**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад комбинированного вида№10 «Дюймовочка»**

***Гимнастика для лиц с отклонениями***

***в состоянии здоровья.***

Инструктор по физической культуре

Кузнецова М.С.

Саянск 2022 г.

***Гимнастика для лиц с отклонениями в***

***состоянии здоровья.***

***Оздоровительная аэробика.***

Эпоха аэробики началась с доктора Кеннета Кугар Купера, известного американского специалиста по оздоровительной физической культуре. Одной из последователей системы К. Купера стала Джейн Фонда, с именем которой связывают появление и распространение танцевальной аэробики в России в начале 80-х.

Аэробика - одно из средств оздоровительной физической культуры

(ОФК), и, следовательно, основная задача, на которую должны быть

нацелены занятия - это оздоровление организма занимающихся.

Общепринято, что рациональная физическая тренировка, в том числе и

типичная для аэробики, позволяет быстро и эффективно достичь многих

признаков здоровья: отличного самочувствия, высокой умственной и

физической работоспособности, относительно небольшой длительности

сна, легкого и приятного пробуждения с чувством оптимизма и желанием

активной деятельности. Занятия позволяют избавиться от

раздражительности, вялости, упадка сил, чувства усталости к вечеру даже после самого утомительного дня, симптомов так называемых болезней цивилизации: ОРЗ, диабета, ишемической болезни сердца, артрита, остеохондроза. При этом появляется желание активно и творчески работать, отдыхать и любить, постоянно ощущать согласие с самим собой.

Занимающиеся замечают, что кожа у них становится розовой, гладкой, глаза ясные, язык чистый, дыхание свежее, фигура стройная, походка легкая, у них появляются умения владеть своим телом и т. д.

В основе методики тренировки лежат законы строения и функционирования организма человека, включая сферу высшей нервной деятельности. Определяя место аэробики среди других форм ОФК, авторы считали, что последняя имеет следующие организационно-методические направления.

1. Лечебно-реабилитационное (ЛРФК). Объект - люди, в силу

разных причин оказавшиеся ниже уровня, который условно называется

«практическое здоровье» - т. е. больные или ослабленные люди.

2. Адаптивное направление (АФК), которое предполагает

формирование у лиц с ограниченными возможностями (инвалидов)

качеств и способностей, в той или иной степени компенсирующих

поврежденные функции. Это позволяет повысить разнообразие,

эмоциональную окрашенность их жизни, расширить круг общения.

3. Рекреативное направление (РФК). Двигательная (физическая)

рекреация - восстановление физического и психоэмоционального

состояния людей через активный отдых путем организации развлечений,

активного досуга и т. д. с использованием средств физической культуры.

Оздоровительный, восстановительный эффект достигается через

эмоциональную разрядку, развлечение, получение удовольствия, смену

места и области деятельности. При этом, как правило, цели развития каких-

либо физических или психофизических способностей или качеств не

ставится. В этом направлении можно выделить две относительно

самостоятельные формы: спортивно-оздоровительный туризм и анимацию

(физкультурные развлечения на природе, спорт выходного дня, занятия и

игры в домах отдыха и пансионатах, танцы).

4. Кондиционно-профилактическое направление. Занятия

направлены на поддержание оптимального уровня развития физических

качеств и внешнего вида, улучшение здоровья «здоровых», профилактику

«болезней цивилизации», «возрастных» заболеваний.

Это направление от предыдущего отличается тем, что, во- первых,

используются в основном организованные формы занятий; во-вторых, при

их использовании целенаправленно подбираются наиболее эффективные

средства и методы воздействия на те системы и органы, от которых в

первую очередь зависит здоровье человека; в-третьих, предполагается

получение существенного тренировочного эффекта от систем организма.

Оздоровительная аэробика относится к четвертому направлению

ОФК, хотя и может использоваться как одно из средств в рекреационном и

адаптивном направлениях.

Комплексы физических упражнений оздоровительной

направленности должны включать дыхательные упражнения и развивать

навыки концентрации внимания.

Если характер физической тренировки позволяет достаточно

длительно концентрировать внимание на определенных мышечных

группах или активных в данный момент областях тела, то тем самым

формируется условно-рефлекторный навык, позволяющий не только

устойчиво фиксировать внимание на объекте, но и вызывать требуемые

вегетативные реакции в организме (основа психофизиологического

аутотренинга). Этот навык является основой любой психорегулирующей

тренировки. Статодинамические упражнения создают основу выносливос-

ти в упражнениях локального, регионального и глобального характера.

Анаболический эффект, создаваемый статодинамическими

упражнениями кроме общего положительного влияния на здоровье служит

прекрасным средством для реабилитации после травм и повреждений

мышечно-связочного аппарата и снижения толщины подкожного жира.

Правильно организованная статодинамическая часть занятия с

использованием подходов ЛФК, гимнастики цигун, ниши, хатха-йоги и т. д.

позволяет добиться хорошего оздоровительного эффекта в отношении

внутренних органов.

Как правило, в практике преподаватели-инструкторы, используя

поточный метод проведения упражнений, применяют различные формы

построения занятий: создают программу конкретных движений под

различные музыкальные произведения (хореография класса); формируют

движения в «блоки» (блоковая хореография); используют короткие связки

движений (бейс-хореография), постоянно их трансформируя; применяют

свободное модифицирование упражнений в соответствие с музыкальным

сопровождением и объединяют (смешивают) различные формы

хореографии для реализации задач (фристайл-хореография). Весь данный

период аэробной нагрузки подчинен только одной цели - удержанию

заданной интенсивности, что достигается при помощи средств

регулирования интенсивности и координации при использовании

различных хореографических форм построения занятия, движений,

позволяющих постепенно понизить интенсивность для перехода к

партерной (силовой) части занятия.

***Ритмическая гимнастика.***

Ритмическая гимнастика сочетает в себе компоненты, которые как

нельзя лучше отвечают особенностям детского возраста. Потребность детей

в двигательной активности, как говорилось выше, полнее всего реализуется

в игре, особенно в дошкольном и младшем школьном возрасте. Главными

возбудителями игры являются удовольствие и желание потратить

накопившиеся силы и энергию. Поэтому включение игровых элементов

делает занятия ритмической гимнастикой привлекательными для детей.

Под влиянием ритмической гимнастики у детей развивается

внимание. Они учатся сосредоточиваться в каждый момент времени на том,

что им преподается, делают обычно это легко и весело, без большого

напряжения. В упражнениях достигается четкая определенность, их нельзя

«смазать», сделать поспешно. Каждый ребенок на виду, и каждое его невер-

ное движение бросается в глаза и сразу корректируется. Так формируется

способность к устойчивому вниманию и собранность, являющиеся

важными предпосылками успешной учебной деятельности. Дети

становятся ловкими, изящными, координированными и свободными в

движениях, красиво сидят и ходят, их походка делается легкой и

грациозной.

Ритмическая гимнастика придает естественную уверенность и

непринужденность, в значительной мере обусловленные сознанием власти

над движениями своего тела в пространстве. Главный же результат занятий

ритмической гимнастикой - воспитание строгой внутренней дисциплины,

причем это достигается не интенсивной утомительной работой, а

радостной для ребенка деятельностью, отвечающей природным

склонностям его к ритму, движению, красоте. Ритмическая гимнастика не

только способствует физическому развитию детей, но и оказывает

существенное влияние на общее развитие.

Коллективная форма занятий ритмической гимнастикой отвечает

особенностям детского возраста. В младшем школьном возрасте, когда

начинает формироваться самооценка ребенка, в коллективной форме

занятий детей привлекает возможность проявления их индивидуальных

способностей. В этом возрасте происходит интенсивное развитие

нравственных качеств, расширяется эмоциональный опыт ребенка и в

связи с этим коллективная форма занятий очень ценна.

Таблица 1

Комплекс № 1 для учащихся 1—2-х классов

«Игрушки». И. Ефремов, «Ни кола, ни двора» (грампластинка «В

мире много сказок»)

Игра Упражнения:

1. «Чебурашка» И. п. - о. с. 1-3 - три шага на месте или с продвижением; 4 - притоп с полунаклоном в сторону притопывающей ноги, руки к ушам, локти

вниз, ладони вперед; 5-8 - то же, но с другой ноги.

2. «Матрешка» И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе; 1-4 - два раза подняться и опуститься на носках; 5-7 - два наклона головы вправо, указательный палец правой руки к правой щеке; 8 - и. п.; 9-16 - то же в другую сторону

3. «Лягушонок» И. п. - то же. 1- руки вперед; 2 - полуприсед, руки в стороны;

3-6 - повторить 2 раза движения счетов 1 -2; 7-8, и. п.

4. «Насос» И. п. - о. с. 1- полуприсед, руки вверх; 2- и.п.; 3 - наклон вперед, руки назад; 4 - и. п. Повторить 8 раз.

5. «Гуси» И. п. - о. с. 1 -2 - руки дугами в стороны-вверх щщо - вдох; 3-4 - руки вниз - выдох

Таблица 2

Игра Упражнения:

1. «Деревце» И. п. - о. с.; 1-2 - правая нога назад на носок, руки вверх - вдох; 3-4 - и. п. - выдох; 5-8 - то же с другой ноги.

2. «Кукла» И. п. - о. е.; 1-2 - правую ногу вперед, руки в стороны ладонями

вперед, наклон головы вправо; 3-4 - и. п.; 5-6 - то же, но с левой ноги 9-10 - правую согнутую ногу скрестно назад, руки в стороны; 11-12 - и. п.; 13-16 - то же, но с левой ноги.

3. «Петушок» И. п. - стойка ноги врозь; 1-2 - поднимая руки в стороны, 2 хлопка по бедрам; 3 - полповорота вправо, правая нога на пятке, носок на

себя, прогнуться, правая кисть на голове, ладонь влево, пальцы врозь кверху («гребень»), левая рука за спиной ниже пояса, пальцы врозь назад («хвост»); 4 - и. п.; 5-6 - то же, что и на счет 1 -2; 7-8 – то же, что и на счет 3-4, но влево

4. «Мишка» И. п. - о. е.; 1 - упор согнувшись, шаг левой рукой и ногой вперед; 2 - то же правой ногой и рукой; 3-4 - то же, что и на счет 3-4; 5-8 -

четыре шага назад с полунаклонами в одноименную сторону, руки полусогнуты в стороны, ладони вперед, пальцы врозь.

5 «Олень» И. п. - стойка ноги врозь; 1 - наклон назад, руки на пояс. 2 - выпрямиться, руки вверх ладонями вперед; 3 - полуприсед, руки скрестно над головой; 4 - то же, что и на счет.

6 «Сударушка» И. п. - руки на пояс; 1 - полуприсед с наклоном вправо, хлопок ладонями справа; 2 - и. п.; 3-4 - то же, но влево; 5-6 - тройной притоп

правой; 7-8 - то же, но левой ногой.

7. «Буратино» И. п. - о. с. 1-2 - поворот туловища вправо, руки согнуты, пальцы врозь к носу; 3-4 то же, но в другую сторону.

8. «Цапля» И. п. - о. е.; 1 - правую ногу согнуть вперед (повыше), 2 - наклон

вперед; 3 - правую ногу и туловище выпрямить. 4 - и. п.; 5-8 - то же, но левой ногой.

***Базовая аэробика.***

Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменять содержание уроков в зависимости от их интересов и

подготовленности.

Основу любого урока составляют различные упражнения, выполняемые в ходьбе, беге, скачках, а также упражнения на силу и гибкость, выполняемые из разных исходных положений.

Выбор упражнений для конкретного урока зависит в первую очередь

от возраста 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. В уроках аэробики часто используются различные

комбинации движений рук и ног с разной нагрузкой. Например: Lo-

движения ногами и Hi-движения руками.

При выполнении упражнений с низкой (ударной) нагрузкой (Lo)

одна стопа обязательно должна быть на полу. Амплитуда движений

руками ограничивается высотой уровня плеч (горизонтали). При

движениях с высокой (ударной) нагрузкой (Hi) обе ноги на короткое время

могут не соприкасаться с полом (т. е. упражнение выполняется с фазой

полета), а руки могут подниматься выше уровня плеч (горизонтали).

Занятия аэробикой с оздоровительной направленностью проводятся в

виде урока. Преимущества урочной формы проведения занятий

заключаются в том, что учебный процесс возглавляет квалифицированный

учитель (преподаватель), обеспечивающий решение задач и максимальную

продуктивность занятий.

При разработке тренировочных программ прежде всего нужно

определить цели, продумать направленность и подобрать содержание

занятий на различные по длительности циклы (год, полугодие, квартал,

месяц, ежедневные занятия). Как и в любом виде двигательной активности,

в занятиях аэробикой решаются три основных типа педагогических задач -

воспитательные, оздоровительные и образовательные. В адаптивном

физическом воспитании решаются также коррекционные, компенсаторные

и профилактические задачи. Объем средств (содержание и виды

движений), используемых в конкретных уроках для решения этих задач,

зависит от основной цели занятий и контингента занимающихся.

Технология конструирования программы занятий аэробикой:

- выбор вида оздоровительных занятий с учетом интересов

занимающихся и их подготовленности;

- подбор музыки с определенным числом ритмичных ударов в

минуту для каждого упражнения;

- запись фонограммы для всего урока (без перерывов в звучании

музыки);

- конструирование упражнений и хореографических соединений

для разных частей урока;

- распределение в уроке различных по нагрузке упражнений и

соединений;

- разучивание тренером разработанной программы (само-

тренировка);

- обучение занимающихся упражнениям и хореографическим

соединениям оздоровительной программы;

- управление нагрузкой на последующих занятиях и т. д.

Представленная ниже общая структура урока аэробики может иметь

разные варианты по содержанию и продолжительности как отдельных

частей, так и всего занятия. В так называемом стандартном классе

(тренировочном занятии) рекомендуется общая продолжительность урока

от 45 до 60 мин. В отдельных типах уроков может отсутствовать силовая се-

рия упражнений и за счет ее удлиняться аэробная часть. Для начинающих

рекомендуется удлинять разминку и силовую (партерную) часть урока, при

этом уменьшая аэробную (« аэробный пик »).

Типичная структура урока оздоровительной аэробики

1. Подготовительная часть урока. Продолжительность 5-10 мин.

1.1. Разминка (разогревание - Warm up).

Зона воздействия и направленность упражнений:

1.1.1. Локальные (изолированные движения частями тела).

*Основные упражнения:* повороты головы, наклоны, круговые движения

плечами, выставление ноги на носок, движения стопой.

*Указания:* рекомендуется использовать низкий или средний темп

движений, с небольшой амплитудой.

1.1.2. Совмещения, движения для обширных мышечных групп.

Основные упражнения: полуприседы, движения туловищем, варианты

шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.

*Указания:* упражнения на координацию и усиления кровотока

выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.

1.2. Стретчинг - упражнения на гибкость (Stretching).

1.2.1. Изолированные движения для мышц бедра и голени.

*Основные упражнения:* растягивание мышц голени, передней и задней

поверхности бедра, поясницы. *Указания:* выполнять в медленном и среднем

темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов

и пружинящих движений.

**2.** Основная часть урока.

2.1. Аэробная часть (Aerobics).

Продолжительность юююююююююю20-30 мин.

Зона воздействия и направленность упражнений:

2.1.1. Аэробная разминка (3-10 мин).

*Основные упражнения:* базовые элементы и усложнения движений,

варианты ходьбы с движениями руками. Указания: разучивание

танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в

разных направлениях.

2.1.2. «Аэробный пик» (рекомендуется не менее 15 мин) *Основные*

*упражнения:* танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов,

бег, прыжки в сочетании с движениями руками.

*Указания:* разучивание сочетаний - «блоков» упражнений на месте и с

перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет

координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений.

2.1.3. Первая аэробная «заминка» (2-5 мин). *Основные упражнения:*

— базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся

амплитудой движения руками;

— амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища

с опорой руками от бедра.

Указания:

— уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений;

— движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и

полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движения замедляется.

2.2. Упражнения на **ПОЛУ** (Floor work) - «калистеника, фитнес» (5-10

мин).

Зона воздействия и направленность упражнений:

2.2.1. Упражнения для мышц туловища - в положении лежа

упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и

спины.

2.2.2. Упражнения для мышц бедра - в положении лежа упражнения

на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра.

2.2.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса - варианты

сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях.

*Указания:* можно использовать упражнения с утяжелителями,

амортизаторами, на тренажерах.

**3. Заключительная часть занятия.** «Вторая заминка» - «остывание».

Снижение нагрузки (Cool down) - 2-5 мин. Зона воздействия и

направленность упражнений:

«Глубокий стретч». Упражнения на гибкость, «общая заминка».

*Основные упражнения:* растягивание мышц передней, задней и

внутренней поверхностей бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого

пояса.

*Указания:* в разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз

и последующим расслаблением.

В теории оздоровительной физической культуры (в частности,

аэробики) еще недостаточно научно разработанных рекомендаций по

сочетанию интенсивности нагрузки, зависящей от вариантов техники

движений для разных частей урока. С осторожностью нужно относиться и к

увеличению компонентов тренировочного режима в занятиях (частоты и

длительности занятий, интенсивности нагрузки).

Для деятельности учителя, тренера (инструктора) характерны два

типа конструирования программ и проведения уроков аэробики -

свободный (фристайл) и структурный (хореографический).

Рассмотрим примеры некоторых вариантов построения занятий

разной целевой направленности (табл. 5), предложенные К.Б. Андресян

(1996). Следует оговориться, что подобная классификация уроков и

уточнение их содержания предложены как вариант спортивно-прикладной

подготовки.

Групповые занятия отличаются большим разнообразием, которое

достигается за счет изменения приемов организации и проведения.

Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована

по-разному даже при использовании одной и той же оздоровительной

программы. Можно применить фронтальный (все занимающиеся

одновременно выполняют упражнения), индивидуальный

(самостоятельное выполнение задания под руководством тренера) или

круговой способы (выполнение упражнений на «станциях» с различной

целевой направленностью в составе небольшой группы). В последнее время

широкое распространение получили разные авторские программы силовой

круговой и танцевальной круговой аэробики.

***Фитбол-аэробика.***

Фитбол-аэробика - аэробика преимущественно партерного характера

с использованием специальных резиновых мячей большого размера. Сидя

на мяче или опираясь на него различными частями тела, а также опираясь

мячом о стенку, можно бесконечно менять исходные положения и

выполнять большое количество упражнений, оказывающих изолированное

воздействие на различные группы мышц. Эта аэробика забавна, вносит

разнообразие в занятия и благотворно воздействует (что доказано

медицинскими исследованиями) на состояние спины и позвоночника.

Упражнения в фитболе могут выполняться в разных исходных

положениях. Упражнения в исходном положении сидя на мяче тренируют

мышцы тазового дна, работа которых важна при патологии мочеполовой

системы (особенно это касается энурезов, опущения почек, матки и пр.).

Условия выполнения упражнений лежа на мяче гораздо тяжелее, чем на

полужесткой устойчивой опоре, так как упражнения выполняются в

постоянной балансировке и при этом работают самые мелкие и глубокие

мышцы, необходимые для удержания туловища в симметричном

положении. В связи с этим упражнения лежа на мяче на спине и лежа на

мяче на животе решают задачу создания мышечного корсета, превосходно

укрепляют мышцы спины и брюшного пресса.

Фитболы позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный

процесс (занятие), конкретно корригировать имеющиеся нарушения

осанки во фронтальной или сагиттальной плоскостях.

Фитболы позволяют корригировать нарушение осанки без

использования специальных валиков и приспособлений под области

кифозов. Так, например, при сутулой и круглой спине необходимо

выполнять упражнения лежа на мяче на спине, а при плосковогнутой и

кругловогнутой - лежа на мяче на животе. Естественная плавная

выпуклость мяча заменяет валики, корригируя имеющиеся деформации

позвоночника.

При нарушениях осанки изменяется последовательность включения в

работу мышц агонистов, антагонистов, синергистов, нейтрализаторов и

стабилизаторов, что приводит, в свою очередь, к неоптимальному

двигательному стереотипу. Грамотно подобранные упражнения в

фитболах, позволяющие ослабленные мышцы укрепить, а спазмированные

расслабить, помогут убрать мышечный дисбаланс, сформировать правиль-

ную осанку и создать хороший мышечный корсет.

При сколиотической болезни занятия в фитболах используются

ограниченно и осторожно. Прогрессирование сколиотической болезни

любой степени является противопоказанием к упражнениям на мячах

вследствие повышенной подвижности позвоночника при выполнении

упражнений.

При стабильных формах сколиоза I степени ьu1084 можно применять

фитболы, однако следует избегать вращений, скручиваний,

подпрыгиваний и асимметричных упражнений на мячах.

1-й комплекс

1. И. п. - сидя на мяче, руки к плечам. 1 - руки на мяч; 2 - и. п.

2. Стоя лицом к мячу, руки за спину, ноги врозь. 1-2 - наклон вперед

не сгибая ног, ладони на мяч; 3-4 - и. п. (5 раз)

3. Сидя на мяче, руки с двух сторон на мяче сбоку. 1-2 - правую ногу

согнуть и поставить стопой на мяч; 3-4 - и. п. То же левой. (3-4 раза)

4. И. п. - сидя на мяче, руки на поясе. 1-2 - наклон вправо, коснуться

правой ноги; 3-4 - и. п. То же левой. (3-4 раза)

6. Сидя спиной к мячу, придерживая мяч руками. 1-2 - выпрямить

ноги; 3-4 -согнуть ноги. (4-6 раз)

7. Подскоки с ноги на ногу вокруг мяча и ходьба на месте. Смена

направления.

8. Повторить первое упражнение.

*2-* й комплекс

1. «Хлопок». И. п. - стоять лицом к мячу. 1-2 - руки через стороны

вперед, хлопнуть, сказать «хлоп»; 3-4 - и. п. (6 раз)

2. «Дотянись». И. п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1-2 - руки через

стороны вверх, наклон вперед, коснуться носков - выдох; 3-4 - и. п. - вдох.

3. «Приседание». И. п. - стоя лицом к мячу. 1-2 - поднимая пятки и

разводя колени, присесть, руки прямые на мяче, спина прямая; 3-4 - и. п. (5

раз)

4. «Поворот». И. п. - спиной к мячу, руки на поясе. 1-2 - поворот

направо, правой рукой коснуться мяча; 3-4 - и. п. То же влево. Ноги не

сгибать, смотреть в сторону поворота. (3-4 раза)

5. «Ноги врозь». И. п. - сидя на полу, лицом к мячу, ноги врозь, руки

в упоре сзади. 1 - согнуть ноги ближе к себе; 2 - ноги врозь, не задевая мяч.

(4-6 раз)

6. «Шагают и прыгают». И. п. - стоя боком к мячу, 10-12 шагов, не

отрывая носков ног, прыжки вокруг мяча, ходьба на месте. (3-4 раза)

*3-* й комплекс

1. «Шагают пальцы». И. п. - встать на колени и сесть на пятки, мяч

справа. Перебирая пальцами правой руки, прокатить мяч вокруг себя. То

же влево. (5 раз)

2. «Насос». И. п. - сидя на мяче, руки на пояс. 1-2 - наклон вправо

(влево), говорить «ш-ш-ш»; 3-4 - и. п.

3. «Работают ноги». И. п. - сидя, ноги врозь, лицом к мячу, руки в

упоре сбоку. 1 - согнуть правую ногу; 2 - и. п. То же левой. То же,

одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую ногу, и наоборот. (3

раза)

4. «Посмотри на руку». И. п. - сидя на мяче, руки на поясе. 1-2 -

поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку; 3-4 - и. п. То

же влево. (3 раза)

5. «Спрячемся». И. п. - сидя, ноги врозь, лицом к мячу, руки на мяче,

спина прямая. 1-2-3-4 - перебирая ладонями по мячу, прокатывая его

вперед, наклон вперед. 5-6-7-8 - **перебирая** ладонями по мячу, вернуться в

и. п. (4-5 раз)

6. «Высоко». И. п. - стоя рядом с мячом. 1-2 - подняться на носки, руки

вверх; 3-4 - вернуться в и. п.

4-й комплекс

1. И. п. - сидя на мяче, руки к плечам. 1-2-3 - круговые движения

согнутых в локтях рук; 4 - и. п. (5 раз)

2. И. п. - сидя на мяче, руки вверх, правая нога вправо. 1-2 - наклон

вправо к ноге; 3-4 - и. п., то же влево. (По 3-4 раза в каждую сторону)

3. И. п. - лежа на мяче на животе, руки на полу. 1 - поднять вверх

правую ногу; 2 - и. п.; 3-4 - то же левой. (3 раза)

4. И. п. - сидя на мяче, держаться за него руками сбоку. 1-4 -

переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на мяче; 5-8 -

вернуться в и. п. (5 раз)

5. И. п. - лежа на спине, прямые ноги на мяче. 1-2 поднять таз от

пола; 3-4 - и. п. (8 раз)

6. И. п. - сидя на мяче, руки за головой. 1 - наклон вправо, коснуться

локтем правого бедра; 2 - исходное положение; 3-4 - то же в другую сторону.

(По 3 раза в каждую сторону)

7. Прыжки с мячом в руках.

***Степ-аэробика***

Степ-аэробика - оздоровительная аэробика с использованием

специальной степ-платформы с регулируемой высотой - 15, 20, 25 см.

Платформа изготовлена из особого материала и позволяет выполнять шаги,

подскоки на и через нее в различных направлениях. В партерной части

занятия платформу удобно использовать для развития силы. В основе

движений лежат базовые шаги аэробики, что не исключает и танцевальной

стилизации упражнений.

Аэробика на степ-платформе доступна практически всем. Работа,

выполняемая ногами, несложна, а движения естественны, 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 подготовленности и фи-

зическая нагрузка для каждого будет индивидуальна.

Заниматься степ-аэробикой, как, впрочем, и любой оздоровительной

аэробикой, следует в кроссовках, желательно в рекомендуемых моделях

кроссовок, которые достаточно легки и хорошо амортизируют. Необходимо

соблюдать правила работы на степ-платформе, которые обеспечивают

травмобезопасность занятий. Правила касаются: 1) высоты платформы; 2)

осанки; 3) техники выполнения шага вверх и шага вниз; 4) движений рук; 5)

музыки и некоторых других моментов. К примеру, нельзя работать спиной

к платформе, ногу на платформу следует ставить точно в центр на всю по-

дошву и следить, чтобы пятка не свисала, высота платформы должна быть

такова, чтобы угол сгибания в колене был не менее 90°. Также не следует

спрыгивать с платформы и спускаться с нее спиной.

При работе надо следить за сохранением правильной осанки, при

опускании с платформы ногу следует ставить на всю подошву. Темп

музыкального сопровождения при занятиях степ-аэробикой составляет 120-

130 музыкальных акцентов в минуту.

При проведении занятий степ-аэробикой с детьми важно подобрать

музыку, соответствующую их возрасту, так как на существующих

видеокассетах детских программ музыка используется не детская, а

зарубежных авторов, текст воспроизводится не на русском языке.

Длительность занятия в зависимости от возраста может быть 20, 30, 40

и 60 мин. Высота платформы 10, 15, 20 см. Размер музыкального

сопровождения 2/4, 4/4, 3/4 или их сочетания. Главное, должен быть четко

слышен ритм, чтобы все дети могли выполнять движения одновременно.

Темп музыки умеренный и спокойный.

Платформы расположены вдоль - краем (короткой стороной) к

занимающимся, по одной линии.

Дети стоят в шеренге лицом к короткой стороне степа. Другая

шеренга стоит напротив, лицом к первой. Обе шеренги выполняют

упражнения с разных ног - как в зеркале. В каждой шеренге упражнения

выполняет и преподаватель.

Комплекс упражнений степ-аэробики

**I**

1 - шаг правой ногой на платформу;

2 - приставить левую ногу;

3-4 - 2 хлопка, стоя на платформе;

5 - шаг правой ногой на пол;

6 - приставить левую ногу; 7-8 - 2 хлопка.

Повторить еще 3 раза - 32 счета.

**II**

1-4 - обходим платформу справа;

5 - правую ногу на носок на платформу;

6 - приставить ее к левой ноге на пол;

7 - левую ногу на носок на платформу;

8 - приставить ее к правой ноге; 1-4 - обходим платформу слева;

5-8 - выполняем все предыдущие движений\* Вернулись в и. п.

Повторить 2 раза.

Если построить шеренги на расстоянии 2-3-х шагов, то можно

поменяться местами - стать спиной друг к другу. Далее, выполняя

упражнение, каждый обойдет степ вокруг и встанет на место партнера.

**III**

1-2 - присели у платформы, руки положили на нее; 3-4 - встали,

правая нога на пятку, руки на пояс; 5-6 - присели;

7-8 - встали, левая нога на пятку, руки на пояс. Повторить еще 3 раза.

Все с левой ноги, начиная с первого упражнения.

**IV**

1 - шаг правой ногой на платформу (Straddle);

2 - приставить левую ногу;

3 - шаг правой ногой на пол с боку платформы;

4 - шаг левой ногой на пол с боку платформы (платформа между

стоп);

5 - шаг правой ногой на платформу;

6 - шаг левой ногой на платформу;

7 - шаг правой ногой на пол; и. п.

3 - 10731

8 - шаг левой ногой на пол; и. п.

Руки двигаются вперед-назад, разноименно, как при ходьбе.

Повторить 3 раза, можно добавить хлопки.

**V**

1 - поставить правую ногу на платформу;

2 - хлопнуть в ладоши;

3 - поставить правую ногу на пол; и. п.;

4 - хлопнуть в ладоши;

5-8 - с левой ноги обойти платформу справа и встать на

противоположном краю (спиной к основному направлению). Повторить все

еще 3 раза.

**VI**

1 - шаг правой ногой на платформу;

2 - шаг левой ногой на платформу;

3 - шаг правой ногой на пол с боку платформы;

4 - шаг левой ногой на пол с боку платформы; 5-6 - сели на

платформу;

7-8 - шаги на месте сидя и хлопки.

**VII**

1 - поставить правую ногу на платформу;

2 - поставить левую ногу на платформу;

3 - поставить правую ногу на пол справа;

4 - поставить левую ногу на пол слева; 5-6 - встали;

7-8 - сели. Повторить 3 раза.

Выполнить по одной восьмерке каждого упражнения.

**VIII**

1-2 - встать (степ между ногами);

3-4 - наклон вправо, руки на пояс (наклон вперед, руки в любом

другом положении); 5-6 - выпрямиться; 7-8 - сесть.

Повторить 3 раза. Наклон следующий раз выполнять в другую

сторону.

**IX**

1-2 - левую ногу вправо через платформу на пол, руками опираться

сзади;

3-4 - правую ногу вправо через платформу на пол (сидим спиной к

основному направлению);

5-6 - левую ногу вправо через платформу, сидим правым боком к

основному направлению;

7-8 - правую ногу вправо через платформу, сидим лицом к основному

направлению.

Все повторить в другом направлении.

**X**

1-2 - поднять правую ногу, опираясь руками сзади о степ;

3- 4 - правую ногу на пол;

5-6 - поднять левую ногу, опираясь руками о платформу; 7-8 - левую

ногу на пол. Повторить еще 3 раза.

**XI**

1 - правую ногу положить на степ;

2 - левую ногу положить на степ;

3 - наклон, руками взяться за стопы;

4- 5 - держать;

6 - выпрямиться;

7 - правая нога на пол;

8 - левая нога на пол. Повторить еще 3 раза.

**XII**

1-2 - встать;

3 - шаг правой ногой на платформу;

4 - приставить левую ногу;

5 - шаг назад на пол правой ногой; и. п.;

6 - шаг назад на пол левой ногой; и. п.;

7-8 - марш на месте.

Заключительная часть может проводиться на полу, **сидя** или лежа на

степе, стоя - 3-5 мин.

***Стретчинг***

В настоящее время популярно увлечение новым средством

физического совершенствования, которое называется «стретчинг». Эта

система возникла в 50-е годы в Швеции, но лишь через 20 лет стала

применяться в спорте и получила свое обоснование в работах

американских и шведских ученых. Специалисты связывают внедрение

стретчинга в практику спорта с поисками путей повышения эластичности

мышечной ткани, сухожилий, связок и суставных связок, а также с целью

профилактики травм.

Название это происходит от английского слова «stretching» -

растяжка. Стретчинг - это целый ряд упражнений, направленных на

совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Такие

упражнения применяются в утренней зарядке, разминке и как средство

специальной подготовки во многих видах спорта.

Существует 2 типа упражнений, при выполнении которых

происходит растягивание (удлинение мышц) - баллистические и

статические:

1. Баллистические - это маховые движения руками и ногами, а также

сгибания и разгибания туловища, которые обычно выполняются с большой

амплитудой и значительной скоростью. В этом случае удлинение

определенной группы мышц оказывается сравнительно кратковременным,

оно длится столько, сколько длится мах или сгибание. Скорость растя-

гивания мышц обычно пропорциональна скорости махов и сгибаний.

2. Статические - это очень медленные движения (сгибания или

разгибания туловища и конечностей), при помощи которых принимается

определенная поза и занимающийся удерживает ее в течение 5-30 и даже 60

с. При этом он может напрягать растянутые мышечные группы

(периодически или постоянно).

Именно статические упражнения с растягиванием мышц получили

название «стретчинг».

В чем же преимущество стретчинга?

Медленные и динамические движения, завершающиеся удержанием

статистических положений в конечной точке амплитуды движения, более

эффективны для развития гибкости, чем маховые и пружинящие.

Цель занятий стретчингом - это гармоничное и естественное развитие

и укрепление систем и функций организма.

Физиологической основой таких упражнений является активизация

мышечных волокон за счет их сокращения в ответ на растяжение.

При растягивании кожи, мышц, сухожилий, суставных сумок

возбуждаются соответствующие механорецепторы. Это возбуждение в виде

центростремительных импульсов достигает коры головного мозга и

вызывает ответственную реакцию в организме. Таким образом, различные

способы растягивания рефлекторно вызывают реакцию со стороны

нервной системы, улучшают трофические процессы в коже, мышцах и су-

хожильно-связочном аппарате.

При расслаблении мышцы снижается ее потребность в кислороде и

уменьшается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок,

суставов и центральной нервной системы. То есть мышечная релаксация,

используемая в различных вариантах, помогает регулировать нервные

процессы. Лучший способ снимать ненужное напряжение - это умение

дифференцированно расслабляться, достигая такого состояния, когда в

отдыхающих клетках интенсивно происходят восстановительные процессы.

Расслабление помогает приостановить ненужное расходование энергии,

нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, дает ощущение

покоя и сосредоточенности. Расслабились мышцы - отдыхают нервы,

успокаивается мысль, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается

самочувствие. Переход от напряжения мышц к расслаблению и снова к

напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров.

Занятия оздоровительной аэробикой воздействуют на соматическую

и психическую сферы человека, повышают бодрость и способствуют

приобретению уверенности в своих возможностях. Активное

целенаправленное участие человека в восстановлении своих двигательных

функций укрепляет его волю и вызывает положительные эмоции, которые

постепенно вытесняют из-под сознания отрицательные.

Стретчинг с помощью партнеров:

Выполнение растяжек с помощью партнеров по методике Е.И. Зуева

происходит легче, комфортнее, эффект снятия мышечного и нервного

напряжения значительно выше, физическая и эмоциональная энергия

восстанавливается быстрее.

Методика предлагаемых автором упражнений-растяжек базируется

на глубоком анализе известных систем физических упражнений, приемов

массажа, мануальной терапии и многолетнем практическом опыте

профессионала-массажиста, направленном на поиски новых, наиболее

эффективных средств восстановления и сохранения здоровья людей.

Эти упражнения вполне доступны. Применять их могут практически

все, кому врачи не запрещают заниматься общефизической подготовкой.

Их можно проводить всегда и везде - дома, в перерыве на работе, на

отдыхе, в кругу друзей, на занятиях любыми формами массовой

физической культуры. Они эффективны в спортивных тренировках.

Длительность занятий избирается самыми участниками в

зависимости от их состояния и настроения.

В доступности и пользе таких растяжек каждый может убедиться на

собственном опыте.

При различных дефектах позвоночника и для снятия перегрузок с

поддерживающих его мышц чрезвычайно эффективны групповые

растяжки, которые будут подробно описаны ниже.

В тех случаях, когда нет возможности заниматься такими растяжками,

можно выполнять индивидуальные упражнения на растягивание тела типа

стретчинга (активные растяжки). При их выполнении важно соблюдать

следующие правила: перед началом занятий необходимо расслабиться,

отвлечься от дел и сосредоточиться на упражнении; напряжение

обязательно чередуется с расслаблением; нельзя допускать излишнего

перенапряжения мышц.

Предлагаем несколько таких упражнений, которые можно выполнять

в разное время дня - сразу после пробуждения, в течение работы, перед

сном. 2-3 повторов для каждого упражнения вполне достаточно. Помните,

что упражнения на растягивание особенно эффективны, когда доставляют

нам удовольствие. Делайте растяжки с удовольствием, а значит - на

здоровье!

1. Лечь на спину, почувствовать твердую опору. Руки вытянуты

вдоль туловища за головой, кисти соединены, ладони раскрыты; ноги

вместе, носки оттянуты, голени сведены. Подбородок опущен так, чтобы

задняя сторона шеи приближалась к полу. В этом положении важно

почувствовать опору тела и одновременно расслабление. Потянуться

сначала одной рукой (другая лежит расслабленно), затем другой. Потом

поочередно потянуться ногами. Затем переходите к растягиванию по-

звоночника, постепенно, по сегментам. Спина не напрягается и не

выгибается.

2. Исходное положение лежа на спине. Ноги располагаются так,

чтобы носки, пятки и голени касались друг друга. Лежать строго

горизонтально и свободно, внимание сосредоточить на позвоночнике.

Носки вытянуть, но без напряжения. Руки, опущенные вдоль туловища,

вытянуть и, расслабляя, положить их на пол ладонями вниз. Возможно

выполнять упражнение с руками, вытянутыми за головой, ладони раскры-

ты. Желательно, чтобы поясничный отдел позвоночника прижался к полу,

но без напряжения. Это будет достигаться дальнейшими тренировками.

Шея тоже должна касаться всеми суставами пола. Для этого подбородок

мягко опускается на грудь. Этим движением упражнение заканчивается.

Естественные прогибы в поясничном и шейном отделах позвоночника не

должны препятствовать тренировке их уплощения.

3. Можно проводить эти упражнения и лежа на животе. Ноги

вытянуты (10-15 сантиметров между носками), при расслаблении пятки

должны отклоняться не внутрь, а наружу. Предплечья и плечи лежат на

полу. Одну кисть положить на Другую, на них голову, прижавшись щекой

и виском.

4. Исходное положение стоя. Встать у стены, касаясь ее пятками,

ягодицами, плечами, затылком. Делая вдох, поднять руки вверх, задержать

дыхание. Потянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом

запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и т.д.

Постараться потянуться и ногами, но без особого напряжения и не отрывая

пяток от пола. Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

5. Исходное положение стоя. Руки перед грудью ладонями вверх,

локти в стороны. Сделать длинный вдох через нос, задержать дыхание.

Медленно вытянуть одну руку над головой, поворачивая кисть. Поднять

голову и посмотреть на тыльную сторону кисти. Другую руку опустить

вниз, держа кисть горизонтально, ладонью вниз, пальцами от себя. С силой

вытянуть эту руку вдоль тела вниз. Медленно выдохнуть, расслабиться.

Повторить, меняя руки.

6. Встать на колени, пальцы ног касаются друг друга, пятки

несколько разведены. Сесть между пяток. Сделать вдох и сплести пальцы

рук за спиной ладонями вниз (можно под пальцами ног, можно на

подошвах - кому как удобнее). При выдохе плечи поднять вперед, голову

опустить как можно ниже, чтобы спина стала круглой. При вдохе, не

расцепляя рук, свести лопатки, голову откинуть назад. Сделать выдох,

вернуться в исходное положение. Расслабиться, отдохнуть.

7. Сесть на пятки, сделать вдох. Выдыхая, наклонить туловище

вперед, пока грудь не коснется бедер. Руки при этом вытягиваются вперед,

ладони на полу. Не меняя положения туловища, потянуть руки по полу

вперед. На вдохе вернуться в исходное положение. Расслабиться, отдохнуть.

8. Исходное положение лежа на спине. Первым и вторым пальцами

левой ноги, несколько согнутой в колене, захватить и сжать ахиллово

сухожилие правой ноги. Сделать вдох, задержать дыхание. Распрямляя

левое колено, с силой потянуть левой ногой правую ногу вниз.

Одновременно вытянуть весь правый бок, поднимая и вытягивая за головой

правую руку: Голову резко повернуть влево и вверх, выдохнуть через рот.

Отдохнуть. Повторить с другой ноги.

9. Исходное положение лежа на спине. Согнуть правую ногу,

положив вытянутую ступню под правое бедро или рядом с ним. Сделать

вдох, одновременно с силой потянуть левую ногу и правую руку,

вытянутую за головой (левая рука опущена вдоль тела). Некоторое время

растягиваться как бы по диагонали: вместе с ногой в одну сторону, вместе с

рукой - в противоположную. Медленно выдохнуть, расслабиться. По-

вторить с другой стороной тела.

Группа может быть разнообразна по своему составу.

Необходимо иметь в виду, что от правильно подобранного состава

участников, как правило, зависит и результат воздействия на всех. Нужно

учитывать то, что люди, входящие во временное объединение, отягощены

эмоциональной, психологической и физической перегрузками или

недогрузками. Следовательно, запросы и требования участников будут

различны.

Желательно учитывать биологический, возрастной, эмоциональный,

социальный и производственный факторы, влияющие на человека.

При спонтанном формировании групп нужно учитывать и такой

фактор, как пессимистическое отношение к эффективности таких растяжек

и сомнения в их полезности из-за простоты и доступности.

Налаживание позитивных отношений в группе позволяет достигнуть

более глубокого психотерапевтического эффекта.

Большое значение имеет улучшение общего состояния и

самочувствия участников уже с самого начала проведения растяжек.

Поэтому, перед тем как приступать к растяжкам, целесообразно изучить

способы хватов, исходных положений.

Это даст возможность действовать более согласованно, что, в свою

очередь, повысит эмоционально-психологический эффект, доверие в

группе и приведет к дальнейшему улучшению психотерапевтических

результатов, эмоциональной разгрузке, снятию физического напряжения.

Большие и средние группы нуждаются в руководителе - инструкторе

или методисте.

Связи внутри группы имеют главным образом эмоциональный

характер. Но они могут быть деловыми, производственными,

родственными, общественного характера, людей, живущих вместе, по

соседству и т.д. Все перечисленные связи устойчивы, целенаправленны и

однородны, так как есть общая мотивация, объединяющий фактор по

взаимным интересам, общность настроения и цели.

Группы могут быть с лидером и без него, стабильные и нестабильные

по составу, однополые, смешанные, подростковые, молодежные, взрослые и

т.д.

Рекомендуемые нами растяжки доступны для выполнения в любой

группе и для любого человека, не имеющего противопоказаний к занятиям

профилактической гимнастикой. Но, чтобы добиться хорошего эффекта,

их необходимо правильно использовать.

Во время растяжки в мышцах не должно быть напряжения, а только

ощущение мягкого растягивания. Растягивание Должно быть нерезким, без

лишнего усилия. Растяжение желательно проводить по оси мышечного

волокна с постепенным растяжением, не причиняя беспокойства и

неприятных ощущений.

Растяжки делают постепенно, начиная с дистальных отделов (руки и

ноги), а затем переходя к позвоночнику. Нужно обратить внимание на то,

что при растягивании ног воздействие оказывается в основном на

поясничный отдел позвоночника, при растягивании за руки - на грудной

отдел. И только после растягивания ног и рук можно приступать к одновре-

менной растяжке всего позвоночника, когда участника растягивают, взяв за

руки и за ноги. Желательно при растяжке менять угол разведения ног и

рук, что позволяет воздействовать на позвоночник с большей силой.

Наиболее действенная растяжка - с подъемом, когда усиливается

растяжение и растягиваемый отрывается от пола, т.е. из положения лежа на

спине переходит в вис на руках и ногах. При этом все растягиваемые

участки тела располагаются в одной плоскости (руки, ноги, позвоночник).

Правильное выполнение растяжки за руки можно прокон-

тролировать следующим образом. При хорошем натяжении всех звеньев

кинематической цепи (кисть - локоть - позвоночник - тазобедренный сустав

- коленный сустав - стопа) создается ощущение легкости и свободы. Если

отвести ногу в сторону или согнуть ее в колене, кинематическая цепь

разрывается и состояние легкости пропадает в смещенном участке ноги. Та

же цепь, только в обратном порядке, работает и при растяжке за ноги: стопа

- коленный сустав - тазобедренный сустав - позвоночник - плечо - локтевой

сустав - кисть. Если руку или плечо сместить с осевой линии растяжки, то

состояние легкости и комфорта в смещенном участке исчезнет.

Таким образом, кинематическая цепь и ее направленность в растяжке

играют большую роль, и это необходимо учитывать.

В зависимости от степени и угла воздействия на руку или ногу

организм соответствующим образом реагирует через ЦНС. Если какой-

либо участок коры головного мозга перевозбужден, целостность цепи

субъектом не ощущается. (Это не противоречит теории патологической

доминанты Ухтомского.)

Итак:

1. Непрерывность кинематической цепи хорошо ощутима при

проведении продольной растяжки с углом подъема рук или ног на 3-5°.

2. При проведении растяжки с подъемом руки или ноги под углом 2-

3° из целостной цепи выпадает ощущение предплечья или голени.

3. При проведении продольной растяжки с углом подъема руки или

ноги на 35-45° из цепи выпадает ощущение плеча или бедра.

4. Ощущение замкнутой кинематической цепи полностью исчезает

при подъеме ноги или руки под углом 90° и более.

Каждая растяжка складывается из чередования напряжения и

расслабления и исходного состояния. Следует обратить особое внимание

на последовательность и продолжительность действий.

1. Пассивный участок принимает исходное положение,

расслабляется. Это продолжается 3 - 5 с.

2. Производятся хваты - 3 - 5 с.

3. Выполняется непосредственно растягивание: минимальная

длительность - 3-5 с, средняя - 5-7, максимальная - 7-9 с.

4. Выход из растяжки (возвращение в исходное положение) - 3-7 с.

5. Растяжки свыше 9 с рекомендуются лишь хорошо

подготовленным, тренированным людям (спортсменам, артистам балета).

Это связано с тем, что растяжки выполняются преимущественно в

изометрическом режиме, а, как известно, длительность выполнения

упражнения в изометрическом режиме свыше 7-9 с не дает выраженного

расслабляющего эффекта и в отдельных случаях вызывает явные

вегетативные сдвиги, что характерно для тренировочного урока. Затем

задачей является снятие психоэмоционального и физического напряжений,

которые наступают при слишком больших нагрузках у спортсменов,

писателей, инженеров, рабочих и людей других профессий при

интенсивном и длительном умственном или физическом труде.

Кроме организованных (типа урока) растяжки можно проводить при

легких недомоганиях, ухудшении настроения. Как показывает опыт,

достаточно выполнить одну-две растяжки, и психоэмоциональное

состояние сразу улучшается. Каждый может проверить это на себе. Но при

организованных систематических занятиях эффект растяжек возрастает. В

этом тоже легко убедиться, если проявить инициативу, выдержку и

терпение.

Рекомендуется следующая схема занятий по растяжкам:

1. Минимальная длительность 3 мин (3-5 растяжек);

2. Средняя - 4-6 мин (5-7 растяжек);

3. Максимальная - 7-9 мин (7-9 растяжек).

Величина усилий натяжения:

1. Минимальное усилие - 5-7 кг;

2. Среднее - 8-12 кг;

3. Максимальное - 15-25 кг.

Желательно первые растяжки выполнять с минимальным и средним

напряжением. Последующие занятия можно проводить сразу с

максимальным усилием.

За пределами максимального натяжения при одновременной

растяжке за руки и за ноги появляется подъемная сила, за счет которой тело

поднимается вверх без перекосов и человек переходит из положения лежа

на спине в вис на руках и ногах, при этом наступает глубокое волновое

растяжение по оси и исчезает ощущение тяжести тела (не ощущение себя),

так называемая иллюзия полета.

Правила растяжки

1. Все активные участники растяжки должны тянуть с одинаковым

усилием, мягко, в одной плоскости, не допуская перекоса, чтобы руки не

сгибались в локтях.

2. Растяжка может проводиться как на вдохе, так и на вдохе.

3. Если растяжка выполняется правильно, то глаза у растягиваемого

самопроизвольно закрываются из-за релаксации мышц лица. Это

своеобразный индикатор. Но можно проводить упражнения и при

открытых глазах.

4. При растяжке желательно иметь обратную связь, т.е. активный

участник задает вопросы, пассивный - отвечает. Типичные вопросы:

«Тянется рука? Как себя чувствуете? Не беспокоит что-нибудь? Есть

иллюзия полета? Ощущается легкость? Тепло? Комфорт? Где чувствуется

напряженность?»

Это поможет сориентироваться в ситуации, принять нужные меры и

правильно выбрать последующие упражнения.

5. Следует четко исполнять инструкции ведущего (а им побывает

каждый в группе).

6. Движения должны быть мягкими и медленными, чтобы их можно

было контролировать.

7. Нельзя выполнять растяжки в быстром темпе.

8. При выполнении растяжек в горизонтальной плоскости голова,

продолжая положение туловища, слегка отклонена назад.

9. При боковой растяжке движения должны быть аккуратными и

строго направленными.

10. При выполнении диагональных и продольных растяжек из

исходного положения лежа на спине, без подъема спина во всех точках

должна соприкасаться с полом (при выполнении диагональных растяжек в

«разорванной цепи»). А при выполнении их лежа на животе не следует

отрывать от пола грудь и таз.

При выполнении этих растяжек нужно следить за тем, чтобы усилие

натяжения перемещалось строго вдоль оси, образуемой позвоночником.

Следует помнить, что физиологический центр тяжести находится во

втором крестцовом сочленении.

11. Каждая растяжка должна осуществляться с ясной и конкретной

целью. Для этого необходимо вначале проанализировать растяжку,

прочувствовать ее и лишь затем выполнять сначала с дозированной и,

наконец, с полной нагрузкой.

12. При растяжках, направленных на увеличение подвижности в

тазобедренных и плечевых суставах, исходная позиция должна быть

выбрана таким образом, чтобы точки опоры тела (ноги или руки, ноги и

руки) были удалены друг от друга на как можно большее расстояние, что

способствует лучшему растягиванию мышц и связок в этих суставах. При

растягивании рук развивается гибкость в плечевых суставах, ног - в

тазобедренных, одновременно рук и ног - и в плечевых, и в тазобедренных

суставах.

13. Прежде чем выполнять растяжку, надо знать, какую группу мышц

она растягивает.

14. Не следует выполнять несколько растяжек подряд на сходные

группы мышц. Растяжки в тренировочной программе нужно максимально

разнообразить.

15. Безболезненное растяжение мышц и связок достигается

медленным темпом и постепенным увеличением усилий.

16. Целесообразно чередовать воздействие растяжек на мышцы

антагонисты и синергисты.

17. Следует обращать внимание на величину усилия, прилагаемого к

различным мышечным группам.

18. При выполнении растяжек необходимо учитывать амплитуду и

направление движений и согласованность партнеров.

19. Не допускать побочных движений и суетливости.

**Исходные положения при выполнении упражнений по растяжкам с партнерами.**

Для успешного проведения растяжек важно научиться правильно

выбирать то или иное исходное положение, наиболее выгодное в каждом

конкретном случае.

Исходное положение (и.п.) - это особое положение тела, с которого

мы начинаем растяжку, сохраняемое некоторое время. Оно может быть

вертикальным или горизонтальным.

Горизонтальные позы: лежа на животе, на спине и на боку.

Положение рук и ног в этих позах бывает различным: руки вдоль

туловища, за головой, в стороны; ноги на ширине плеч, ноги вместе или

шире плеч.

Вертикальные позы: стоя, сидя на пятках.

Целью исходного положения является создание такого устойчивого

положения тела, которое не только не мешало бы дальнейшему

выполнению упражнения, но и обеспечивало хорошее кровообращение во

всех частях тела, участвующих в движении.

Приняв исходное положение, необходимо максимально расслабиться

и одновременно сосредоточить внимание. Это необходимо для

мобилизации к выполняемому *упражнению.* В таком состоянии создаются

хорошие условия для беспрепятственного прохождения нервного импульса

из коры головного мозга в мышцу или группу мышц.

Рассмотрим некоторые исходные положения подробнее.

И.п. лежа на спине: лечь на спину, руки расслабленно вытянуты

вдоль туловища ладонями вниз, ноги на ширине плеч.

И.п. лежа на животе: лечь на живот лицом вниз, руки вытянуты

вперед, ноги вместе или слегка врозь.

И.п. стоя: руки вверх над головой, ноги слегка расставлены, ступни

параллельны друг другу.

И.п. сидя: сесть прямо, ноги вытянуты, руки опущены вдоль

туловища или подняты вверх.

И.п. стоя на коленях: встать на колени, руки подняты вверх.

Растяжки бывают трех категорий сложности:

1. Без изменения исходного положения и отрыва от опоры.

2. С отрывом от опоры и выходом в вис в горизонтальном

положении.

3. С отрывом от опоры и выходом в вис с изменением положения (X -

растяжка), в горизонтальный вис с выкрутом рук (растяжка «кузнечик»), в

горизонтальное вращение в висе (растяжка «ротор»).

При выполнении упражнений в растяжках применяются различные

хваты: обратный, захват, обхват, решетка.

*Обратный -* хват «рукопожатие». Левая рука сжимает ладонь левой

руки партнера, правая - левую ладонь. Большой палец ложится строго

между 1-й и 2-й пястными костями.

Обратный хват одной руки партнера двумя руками - одной рукой

производится обратный хват «рукопожатие», ладонь второй руки ложится

на тыльную сторону одноименной руки партнера, ближе к лучезапястному

суставу.

*Захват -* ладонь накладывается на лучезапястный сустав руки

партнера, большой и указательный пальцы обхватывают предплечье в

области лучезапястного сустава, три других пальца фиксируют сустав.

*Обхват* - выше локтя разноименными руками. Правой рукой

захватываем левую руку партнера выше локтя, в области плеча, партнер

фиксирует свою кисть на вашей руке. Аналогично проводится обхват левой

рукой правой руки партнера.

*Решетка* - сплетенные руки двух партнеров. Кистью правой руки

взять сверху в области лучезапястного сустава свою левую руку. То же

делает другой партнер. Затем свободными кистями партнеры обхватывают

предплечья друг друга (стыковка).

*Захват в связке -* участвуют три партнера, один из них пассивный.

Первый левой рукой берет рукопожатием одноименную руку пассивного

партнера, а правой обхватывает тыльную сторону его ладони чуть ближе к

лучезапястному суставу. Второй тем же способом берет правую руку.

*Захват наложением -* захват одной ноги двумя руками. Партнер лежит

на спине. Другой, стоя у ног лежащего, захватывает двумя вытянутыми

руками его ногу, левую или правую в зависимости от поставленной задачи,

наложением рук снизу и сверху в области лодыжки.

*Разноименный захват наложением* - захват левой рукой правой ноги

партнера и правой рукой его левой ноги. Руки у партнера вытянуты, ноги

прямые, подняты под углом 45°. Производится захват области лодыжек

ладонями снизу. Большой и указательный пальцы в кольцевой вилке,

остальные поддерживающие.

*Накладка* - захват стопы двумя руками. Стоя у ног партнера, лицом к

нему, обеими вытянутыми руками обхватить наружный и внутренний края

стопы, наложив ладони на плюснепредплюсневую область. Большие

пальцы рук направлены в область голеностопного сустава, остальные

пальцы упираются в свод стопы.

*Подхват в замке* - захват стопы двумя руками. Стоя у ног партнера,

обеими руками подхватить пятку с наружной и внутренней стороны,

поднять ногу под углом 35-45°. Пятка лежит на сложенных ладонях,

большими пальцами делается мягкое обхватывающее замыкание в области

голеностопного сустава.

*Накладка с подхватом в замке* - захват стопы двумя руками смешанным

способом. Стоя у ног партнера, правой рукой подхватом снизу берем пятку

правой ноги, поднимаем под углом 30-45° и ладонью левой руки

обхватываем сверху стопу в плюснепредплюсневой области. Большой палец

левой руки с медиальной стороны, остальные пальцы с латеральной.

Слегка вращаем ногу вправо (супинируем).

*Подхват в замке одной рукой, или супинирующий подхват -* захват левой

стопы партнера правой рукой, а левой - правой стопы в положении

супинации (вращение наружу). Стоя у ног партнера, правой вытянутой

рукой подхватить левую ногу за пятку в области голеностопного сустава,

поднять под углом 30-45°. Большие пальцы рук находятся с наружной

(латеральной) стороны, остальные - с внутренней (медиальной). Мягко и

легко супинируем (вращаем наружу) ногу так, чтобы пальцы стопы

партнера оказались на предплечьях растягивающего. Руки последнего

слегка согнуты в локтевых суставах.

Правильное выполнение хватов поможет лучше войти в контакт с

партнерами и повысить эффективность упражнений.

Эффективность любого средства всегда зависит от длительности,

регулярности и осознанности его применения, несмотря на то что

результат растяжки виден сразу после ее выполнения. Следует учитывать и

порог тактильной чувствительности, психологическое состояние и

тренированность человека.

Любую растяжку следует сначала хорошо изучить и научиться

правильно ее делать. От точности выполнения зависит эффект. Так,

например, необходимо добиться мягкого свободного применения любого

хвата партнерами, умения чувствовать натяжение всей кинематической

цепи от рук до ног.

Необходимо помнить о вреде форсированных нагрузок. Особенно

будьте осторожны при удержании партнера в висе на руках и ногах:

обязательно сохраняйте прямое положение спины и рук.

Не забывайте соблюдать простое правило, которое едино для всех

физических упражнений - от простого к сложному, от меньшей нагрузки к

большей.

Цель занятий растяжками - гармоничное, естественное развитие и

укрепление систем и функций организма. Регулярное применение

растяжек укрепит мышечно-связочный аппарат рук, ног и туловища,

восстановит гибкость суставов и позвоночника, повысит

работоспособность, сбалансирует нервную систему и научит вас снимать

психоэмоциональные и физические перегрузки.

***Шейпинг***

Шейпинг - это созданный в России один из нетрадиционных видов

оздоровительной гимнастики.

Существует несколько вариантов определения шейпинга как системы

физических упражнений:

1) система гимнастических упражнений общеразвивающего

характера, направленная на формирование внешних форм тела человека;

2) система физических упражнений, позволяющая корректировать

отдельные параметры внешнего оформления телосложения;

3) способ направленной тренировки для коррекции изменения

фигуры и состава тела.

Все данные формулировки справедливы, поскольку, сохраняя суть

самой системы - «коррекция фигуры», - они определяют различный акцент

на том или ином признаке процесса целевого воздействия на организм

человека физическими упражнениями.

Изначально создание шейпинга подразумевало улучшение

физической привлекательности женщин широкого возрастного диапазона

(30-50 лет), предъявляющих повышенные требования к своей внешности. В

этом плане шейпинг можно ставить в один ряд с теми многочисленными

оздоровительными системами, которые используют гимнастические

упражнения и придерживаются принципа строгой регламентации

упражнений. Программа занятий шейпингом была разработана

ленинградскими специалистами под руководством И.В.Прохорцева в 1988

г. и является официально запатентованной системой. Она считается

базовой и часто называется «классический шейпинг». Впоследствии от него

образовались различные целевые ответвления и соответствующие

«технологии».

Само название «шейпинг» является производным от английского

слова «shape» - формирование, придание формы. Называя свою систему,

авторы и подразумевали, что содержанием разработанной ими системы

является формирование тела человека, создание определенных телесных

форм. Помимо этого для точного представления о системе шейпинг необ-

ходимо использовать и такие субъективные понятия, как «красивая

фигура», «красивая походка», «стиль поведения» и других, без которых

смысл данной системы охарактеризован быть не может.

Основой создания данного способа тренировки послужили

результаты исследования ленинградских ученых, которые выявили

ведущие параметры телосложения, определяющие привлекательность

фигуры женщин. Разработчики шейпинг-системы установили

существование закономерности того, что определенные параметры состава

тела воспринимаются в целом как эстетически привлекательное строение

тела. Сравнивая исходные показатели, определяющие состояние фигуры

любого человека с параметрами шейпинг- модели, и устанавливая текущие

характеристики его здоровья и физических возможностей, можно

достаточно точно назначить режимы воздействия на организм для

получения максимально быстрого и эффективного результата по

совершенствованию фигуры.