норбекова

Система Мирзакарима Норбекова предполагает выполнение различных упражнений, которые воздействуют на деформированные участки позвоночника и суставов. Неприятные или болевые ощущения могут быть обусловлены самыми разными причинами: это и последствия травм, и имеющиеся искривления хребта, и сидячая работа, и малоподвижный образ жизни.

Гимнастика по Норбекову, состоящая из собранных воедино природных знаний, направлена на активацию внутренних защитных сил организма. Основные задачи предложенного подхода к лечению заболеваний суставов:

- активировать внутренние резервы;
- устранить болевые синдромы;
- вернуть тканям и хрящам прежнюю эластичность;
- снять напряжения, спазмы;
- разработать суставы;
- оздоровить все органы и системы организма.

Оздоровительная методика доктора Норбекова составляет комплекс занятий, цель которого улучшить здоровье, повысить общий тонус, укрепить веру в свои силы. Значимое внимание придается психологическому настрою, работе со своим душевным состоянием.

Упражнения от Норбекова положительно влияют не только на суставные группы, но и на весь организм целиком. Восстанавливается гибкость, улучшается работа мышц, укрепляется дыхательная система, зрение, создается защита суставам и всему скелету. Организм, без преувеличения, получает вторую молодость. Комплекс суставной гимнастики Норбекова легко постигается и при этом не несет дополнительных затрат.

Прорабатывая внутренние возможности собственного тела в хорошем настроении можно значительно ускорить процесс выздоровления, избавиться от болей. Изначально программа требует от 15 минут в день на выполнение. Потом время нужно увеличить до получаса для полноценного проведения методики. Только всесторонний подход к лечению создаст все условия для выздоровления.



Гимнастика Норбекова для суставов рекомендована при следующих заболеваниях:

- остеохондроз;
- сколиоз;
- артроз;
- артрит;
- вегето-сосудистая дистония;
- нарушения осанки.

Гимнастика Норбекова для позвоночника улучшает функционирование кровообращения, систем пищеварения, дыхания, почек.

Полная версия суставной гимнастики М. Норбекова включает себя комплексы упражнений, начинающиеся с самомассажа ушных раковин. Затем следуют движения для каждой из суставных групп (таблица 1)

Таблица 1 Комплекс упражнений суставной гимнастики

№ п/п	Упражнения	Выполнение
1.	Активизировать точки на ушных раковинах.	Уши нужно разогреть круговыми движениями.
2.	Упражнение для пальцев рук и кистей.	Вытянув руки вперед, сжимать пальцы в кулак и разжимать.
3.		Исходное положение то же: руки вытянуты перед собой. Соединять последовательно каждый палец с большим, делая щелчки.
4.		Выполнять веерообразные движения пальцами рук от мизинца и обратно
5.		Встряхнуть кистями, расслабиться.
6.		Сгибательные движения распрямленными кистями вверх и вниз, влево и вправо
7.	Упражнения для лучезапястного сустава.	Сжатие и разжимание кулаков.
8.		Круговые вращения кулаками.
9.		Встряхнуть кистями, расслабиться.
10.		Для локтевых суставов. Развести руки в стороны, плечи неподвижны, вращать руки в локтях.
11.	Упражнения для плечевых	Вращения вперед и назад.
12.		Сведение и разведение плеч.

13.	суставов.	Поднимание и опускание плеч.
14.		Встряхнуть руками, расслабиться.
15.	упражнения для голеностопа.	Вес на левой ноге, правая немного согнута в колене и приподнята над полом. Делать пружинящие движения, при этом тянуть носок вниз, затем носок направлять вверх к себе, а пятку вперед. То же ступней левой ноги.
16.		Выполнять такие же пружинящие движения поочередно каждой стопой внутрь и наружу.
17.	Для коленных суставов.	Ноги поставить на ширине плеч, присогнуть в коленях, руки на коленях. Делать круговые движения коленями внутрь и наружу.

Комплекс для позвоночника включает последовательную проработку каждого отдела. В систему входят также скрутки для всего позвоночника. Рассмотрим группы упражнений (таблица 2)

Таблица 2 Комплекс упражнений суставной гимнастики для позвоночного столба

№ п/п	Упражнения	Выполнение
1.	шейного отдела хребта.	Опустить голову и медленно скользить подбородком вниз, растягивая заднюю поверхность шеи.
2.		Выполнять наклоны головой в разных направлениях.
3.		Поднять подбородок вверх и делать повороты в стороны.
4.		Опустить подбородок вниз и, проводя им по груди, тоже вращать головой в стороны.
5.	Верхнегрудной отдел	Руки выпрямить перед собой, кисти соединить в замок, подбородок прижать к груди, лопатки округлить, поясницу оставить неподвижной.
6.		Противоположное движение: распрямление грудины. Руки назад, кисти соединить, плечи не поднимать, лопатки свести вместе, грудиной стремиться вверх.
7.	Нижнегрудной отдел	Локоть вверх, кисть за голову, взгляд за локтем. Растягиваем бок, чередуя напряжение и расслабление: Поясница при этом неподвижна. То же, поменяв руку.

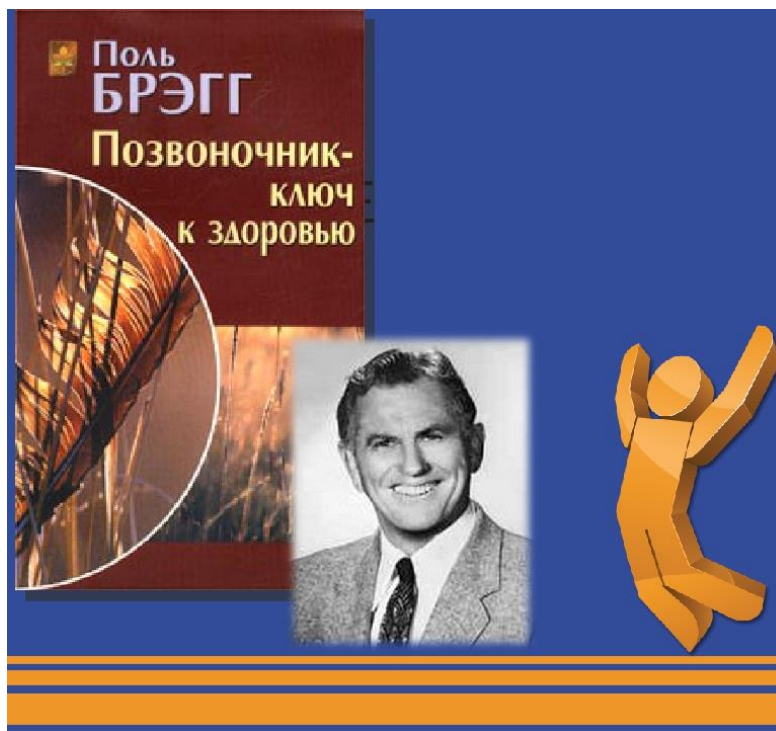
8.		Круговые движения бедрами. Выполнять медленно, тщательно растягивая мышцы. Верхняя часть корпуса неподвижна: представьте, что у вас на голове корона.
9.	Пояснично-крестцовый отдел	Медленно наклониться и постараться дотянуться пальцами рук до пола.
10.		Поднять руки вверх, потянуться как можно выше, при этом ступни от пола не отрывать.

Если выполнять полную версию гимнастики Норбекова, это займет около полутора часов. При нехватке времени можно выбрать по одному-два упражнения на каждый отдел позвоночника и каждое суставное сочленение организма.

1 Оздоровление позвоночника по П. Бреггу

Поль Брегг – один из известнейших пропагандистов здорового образа жизни, диетолог, натуропат. Его основной идеей была нетрадиционная система оздоровления, включающая голодание, укрепление организма с помощью физических упражнений.

Он призывал последователей к



своих

самосовершенствованию, укреплению тела и развитию духа. Им были написаны несколько книг по правильному питанию, поддержанию здоровья и долголетия.

Брегг искренне верил, что любой человек может прожить до 120 лет и более, если будет избегать переедания, регулярно заниматься специальной гимнастикой, чтобы укрепить основу скелета – позвоночник.

Именно он **разработал комплекс упражнений для растяжки межпозвоночных дисков**, которые помогают сохранить подвижность и здоровье суставов. На собственном опыте он наглядно доказал, что от здоровья позвоночника зависит здоровья всего организма в целом.

Система оздоровления позвоночника по П. Бреггу – это природный без лекарственный подход к укреплению своего здоровья. Она помогает поддерживать нормальные его функции и позволяет исключить причины многих заболеваний, как позвоночника, так и внутренних органов.

Основные функции позвоночника:

1. Является осью тела, поэтому он должен быть крепким.
2. Выполняет опорно-двигательную функцию. Обеспечивает динамику головы, шеи, а также верхних и нижних конечностей.
2. Обеспечивает статику, что связано с нервно-мышечным аппаратом и психикой.
3. Защищает спинной мозг от повреждений.

Причины заболеваний позвоночника:

1. Недостаток физических упражнений: ведет к тому, что мускулы становятся дряблыми; позвоночник становится жестким и деформируется; межпозвоночные диски разрушаются, из-за нарушения кровоснабжения соседних тканей; позвоночный столб как бы усыхает и люди к 60-70 летнему возрасту становятся на 5 дюймов ниже, а некоторые к старости сгибаются.

2. Неправильное питание: здоровая пища содержит витамины, минеральные вещества, это делает кость сильной и здоровой; избыточный вес перегружает позвоночник.

П. Брегг отмечает основные правила выполнения упражнений для позвоночника:

1. Не прилагайте резких усилий к заостеневшим отделам.
2. Выполняйте упражнения, соизмеряя нагрузку со своими физическими возможностями.
3. Не стремитесь выполнять упражнения с максимальной амплитудой движения.

Программа оздоровления позвоночника по П. Бреггу включает в себя:

1. Правильная осанка.
2. Натуральное питание.
3. Поддержание массы тела в норме.
4. Специальные комплексы упражнений для укрепления позвоночника.

Натуральная пища и нормальный вес предусматривает следующие требования:

- исключить «мертвую» пищу из рациона;
- выполнять основные правила нормального питания;
- неправильное питание - причина остеопороза.

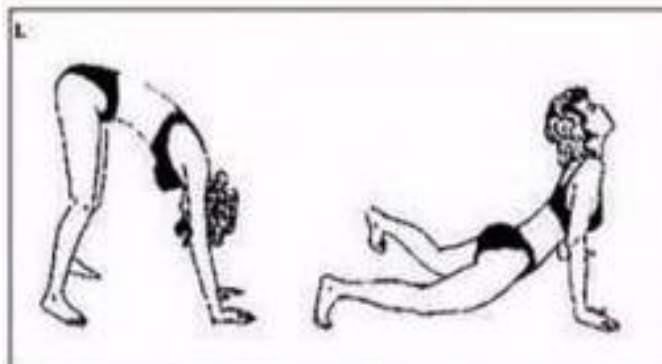
- Позвоночнику нужны естественные минералы.
- Витамины - основа здорового позвоночника.
- Суставы должны быть эластичными.
- Пейте дистиллированную воду.
- Голодание очищает организм.

Рекомендации для сохранения правильной осанки (основные упражнения для позвоночника):

- сохранять правильное положение спины, т.е. осанку при ходьбе;
- правильно сидеть, не сутулиться, с прямой спиной;
- лежа позвоночник должен быть ровным;
- выполнять регулярно специальные упражнения для позвоночника: для шейного отдела; для грудного отдела; для пояснично-крестцового отдела; упражнения на растяжение позвоночника.

Методика, техника выполнения упражнений для сохранения правильной осанки:

– **Вытягивание.** Это упражнение эффективно при головных болях, проблемах с пищеварением, глазных болезнях. Оно способствует снятию напряжения, восстанавливает поврежденные нервные окончания. Делать его очень просто, ведь оно рассчитано на людей, не привыкших к постоянной физической активности.

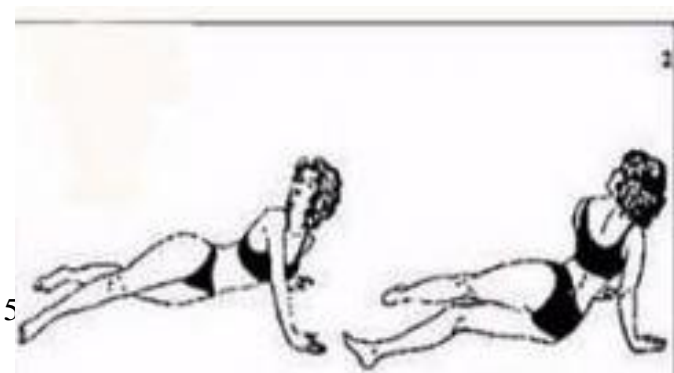


Достаточно лечь на твердую поверхность, на живот, а ноги вытянуть и раздвинуть на ширину плеч. После этого осторожно подняться на вытянутых руках и выгнуть спину так, чтобы таз оказался вверх. Опора должна быть исключительно на пальцы ног и руки, а голову необходимо максимально опустить вниз.

Ноги и руки сгибать нельзя. После чего, положение меняется: тазовая часть опускается на пол, а голова, наоборот, поднимается. Движения должны быть плавными, волнообразными, растягивающими каждый позвонок.

Такие вытягивания надо повторить несколько раз: сначала 2-3, а затем постепенно увеличивая количество подходов до 10. Это позволит хорошо растянуть позвонки, разогреть мышцы, снять излишнее напряжение. Уже после первого занятия, можно ощутить, как уходят неприятные ощущения в области поясницы и шейного отдела.

– **Скручивание.** Такая гимнастика способствует нормализации работы почек и печени,



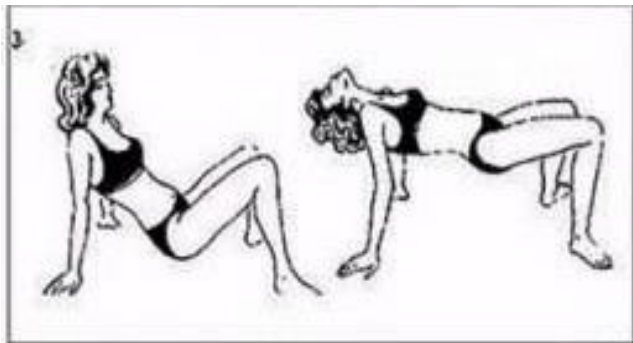
укрепляет грудной отдел позвоночного столба.

Точно также, лежа на животе, необходимо приподняться, опираясь только на вытянутые руки. Ноги остаются прямыми. Сначала, таз максимально поворачивают влево, стараясь коснуться им пола, а потом, точно так же, налево.

Важно следить за тем, чтобы ни руки, ни ноги не сгибались. Выполняют упражнение очень медленно и плавно, а при малейшем дискомфорте – делают небольшую паузу и сокращают амплитуду скручиваний. Ни в коем случае нельзя перенапрягаться. Надо следить за тем, чтобы не сбивалось дыхание, а гимнастика не вызывала негативных реакций.

– **Мостик.** Данное упражнение крайне важно для восстановления пораженных межпозвоночных дисков, укрепляет поясницу, благотворно действует на органы, расположенные в малом тазу.

Необходимо сесть на пол, согнув в коленях ноги, а руки вытянуть и поставить чуть позади корпуса. После чего, таз поднимают так, чтобы тело располагалось горизонтально относительно пола, упираясь только на вытянутые руки и согнутые в коленях ноги.



Потом, надо вернуться в исходное положение (и так несколько раз подряд). Первое время, делать такие движения придется плавно, но потом – скорость, частота и ритмичность повышаются. Противопоказаний у данного упражнения практически нет, но ориентироваться лучше на собственные ощущения.

– **Лодочка** (растяжка). Это простое упражнение крайне важно для общего укрепления организма, восстановления нарушений в работе желудка. Оно отлично тонизирует и укрепляет мышечный каркас поясницы, не требует никаких особых навыков, и знакомо каждому еще с детства.

Надо лечь на ровную и твердую поверхность, на спину, вытянув руки и ноги. Можно немного полежать, полностью расслабив мышцы. После чего, необходимо сильно согнуть колени и обхватив их руками, подтянуть к груди, лежа на спине. В идеале – попытаться достать коленями до подбородка.



В таком положении, стоит попробовать слегка покачаться вперед и назад. Поначалу, амплитуда движений должна быть совсем незначительной, но со временем, можно увеличить и скорость, и глубину таких покачиваний. Но при наличии воспалительного процесса в поясничном отделе, от подобного упражнения лучше отказаться.

– **Ходьба на четвереньках.** Следующее упражнение, можно назвать важнейшим, для укрепления мышечного слоя спины и бедер. Оно хорошо влияет на работу внутренних органов, но противопоказано при нарушении кровообращения и поражениях мозга.

Сделать его тоже довольно легко. Из положения стоя, надо наклониться, опереться вытянутыми руками о пол, а ноги слегка согнуть в коленях. Голову опустить как можно ниже, а таз поднять повыше, максимально выгнув спину. В таком положении, необходимо некоторое время походить по комнате. Сначала достаточно 1-2 минут, но постепенно время увеличивается до 5-8 минут.



П. Брегг уверяет, что строгое выполнение его упражнений, позволит восстановить позвоночник в любом возрасте. Главное условие: соблюдение последовательности и правильной техники. Всего пять несложных упражнений, позволят навсегда забыть о проблемах с позвоночными суставами.

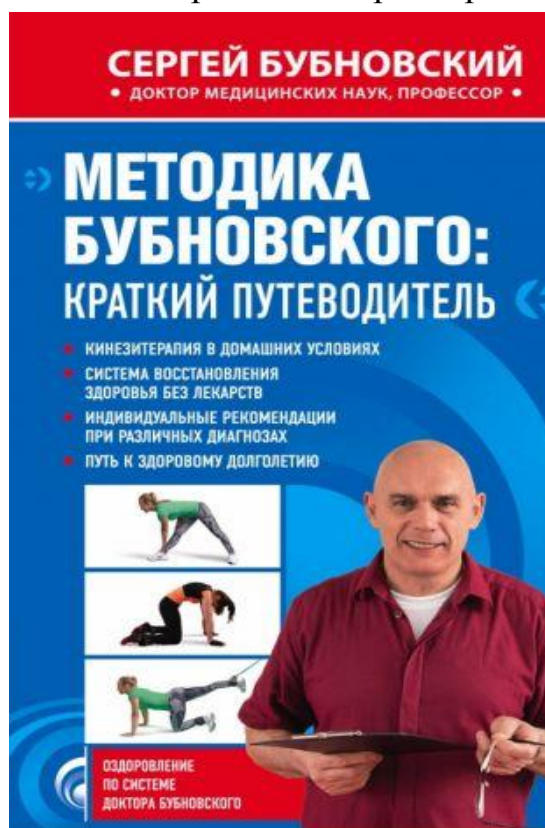
Рекомендует начинать занятия с 2 раз в неделю, со временем доводя до 2 раз в день.

3 Суставная гимнастика доктора Бубновского

Кинезитерапия является наиболее действенным средством при борьбе с болезнью, по силе воздействия с ней может сравниться только ЛФК. Как утверждает Сергей Михайлович Бубновский, верно проведенная тренировка способна не только стимулировать тонус мышц, но и привести в порядок эмоциональное состояние больного, ведь огромное количество разнообразных недугов имеют прямую связь с настроением и мыслями человека.

Суставная гимнастика доктора С.М.Бубновского – комплекс упражнений, направленных на восстановление подвижности сочленения, улучшение кровообращения и питания в тканях, подъем бодрости настроения, профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Комплекс упражнений доктора имеет большой ряд преимуществ перед другими методиками. Простота и доступность комплекса позволяют выполнять в домашних условиях в любое время суток. Гимнастика не имеет ограничений по



возрасту. Упражнения практически не имеют противопоказаний. Благодаря выполняемым действиям увеличивается приток крови к тканям сустава, соответственно увеличивается насыщение его кислородом.

Гимнастика повышает тонус мышц, подвижность и упругость суставов.

Комплекс разработан в соответствии со всеми особенностями строения человеческого тела.

Нагрузка на суставы производится постепенно.

Правила выполнения гимнастики и подготовка к ней:

- перед тем как приступить к гимнастике, необходимо провести разогревание мышц, для этого вполне будет достаточно пяти минут разминки, которая проводится сверху вниз (то есть сначала разминаются мышцы шеи, затем руки и т.д.).

- во время выполнения зарядки принимать как можно больше и чаще жидкость. минимальный объем – 1,5 литра, можно (и нужно) больше.

- после окончания гимнастики необходимо принять прохладный душ с растиранием суставов сухим махровым полотенцем.

- приступать к основным видам деятельности и приему пищи только после того, как дыхание и сердцебиение восстановится.

- следите за техникой дыхания во время выполнения упражнений. оно должно быть спокойным, ровным и глубоким, чтобы ткани получали как можно больше кислорода.

- придерживаться правильного питания, пить много жидкости, дышать правильно и плавать недостаточно для достижения успеха. не принимать пищу непосредственно перед самым выполнением гимнастики. перерыв между обедом (завтраком, ужином) и упражнениями должен составлять не менее 1,5-2 часов.

Весь комплекс упражнений Бубновского состоит из нескольких направлений. Каждое направление упражнений оказывает нагрузку на конкретные суставы и группы мышц:

- упражнения для всех отделов позвоночного столба (расслабление, выгибание, потягивания и т.д.);
- упражнения для рук и ног;
- упражнения для мышц пресса;
- упражнения для ягодиц;
- упражнения для стоп.

Примерный комплекс упражнения доктора Бубновского:

1) упражнения для позвоночника. Для расслабления мышц и позвонков спины необходимо встать на четвереньки, опершись 4 точками на поверхность (коленями и ладонями) и максимально расслабиться, что называется, «обвиснуть».

2) Оставаясь в том же положении, выдохните из легких как можно больше воздуха и выгните грудной отдел позвоночника дугой вверх,

задержитесь, не вдыхая, в таком положении 10 секунд, расслабьтесь и через пару секунд повторите упражнение. Такое упражнение выполняется, если требуется лечение шейного и грудного остеохондроза.

3) Находясь в том же положении, присядьте на правую ногу, левую отодвинув назад. Производите растяжку мышц, оттягивая левую ногу назад, а правую – вперед. Боль в мышцах бедра – признак того, что все выполняется правильно. Такое упражнение выполняется, если требуется лечение при защемлении нервных корешков (**хондроза**) и для снятия спазма мышц.

4) Не меняя исходного положения тела, вытяните торс вперед, прогнув спину, удерживайте так долго, насколько это возможно.

5) Упражнения для мышц брюшной полости. Лежа на спине, держите руки за головой. В таком положении прижимайтесь подбородком к области грудного отдела и максимально высоко приподнимайте от пола лопатки, повторять до болезненности и напряженности в области пресса.

6) Упражнения для ягодиц. Лежа на спине, подложите вытянутые руки под ягодицы ладонями вниз. В таком положении отрывайте тазовый отдел от пола на максимально возможную высоту. Выполнять не менее 25 раз. Затем принять исходное положение и отдохнуть.

7) Упражнения для ног. В положении лежа на животе, на вдохе, поднимать как можно выше попеременно сначала левую ногу, а затем правую, на выдохе – опускать. Такое упражнение хорошо помогает тем, кому требуется лечение суставов ног (артрозов, ревматизма, артрита).

8) Стоя носками на возвышенной поверхности, а пятками свисая на пол, держитесь руками и «отпружинивайтесь» носками вверх-вниз. Упражнение хорошо дополняет медикаментозное лечение мелких суставов стопы.

9) Хорошо помогают в разогревании мышц, улучшении кровоснабжении тканям шаги на месте, при этом колени нужно поднимать как можно выше к самому пупку.

10) Не меняя исходного положения тела, с согнутыми руками в локтях, вдыхайте и опускайте торс на пол. На выдохе, переместившись на пятки выпрямляем руки. Такое упражнение выполняется, если требуется лечение остеохондроза, спондилеза позвоночника, межпозвонковых грыж.

При выполнении любого вида гимнастики Бубновского должна соблюдаться определенная методика:

- желательно первые занятия провести со специалистом в центре, где покажут, как делать упражнения правильно;

- перед тем как начать тренировку, необходимо сделать разминку, что позволит разогреть мышцы;

- гимнастику нужно начинать после того, как после последнего приема пищи пройдет полтора часа, но не позднее, чем за два часа до ночного отдыха;

- тренировку нужно выполнять регулярно;

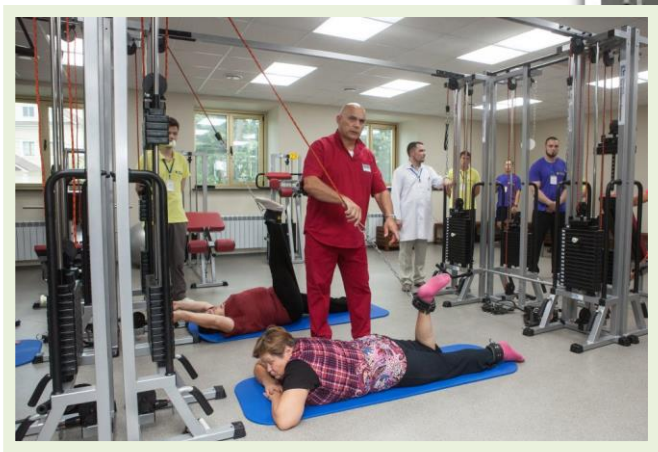
- важно следить за своим дыханием, так как ритм должен соответствовать упражнениям;

- суставная гимнастика направлена на оздоровление, и должна

выполняться в медленном или умеренном темпе.

В центрах Бубновского для выполнения упражнений используются спортивные тренажеры. Дома заниматься лучше без какого-либо дополнительного инвентаря.

Во время тренировки рекомендуется пить много воды.



ПРИЛОЖЕНИЕ Б

КОМПЛЕКС КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ – «ЗДОРОВАЯ СПИНА»

Упражнения для исправления осанки помогают поддерживать здоровье мышц спины и позвоночника. Благодаря гимнастике и ежедневным занятиям **йогой** можно стать обладателем прямой спины и статной фигуры даже в домашних условиях. Совершенно не обязательно для этого записываться в тренажерный зал.

Если у вас нет серьезных патологий позвоночника и тяжелых хронических болезней, сохранить осанку удастся с помощью специальных упражнений.

Главное - выполнять их регулярно и следить, чтобы тело находилось в верном положении в течение всего дня. Непростая задача для тех, кто привык сутулиться с самого детства. Но, чтобы добиться желаемого результата — придется над собой поработать.

Если хотите, чтобы ваша спина была прямой и красивой, достаточно тренироваться по 20-30 минут в день. Спустя 1-2 месяца занятий вы сами заметите положительные изменения.

Важно помнить, что некоторые упражнения противопоказаны при болях и нарушениях позвоночника. Если у вас имеются проблемы со спиной (боли, нарушения), прежде чем составлять тренировочную программу, необходимо проконсультироваться с врачом.

Комплекс корригирующей гимнастики состоит из следующих упражнений:

1. «Пловец». Расположитесь на полу лицом вниз. Выпрямленные руки вытяните вперед, не скрещивайте их, а держите на расстоянии ширины плеч. Ноги также выпрямите и немного разведите. Поочередно поднимайте левую руку и правую ногу, а потом правую руку и левую ногу. Кончиками пальцев старайтесь тянуться вверх. В верхней позиции необходимо сдерживаться не менее секунды.



2. «Планка на локтях». Лягте на пол, на живот. Из этого положения поднимитесь на локти и упритесь кончиками пальцев стоп в поверхность пола. Вытянитесь в прямую линию, не выгибайте спину (она должна быть ровной) и не касайтесь коленями пола. Продержитесь в такой позе как можно дольше, до полного утомления мышц. Начинающим следует стоять в планке примерно 1 минуту, опытным спортсменам не менее 5-ти.



3. «Низкий выпад». Правой ногой шагните вперед, сгибая ее в колене, левую отведите как можно дальше назад, принимая позу глубокого выпада. Руки в это время можно положить на талию или вытянуть вверх, спину удерживайте прямой. Плавно опускайте таз вниз, выполняя легкие пружинящие движения. Постарайтесь продержаться в такой позиции несколько секунд. Выполняйте упражнения, чередуя правую и левую ноги.



4. «Ягодичный мостик». Лягте на спину. Плечами и ступнями согнутых в коленях ног упритесь в поверхность пола. Теперь плавно поднимайте таз, напрягая ягодичные мышцы. Руки в это время должны быть вытянуты вдоль тела или собраны в замок под корпусом. В верхней позиции туловище от коленных суставов до лопаток должно быть вытянуто в прямую линию. Продержитесь в такой позиции несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение, опустив таз.



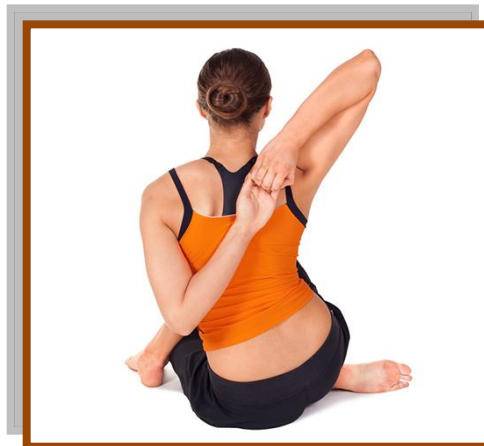
5. «Собака». Встаньте на четвереньки, ладонями упритесь в пол. Вытяните правую руку вперед, левую ногу отведите назад вверх. Втяните живот, мышцы пресса должны быть напряжены по максимуму. Рука и нога в верхней позиции параллельны поверхности пола или чуть выше. Выдыхая, подтяните локоть верхней конечности к коленному суставу, осторожно скручиваясь в корпусе. Примите исходную позицию. Не расслабляйтесь во время выполнения движения, удерживайте мышцы в напряжении.



6. «Лодочка». Примите положение лежа на животе. Руки вытяните вперед, совмещая ладони. Плавно прогнитесь, поднимая одновременно руки и вытянутые «в струнку» ноги. Постарайтесь задержаться в верхней позиции на несколько секунд, следом вернитесь в начальную позицию.



7. «Руки в замок». Сядьте на пол, ноги скрестите или просто расположитесь как вам удобно. Левую руку заведите за голову, а правую за спину так, чтобы пальцы могли соединиться в замок за спиной. Если в первое время вам сложно это сделать, просто выполняйте касание кончиков пальцев обеих ладоней. При возникновении болевых ощущений не преодолевайте себя, не растягивайте мышцы слишком сильно. Выполняя движение, поочередно меняйте руки.



8.«Опора». Встаньте лицом к стене на расстоянии широкого шага. Теперь наклонитесь вперед и обопритесь о нее ладонями. Ноги поставьте вместе. Выполняйте плавные наклоны, удерживая спину ровной.

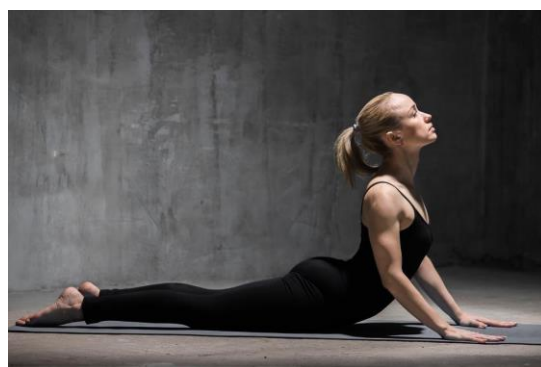


9.«Кошка-корова». Встаньте на четвереньки, ладонями упритесь в поверхность пола на ширине плеч. Следите за тем, чтобы руки оставались прямыми, а ноги были согнуты под прямым углом.

На выдохе медленно округляйте поясницу и грудной отдел позвоночника. Почувствуйте, как лопатки расходятся в стороны. Спина должна растянуться. Голову опустите вниз, взгляд направьте в пупок. На вдохе аккуратно вернитесь в исходное положение. Далее, так же стоя на четвереньках, прогните на вдохе спину в пояснице, вытягивая голову вверх. Делайте переход из одного положения в другое на протяжении 10-15 вдохов.



10.«Поза сфинкса». Расположитесь на полу лицом вниз, выпрямите ноги и совместите ступни. Локтевые суставы слегка согните, ладонями упритесь в поверхность пола. Сделав вдох, аккуратно подайтесь грудью вперед, одновременно сводя лопатки вместе и опуская плечи как можно ниже. Не опускайте голову, подбородок тяните вверх. Взгляд устремите перед собой, сконцентрируйтесь на выполнении упражнения.



ПРИЛОЖЕНИЕ В

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ

1 Дыхательная гимнастика по А. Стрельниковой

Дыхательная гимнастика (ДГ) А. Стрельниковой – это своего рода тренировка с отягощением. Это дыхательная гимнастика выступает как неспецифическое средство, её характеризует высокая мощность воздействия и обширная сфера применения

В этом типе дыхания делается всё как бы наоборот. Вдох делается не на расширении грудной клетки, а парадоксально – при её сжимании. Причём вдохи должны быть очень короткими и по объёму не больше, а даже меньше обычных..

Цель: профилактика и лечение заболеваний органов дыхания.

Задачи:

1. Создать оптимальные условия для поступления кислорода в ткани организма.

2. Развить дыхательные мышцы.

3. Укрепить голосовые связки.

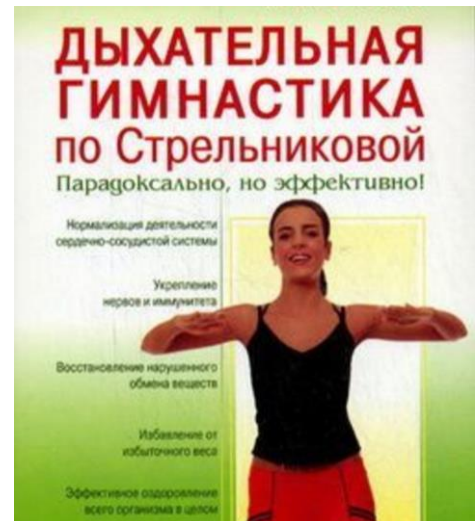
Показания и противопоказания к занятиям ДГ А. Стрельниковой

Дыхательная гимнастика показана при:

- Бронхиальной астме;
- Хроническом бронхите;
- Хроническом гайморите;
- Сердечной недостаточности;
- Остеохондрозе;
- Болезни голосового аппарата;
- Отёке лёгких;
- Гипертонии;
- Гипотонии;
- Хронической пневмонии;
- Хроническом рините;
- Заикании.

Также благоприятно дыхательная гимнастика влияет на работу печени, пищеварительной системы, избавляет от головных болей, от хронической усталости.

Абсолютными противопоказаниями являются: инфаркт миокарда; инсульт; туберкулёз в открытой форме.



Методические указания при проведении ДГ А. Стрельниковой:

Прежде чем начать тренировку, нужно знать четыре правила выполнения дыхательной гимнастики.

Правило 1. Вдох короткий, как укол, активный (сильный вдох, слабый выдох). Следите, чтобы вдох шёл одновременно с движением.

Правило 2. Не мешайте воздуху уходить после каждого вдоха как угодно, лучше ртом, чем носом. Думайте: «Пахнет гарью!»

Правило 3. Темпо-ритм на 8-16-32 счёта или темп шага, пульса – от 72 до 82 вдохов в минуту.

Правило 4. Попряд делайте столько вдохов- движений, сколько в данный момент легко можете сделать: 8-16-32 (стоя).

Методика выполнения дыхательных упражнений:

Разминка: «ноздри – парадная дверь в лёгкие»:

И.П. – руки опущены, ноги на ширине плеч.

Вдох – заставить ноздри соединиться.

Потом то же с шагом: правой - вдох, левой - выдох.

Движения головы:

1. Повороты – вправо-влево в темпе шагов, каждый поворот – вдох.

2. «Ушки» – наклоны головой к плечу: влево-вправо - вдох-выдох.

3. «Малый маятник» - вперёд голова-вдох, назад – выдох.

Два главных упражнения:

1. «Насос» – наклон и одновременно короткий вдох. Быстрое выпрямление и новый наклон (8 раз). Пауза 1-2 сек. Снова 8 вдохов и т.д. (40-50 серий).

2. «Обними плечи» – вдох на встречном движении рук (200-300 раз).

Основное правило: О выдохе не думать! Выдох следует автоматически за вдохом!

Упражнения нужно выполнять каждый день утром и вечером по часу. В среднем курс лечения включает 15 процедур.

Правильными являются упражнения, при которых вдох воздуха происходит очень шумно и с напряжением диафрагм, выдох – свободно.

Подразумевается сочетание вдох и выдохов со специальными упражнениями. Это сочетание задействует в работе руки и ноги, голову, шею, поясничный отдел, живот, бедра, плечи и позвоночник, позволяет укреплять мышцы и тонус тела.

Вдохи осуществляются комплексно, до 32 раз за промежуток. Между комплексами делаются короткие паузы для отдыха, 3-5 секунд. Оптимальный вариант – 96 вдохов, по 4 за серию с короткими промежутками. Такие серии вдохов называются «стрельниковской сотней». Освоить их можно только после длительных тренировок.

2 Дыхательная гимнастика по К. Бутейко

Дыхательная гимнастика по К. Бутейко используется для лечения и восстановления нарушенного стереотипа дыхания. Методика основана на трёхкратном поверхностном дыхании с максимальной паузой на выдохе.

К. Бутейко предложил метод волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД), считая, что глубокое дыхание создает дефицит углекислого газа в крови и лёгочных альвеолах, что является одной из причин многих патологий.

Цель: увеличить в крови и тканях концентрацию углекислого газа для улучшения деятельности не только дыхательного центра, но и всего головного мозга, а также органов дыхания, сердца, сосудов.

Занятия по ВЛГД проводятся утром и перед сном в любой позе. Для тренировки выделяют три степени интенсивности тренировки: легкая, средняя, сильная.

Задачи гимнастики:

1. Постепенно уменьшить глубину дыхания.

2. Научиться расслаблять дыхательную мускулатуру.

Показания и противопоказания к использованию метода ВЛГД:

Дыхательная гимнастика показана при:

- Бронхиальной астме;
- Хроническом бронхите;
- Ишемической болезни сердца;
- Гипотонии;
- Гипертонии;
- Эмфиземе;
- Болезнях почек, сосудов.

Противопоказания:

- Умственная отсталость, не позволяющая освоить метод;
- Стадия ремиссии при отсутствии субъективных симптомов.

Методические указания к выполнению комплекса.

Перед началом следует настроиться на упорный труд и внимательность. Изменение способа дыхания не требует от человека больших физических усилий, но понадобятся терпение и сила воли. В начале практикования могут возникнуть страх, дискомфорт и даже обострения заболеваний. Но регулярные занятия обязательно дадут положительный результат.



Не пугайтесь и не бросайте занятий, если появятся болевые ощущения, головокружение, нехватка воздуха или снижение аппетита. Многие говорят о внутреннем сопротивлении и отвращении к упражнениям. Это нормально. Вы дышите рефлекторно. Любые изменения будут вызывать психологическое сопротивление.

Перед началом занятий неплохо провести простой тест состояния здоровья. Сядьте ровно и максимально расслабьте все тело. Сделайте простой вдох и задержите дыхание, засекайте время. Если до следующего вдоха прошло меньше 30-60, ваш организм в плохом состоянии. Практикуя гимнастику Бутейко, каждый день проводите этот тест. Вы заметите, что с каждым днем время задержки дыхания будет увеличиваться.

Присядьте на край стула с ровной спинкой. Руки положите на колени, полностью расслабьте диафрагму. Взгляд направьте немного выше уровня глаз. Поверхностно и бесшумно вдыхайте и выдыхайте носом. Вскоре вы начнете ощущать недостаток воздуха. Важно продержаться 10-15 минут. Если чувствуете острую необходимость увеличить глубину вдоха, сделайте это один раз. Расслабьте диафрагму и снова начинайте продолжать дышать верхней частью грудного отдела. Если все сделано правильно, вы почувствуете прилив тепла, тело может покрыть испарина. В конце задержите дыхание и измерьте в таком состоянии пульс.

Выполнять комплекс следует на пустой желудок в полной тишине и без отвлекающих факторов. Важно полностью сфокусироваться на гимнастике, не отвлекаясь и не прерываясь до окончания упражнений.

- Вдох, выдох, пауза по 5 секунд. Работать должен только верхний легочный отдел. Цикл необходимо повторить 10 раз.

- Сделайте вдох за 7,5 секунд. Он должен идти от диафрагмы до грудного отдела. Потом в течение 7,5 секунд выдыхайте в обратном направлении, сверху вниз. Дальше — пауза 5 секунд. Цикл нужно повторить 10 раз.

- Задержите дыхание и сделайте точечный массаж носа. Упражнение выполняется 1 раз.

- Выполните 2-е упражнение. Вдохи нужно делать, зажимая сначала правую, а потом левую ноздрю. Сделайте по 10 повторений на каждую ноздрю.

- Снова выполните 2-е упражнение. Теперь на вдохе втяните живот и держите брюшные мышцы до завершения выдоха. Сделайте 5-секундную паузу. Повторите 10 раз.

- Максимальное вентилирование легких. В течение 1 минуты выполните по 12 глубоких и сильных вдохов-выдохов, длящихся 2-5 секунд. Это упражнение повторяется 1 раз. Закончив его, задержите дыхание насколько сможете.

Четырехуровневое редкое дыхание:

- Вдох, пауза, выдох по 5 секунд. После этого — задержка на 5 секунд. Делайте в течение 2 минут. Вдох, выдох, задержка дыхания по 5 секунд. Делайте в течение минуты.

– Повторяйте предыдущее упражнение, но каждый цикл длится 7,5 секунд. Выполняйте в течение 3-х минут.

– Двойная задержка. Выдохните и задержите дыхание, сделайте вдох и задержите дыхание. Выполните 1 раз. Вдох, пауза, выдох, задержка по 10 секунд. Выполняйте в течение 4 минут.

– В разных положениях (во время ходьбы, приседаний, сидя) 3-10 раз задерживайте дыхание. Завершите комплекс подготовительным упражнением, которое выполняли вначале.

3 Дыхание по системе «Хатха-йога»

"Хатха-йога" - система совершенствования человека через развитие его скрытых возможностей, совершенный метод естественного лечения, профилактическое средство. Это упорядоченная система упражнений, направленная на оздоровление тела и психики.

Основой является волнообразное дыхание, состоящее из трех видов:

- Нижнего (брюшного, диафрагмального)
- Среднего (реберного)
- Верхнего (ключичного)

Цель: обеспечить равновесие всех физиологических систем и повышение работоспособности организма.

Задачи:

1. Научить дышать так, чтобы углекислый газ продуцировался внутри организма и сохранялся бы в определенной концентрации;

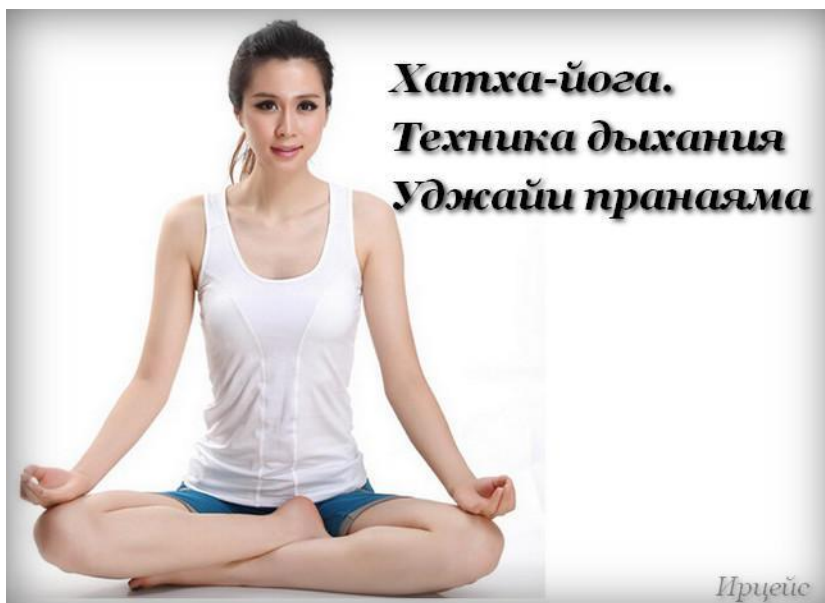
2. Нормализовать работу всех внутренних органов за счет своеобразного массажа работающей диафрагмой.

Показания по использованию ДУ по системе «Хатха-йога»:

• Работникам умственного труда, ведущим малоподвижный образ жизни и находящимся в эмоциональном напряжении; а также при:

- Остеохондрозе;
- Сахарном диабете;
- Гипотонии;
- Сердечно-сосудистых заболеваниях;
- Ожирении;
- Неврозоподобных состояниях;
- Бессоннице;
- перевозбуждении нервной системы;
- Беременности, в первые 3 месяца.

Противопоказаны при:



- Органических поражениях внутренних органов;
- Травмах, мешающих выполнению поз;
- Лихорадке;
- Поражениях нервной системы с нарушениями функции;
- Резко выраженной гипертонии;
- Серьезных хронических заболеваниях.

Методические указания:

1. Вначале необходимо освоить все три типа дыхания.

2. При глубоком дыхании нельзя задерживать дыхание выше обозначенного времени.

3. Задержка дыхания тем, у кого больные легкие, категорически запрещена.

4. Задержку дыхания на вдохе следует начинать с 10-15 сек, прибавляя по 1 сек в месяц.

5. При выполнении глубокого ритмического дыхания, за единицу ритма берут удары собственного сердца; оптимальным ритмом будет 5-10-5 или 3-6-3.

6. На выдохе внимание концентрируется на "уходе" болезни и отрицательных эмоций за пределы тела.

Методика выполнения:

«Нижнее дыхание»: втянуть живот на выдохе и выдвинуть вперед на вдохе за счет расслабления брюшных мышц. Повторять 5-7 раз.

«Среднее дыхание»: и.п. - лежа и сидя. Делается медленный вдох, потом на два счета - вдох дополнительно, на четыре счета - выдох.

«Верхнее дыхание»: и.п. - стоя, после выдоха. Вдох делается такой, чтобы грудная клетка поднялась слегка вверх, а плечи отошли назад, с выдохом плечи опустить, вдох и выдох краткие. Повторить 5-6 раз.

«Полное дыхание»: выдох через нос, живот слегка втянуть;

Начальный вдох через нос, живот слегка выпячивается, наполняются нижние отделы легких;

Вдох – идет расширение нижних ребер;

Заключительная фаза вдоха заполняет верхние отделы легких, живот при этом слегка подбирается;

Задержать дыхание на 1-2 сек, расслабив мышцы живота; медленный выдох, живот слегка втянуть.

Сделать семь циклов подряд, без паузы.

«Глубокое ритмичное дыхание»: и.п. - любое.

Через нос - медленно вдох на 4-6 ударов пульса;

На 2-3 удара - задержать дыхание;

Выдох - на 6-7 ударов;

На 2-3 удара - задержать дыхание.

«Психическое дыхание»: и.п. - лежа на спине, расслабиться, восстановить ритмическое дыхание.

Дыша представить картину дыхания, направляя потоки в семь жизненных центров: лоб, затылок, основание мозга, солнечное сплетение, область пупка, крестец, воспроизводительную область.

Повторить несколько раз от головы к ногам.
Закончить очищающим дыханием.
«Очищающее дыхание»: и.п. – любое;
Медленно сделать полный вдох;
Задержать дыхание на 1-2 сек;
Двумя-тремя короткими и сильными толчками сделать выдох через губы, сложенные трубочкой.
Повторить 2 раза.

4 Дыхательная гимнастика «Боди-флекс»

Наш организм имеет запасы, в виде жировых отложений, которые он использует для различных целей, прежде всего в качестве горючего для обеспечения себя энергией. Самым непосредственным исполнителем этой миссии является кислород, который, поступая в кровь через легкие, сжигает жиры. Известно, что определенное давление или растяжение, направленное на какую-либо часть нашего тела, заставляет организм усилить приток крови к данному месту.

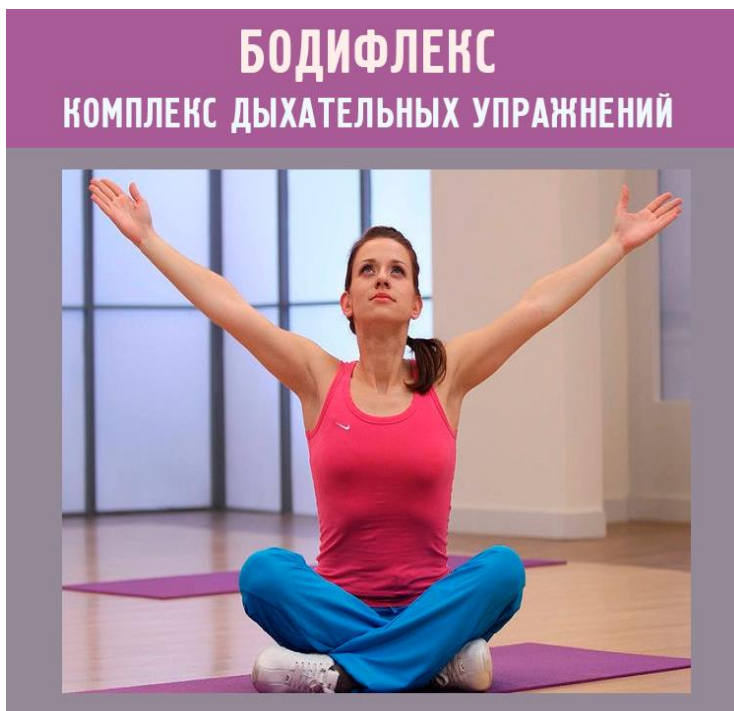
Дыхательная гимнастика «Боди-флекс» использует оба эти принципа. Техника глубокого аэробного дыхания обеспечивает активный приток кислорода в кровь, в то время как специально разработанные упражнения-позы заставляют напрягаться определенные группы мышц, вызывая прилив, к ним свежей, обогащенной кислородом крови, которая тонизирует мышцы и сжигает лишний жир вокруг них.

«Боди-флекс» – это гимнастика, основанная на аэробном принципе, призванном активизировать кислородный обмен в организме. Она использует быстрые вдохи и активные выдохи, которые ускоряют сердцебиение, активизируют дыхательные процессы, заставляют работать легкие, сердце и мышцы вокруг них заряжают энергией на целый день.

Цель: придание здорового тонуса, упругости, эластичности и хорошей формы мышцам и, как следствие, появления стройности, красивой фигуры; увеличение гибкости и подвижности всего тела.

Задачи:

1. Поддержание в рабочем состоянии всех жизненно важных систем организма, особенно сердечно-сосудистой системы.



2. Нормализация кровяного давления.
3. Активизация обмена веществ.
4. Укрепление иммунной системы.
5. Придание большей жизненной энергии и выносливости всему организму.

Методические указания при выполнении техники глубокого диафрагмального дыхания «Боди-флекс».

Представьте, что собираетесь сесть на стул. Нагнитесь немного вперед, согните колени, опираясь руками немного выше коленей. Смотрите прямо перед собой. Вы будете похожи на вратаря, стоящего в воротах в ожидании мяча. В этом положении будет легче выполнять предлагаемые приемы.

Пять ступеней глубокого диафрагмального дыхания «Боди-флекс».

1. Выдохнуть весь имеющийся в легких воздух через рот.
2. Вдохнуть активно и шумно через нос.
3. Из глубины, от диафрагмы, выдохнуть с силой весь воздух через рот.
4. Задержав дыхание, втягивать живот и сосчитать до 8 или 10.
5. Расслабиться и дышать свободно.

Эти приемы – основа всей системы, и от правильности выполнения дыхательной части зависит успех.

Разберем каждую ступень отдельно:

1. Первым делом надо избавиться от застоявшегося воздуха в легких. Сожмите губы так, как будто собираетесь посвистеть, и ровно, с непрерывным напором выдувайте весь воздух из легких до тех пор, пока там ничего не останется.

2. Когда легкие опорожнятся, остановитесь и сожмите быстро и шумно через нос, обильно наполняя легкие так, как будто решили втянуть в себя весь воздух в комнате. Представьте, что этот воздух проходит глубоко внутрь организма, наполняя легкие до самого дна. Вдыхайте активно, даже агрессивно. Помните, что вдох – это именно та часть упражнения, которая вносит в легкие необходимый нам кислород и ускоряет аэробный процесс, то есть кислородный обмен в организме. Вдох должен получиться довольно шумным.

3. Когда легкие наполняются воздухом до отказа, как будто больше ни капельки не вместится, поднимите голову немного вверх и сожмите губы. Теперь выдохните воздух с силой из глубины, от диафрагмы, так энергично, как только можете. Это должно звучать как слово «Па!», которое произносится не губами или горлом, а вырывается наружу от диафрагмы.

4. Теперь, когда выдохнули весь воздух, закройте рот и задержите дыхание (и удерживайте его на протяжении всей этой стадии, не давая воздуху коварно просочиться внутрь). Опустите голову и втяните живот внутрь и вверх. Представьте, как внутренности заворачиваются вверх, под ребра. Этот прием делает живот плоским и упругим, а также массирует и стимулирует внутренние органы. Теперь потрогайте живот, почувствуете под рукой вогнутую поверхность, как у пустой миски. Это происходит потому, что вы создали внутри себя вакуум – именно для этого вы и выдыхали весь воздух. Голову

лучше нагнуть вниз – так будет легче втянуть живот. Держа живот втянутым и задержав дыхание, ритмично отсчитывайте 8 или 10 секунд: «Раз-и, два-и, три-и...». Именно на этой стадии вы и будете выполнять изотонические и изометрические упражнения, о которых речь пойдет в двух следующих номерах.

5. Теперь «отпустите» дыхание и расслабьте брюшные мышцы, при этом можете услышать (но не обязательно) характерный звук нарушенного вакуума. Пока держали живот втянутым и не дышали, то, возможно, ощущали определенное давление – это был воздух, стремящийся вернуться в легкие и заполнить вакуум.

МЕТОДИКИ И СПОСОБЫ СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЯ

Для многих из нас релаксация – это отдых в конце напряженного рабочего дня. И проходит он для большинства одинаково – у экрана телевизора или монитора домашнего компьютера. Но это далеко не лучший способ снятия эмоционального напряжения, скорее даже, своеобразная иллюзия отдыха. Органы чувств остаются в рабочем состоянии – вы испытываете эмоции, переживаете. С физиологической точки зрения такой способ не подходит для борьбы со стрессом, ведь для полноценного восстановления психических сил, нужно активизировать естественную реакцию релаксации организма. Для этого существуют специальные методики (йога, цигун, тайцзи, дзен), но даже без их знания можно, уделяя каждый день немного свободного времени практике, научиться справляться с тревогой и депрессией, контролировать гнев, избегать многих заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем. Комплексы упражнений, которые приведены ниже, строятся с учетом доступности и выполнимости, включают в себя элементы йоги, практик медитации, дыхательных упражнений.

Приступая к практике разных техник релаксации, помните следующее. Изучение основ способов релаксации не сложно, но требует времени и определенных усилий. Большинство экспертов рекомендуют заниматься, по крайней мере, 10-20 минут в день. Посещающие специальные сеансы по снятию напряжения занимаются 30-60 минут. Начните с малого, а отдельные элементы упражнений можно выполнять прямо за рабочим столом, в транспорте, на остановке.

Комплекс 1. Дыхательные упражнения

– Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4. Такое упражнение очень легко делать, а особо оно эффективно, если вы не можете уснуть.

– Попробуйте расслабить плечи и верхние мышцы груди, когда дышите. Делайте это сознательно при каждом выдохе. Дело в том, что в стрессовых ситуациях, когда человек напряжен, для дыхания не используются мышцы диафрагмы. Их предназначение в том, чтоб опускать лёгкие вниз, тем самым расширяя дыхательные пути. Когда мы взволнованы, чаще используются мышцы верхней части груди и плеч, которые не способствуют работе дыхательных органов в полном объеме.

– «Нади Шодхана» - упражнение из йоги, которое помогает активизироваться и сосредоточиться; действует, по утверждению специалистов, как чашка кофе. Большим пальцем правой руки нужно закрыть правую ноздрю и глубоко вдохнуть через левую (женщинам – большим пальцем левой рукой закрыть левую ноздрю и вдохнуть через правую). На пике вдоха нужно закрыть левую (правую для женщин) ноздрю безымянным пальцем и выдохнуть через рот.

– Сядьте прямо или лягте на спину. Одну руку положите на живот, вторую на грудь. Вдыхайте воздух глубоко через нос, при этом рука на животе должна подниматься, а на груди двигаться лишь незначительно. Выдыхайте через рот, при этом опять рука на животе опускается, а на груди практически не двигается. В таком случае дыхание будет происходить с помощью диафрагмы.

Следует отметить, что глубокое дыхание позволяет расслабиться вне зависимости от мыслей, которые одолевают человека. Не зря в фильмах, прибывшие на место действия полицейские или врачи, советуют потерпевшим в первую очередь глубоко и ровно дышать. В стрессовых ситуациях дыхание учащается и организму не хватает кислорода. Глубокое дыхание способствует поступлению этого жизненно важного газа в мозг и во все клетки в нужных объемах.

Комплекс 2. Мышечная релаксация

Техника прогрессивной мышечной релаксации разработана американским врачом Э.Джекобсоном в 1920-е гг. Она основывается на простом физиологическом факте: после напряжения любой мышцы начинается период ее автоматического расслабления. С учетом этого и была разработана методика, согласно которой, чтобы добиться глубокой расслабленности тела, нужно сначала на 10-15 сек сильно напрячь мышцы, а затем в течение 15-20 сек сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.

Начните с того, чтобы сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц:

– Для рук. Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой.

– Для шеи. Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ее из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.

– Лицо. Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотнo закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад.

– Для груди. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.

– Для спины и живота. Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину.

– Для ног. Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряжённом полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы даете отдых только что напряженным мышцам, обращайтесь внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете расслабленным. Многим людям это помогает справляться со стрессом и беспокойством.

Комплекс 3. Медитация

Наиболее общее определение понятия «медитация» в психологических словарях звучит так: «прием психической тренировки, при котором происходит интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение в предмет, идею, которое достигается путем сосредоточения на одном объекте». Собранные в этом блоке рекомендации касаются того, как провести сеанс визуальной медитации самостоятельно. Визуальная медитация – вариация традиционной медитации, которая основывается на использовании не только визуальных смыслов, но и чувств: вкуса, осязания, обоняния и звука. При использовании ее в качестве техники для релаксации, визуализация включает в себя воображаемую сцену, в которой вы чувствуете себя свободным от напряженности и тревоги.

Комплекс упражнений:

– Выберите тихое и уединенное место, ничто не должно вас отвлекать. Займите удобное положение. Не рекомендуется лежать, лучше сесть на полу, в кресло или попробовать сидеть в позе лотоса.

– Выберите точку фокуса. Она может быть внутренней – мнимая сцена, или внешней – пламя свечи. Следовательно, глаза могут быть открытыми или закрытыми. В начале очень сложно сконцентрироваться и избегать отвлекающих мыслей, поэтому точка фокусировки должна быть сильным смыслом, понятным и четким, чтоб в любой момент вы могли к ней вернуться.

– Точка фокуса обязательно должна быть чем-то успокаивающим для вас. Это может быть тропический пляж на закате дня, лесная поляна или фруктовый сад в деревне рядом с домом бабушки и дедушки, где вы бывали в детстве. Визуальную медитацию можно делать в тишине, а можно включить расслабляющую музыку или аудиозапись с подсказками к медитации.

– Старайтесь максимально задействовать все ваши чувства. Например, ваша точка фокуса – лес. Представьте, что вы идете по поляне, а холодная роса попадает вам на ноги, вы слышите пение многих птиц, чувствуете запах сосны, вдыхаете чистый воздух полной грудью. Картинка должна быть максимально живой. Медитируйте 15-20 минут.

Помните, релаксация не избавит вас от проблем, но поможет расслабиться и отвлечься от несущественных деталей, чтоб позже с новой силой взяться за решение.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Адаптивная физическая культура обучающихся с ограниченными возможностями: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]/ О.В. Валиуллина, Н.Ф. Семерханова, О.Л. Адова. – Уфа: Башкирский ГАУ, 2016. – 64 с. <http://biblio.bsau.ru/metodic/63283.pdf>
2. Асташенко О.И. Дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой для оздоровления организма М.: изд-во «Весь» 2017.- 128с.
3. Барчуков, И. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / И. С. Барчуков; под общ. Ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2012. – 528 с. <http://biblio.bsau.ru/metodic/12621.djvu>
4. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Текст]: учебное пособие для академического бакалавриата: для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт» /С.Ф. Бурухин. - 3-е издание, исправленное и дополненное. - Москва: Юрайт, 2019. - 173 с. - (Образовательный процесс). - Библиогр.: с. 149-150.
5. Валиуллина, О. В. Физическая культура при заболеваниях органов дыхания [Электронный ресурс]: методическое пособие для студентов специального медицинского отделения: рекомендовано М-вом образования РБ / О. В. Валиуллина, Н. А. Тихонова, Н. Ф. Семерханова; М-во сел. хоз-ва РФ, Башкирский ГАУ. - Уфа: Башкирский ГАУ, 2012. - 60 с. <http://biblio.bsau.ru/metodic/18650.pdf>
6. Гимнастика [Текст]: учебник для студ. Вузов, обучающихся по спец. 050720-Физическая культура: рек. УМО по образованию / [М. Л. Журавин и др.]; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2001, 2002, 2009. – 445 с.
7. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебник для студ. Вузов, обуч. по спец. «Физическая культура»: допущено УМО по образованию / [М. Л. Журавин [и др.]; под ред.: М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр Академия, 2010. – 448 с. <http://biblio.bsau.ru/metodic/12623.djvu>
8. Гимнастика. Методика преподавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего образования по специальностям физической культуры, спорта и туризма / В.М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. - Минск: Новое знание; Москва: ИНФРА-М, 2018. - 334 с.
9. Гимнастика: Уч. пособие / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиковой. – М.: Академия, 2005. – 448 с.
10. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Физическое воспитание и спорт: Учебн. пособие для студентов высш. пед. учебн. заведений. – М.: Издат. центр «Академия», 2003. – 288 с.
11. Долголетие и физическая культура [Текст] / П. И. Готовцев. - М. : Физкультура и спорт, 1985. - 96 с.

12. Дыхательная гимнастика Бутейко: суть метода, показания, комплекс упражнений. <https://bestlavka.ru/dyhatelnaja-gimnastika-butejko/©bestlavka.ru>
13. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура [Текст] : учеб. для студ. вузов / В. И. Дубровский. - М.: Владос, 1999. - 608 с.
14. Кадилов, Н. Н. Основы силовой подготовки девушек 1 курса в условиях вуза [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Н. Н. Кадилов, Э.Т. Ахмадуллина; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации; ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет»; Кафедра физического воспитания, спорта и туризма. - Уфа, 2018. - 152 с. <http://biblio.bsau.ru/metodic/82775.pdf>.
15. Лечебная физическая культура [Текст]: учебник для студ. Вузов, обуч. По спец. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура) / [С. Н. Попов [и др.]; под ред. С. Н. Попова. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 413 с.
16. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студ. Учреждений высшего профессионального образования / [С. Н. Попов [и др.]; под ред. С. Н. Попова. – 8-е изд., испр.. – М.: Издательский центр Академия, 2012. – 416 с. <http://biblio.bsau.ru/metodic/12624.djvu>
17. Марины Корпан «Суставная гимнастика» Издательство «Эксмо» - 2014. 80 стр. 67 иллюстраций
18. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учебн. пособие для студентов высш. пед. учебн. заведений. – М.: Издат. цент «Академия», 2001. – 320 с.
19. Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту". Раздел дисциплины "Корригирующая гимнастика" [Электронный ресурс]: все направления подготовки : квалификация выпускника Бакалавр / Башкирский ГАУ, Каф. физического воспитания, спорта и туризма; сост.: Н.Ф. Семерханова, О.В. Валиуллина. - Уфа: БГАУ, 2018. - 21 с. <http://biblio.bsau.ru/metodic/79909.pdf>
20. Методические рекомендации к практическим и самостоятельным занятиям по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Раздел «Гимнастика атлетическая» [Электронный ресурс]: (для обучающихся 1-3 курсов специального медицинского отделения) : все направления подготовки: квалификация выпускника Бакалавр /Башкирский ГАУ, Каф. физической культуры и спорта ; сост.: О. В. Валиуллина, Н. Ф. Семерханова. - Уфа: БГАУ, 2020. - 30 с. <http://biblio.bsau.ru/metodic/x002.pdf>
21. Методические рекомендации к практическим и самостоятельным занятиям по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Раздел «Гимнастика атлетическая» [Электронный ресурс]: (для обучающихся 1-3 курсов специального медицинского отделения) : все направления подготовки: квалификация выпускника Бакалавр /Башкирский ГАУ, Каф. физической культуры и спорта ; сост.: О. В. Валиуллина, Н. Ф. Семерханова. - Уфа: БГАУ, 2020. - 30 с. <http://biblio.bsau.ru/metodic/x002.pdf>

22. Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Раздел «Гимнастика. Коррекция осанки» [Электронный ресурс]: для обучающихся 2 курса очной формы обучения : все направления подготовки : квалификация выпускника Бакалавр / Башкирский ГАУ, Каф. физической культуры и спорта; сост.: Н. Ф. Семерханова, О. В. Валиуллина. - Уфа: БГАУ, 2020. - 23 с. - <http://biblio.bsau.ru/metodic/x005.pdf>
23. Методические указания к практическим занятиям по разделу «Атлетическая гимнастика для юношей» дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» [Электронный ресурс] : для обучающихся 2-3 курсов : все направления подготовки : квалификация выпускника Бакалавр / Башкирский ГАУ, Каф. физического воспитания, спорта и туризма; сост. Р. М. Хабибуллин. - Уфа: БГАУ, 2018. - 12 с. <http://biblio.bsau.ru/metodic/89339.pdf>
24. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика [Текст]: учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлева. - 2-е издание, исправленное и дополненное. - Москва : Юрайт, 2019. - 138 с.
25. Норбеков М. С. Опыт дурака 2. Ключи к самому себе.- М.: АСТ.- 2019. - 376 с.
26. Норбеков М.С., Ирисбаев А. Исцеляющая энергия дыхания. Практические занятия по оздоровлению. Издательство: изд-во «Диля». 2016.- 192с.
27. Оплавин С.М., Чихачев Ю.Т. Физическая культура в жизни человека. – Л.: Знание. 1986. – 32 с.
28. Пол Чаппиус Брегг Бесценный дар здоровья. Здоровый позвоночник – здоровый организм – Спб.: Изд-во Крылов. 2010. – 128 с.
29. Рубцов А.Т. Уроки общей физической подготовки для женщин. – М.: ФиС. 1971. – 167 с.
30. Сергей Бубновский: Методика Бубновского. Краткий путеводитель. Издательство: Эксмо-Пресс, 2017. - 128 с.
31. Стрельникова А. 13 классических упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой. <https://adella.ru/health/dyhatelnaya-gimnastika-strelnikovoj.html>
32. Сурженко Ярослава Дыхание по методу Бутейко. Уникальная дыхательная гимнастика от 118 болезней! .- М.: АСТ.- 2014. -160 с
33. Элективный курс по фитнес-аэробике [Электронный ресурс]: учебное пособие / Э. Т. Ахмадуллина; Башкирский ГАУ, Каф. физического воспитания, спорта и туризма. - Уфа: Башкирский ГАУ, 2016. - 86 с. <http://biblio.bsau.ru/metodic/48815.pdf>

Учебное издание

Семерханова Наилья Фаттаховна

Валиуллина Ольга Владимировна

Ягафаров Роберт Ренатович

ВИДЫ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое пособие

Печатается в авторской редакции

Подписано в печать	. Усл.-печ.л.	Заказ	Тираж
Формат бумаги 60×84 ^{1/16} . Бумага офсетная. Печать трафаретная. Гарнитура «Таймс»			

РИО ФГБОУ ВО БашГАУ, 450001, г. Уфа, ул. 50-летия Октября, 34