

Содержание

I. ПРАВИЛА ЗАПИСИ ОРУ И ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ КОМПЛЕКСОВ.

II. УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.

- 2.1 Комплекс ОРУ без предметов**
- 2.2 Комплекс ОРУ в парах**
- 2.3 Комплекс утренней гигиенической гимнастики**
- 2.4 Комплекс физминутки и физпаузы**
- 2.5 Комплекс на формирование правильной осанки**
- 2.6 Комплекс для развитие ловкости или координации движений**
- 2.7 Комплекс для развития гибкости**
- 2.8 Комплекс для развития гибкости круговым методом**
- 2.9 Комплекс упражнений для увеличения подвижности тазобедренных суставов, эластичности мышц тазового пояса и ног на растягивания**
- 2.10 Комплекс развитие силы круговым методом**
- 2.11 Комплекс упражнений на расслабление**
- 2.12 Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия**

III. УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

- 3.1 Комплекс с медицинболами (набивные мячи).**
- 3.2 Комплекс упражнений с гимнастической палкой**
- 3.4 Комплекс упражнений с гимнастическими палками**
- 3.5 Комплекс ОРУ с гантелями**
- 3.6 Комплекс упражнений обручами**
- 3.7 Комплекс упражнений с малыми (теннисными) мячами**
- 3.8 Комплекс упражнений с резиновым бинтом**

IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

- 4.1 Комплекс «партерной» гимнастики**
- 4.2 Комплекс дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой**
- 4.3 Комплекс дыхательной гимнастики Бутейко**
- 4.4 Комплекс гимнастики для глаз**
- 4.5 Комплекс оздоровительной аэробики на основе базовых шагов**
- 4.6 Комплекс упражнений Хатха-Йоги**

I. ПРАВИЛА ЗАПИСИ ОРУ И ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ КОМПЛЕКСОВ.

При записи отдельного движения необходимо указывать:

- а) исходное положение, из которого начинается движение;
- б) название движения (наклон, присед, поворот, выпад и др.);
- в) направление движения (вправо, назад, влево и т. п.);
- г) конечное положение (если необходимо).

Например: и. п. — о. с.

- 1 — руки в стороны;
- 2 — руки вверх;
- 3 — руки в стороны;
- 4 — и. п.

В соответствии с правилами сокращения гимнастической терминологии принято опускать некоторые слова: «нога» — практически во всех случаях; «вперед» — при выполнении шагов и выпадов; «туловище» — при наклонах; «выставить», «отставить», «поднять» — при выполнении движений руками или ногами; «ладонь внутрь» — в положении рук вперед, назад, вверх или вниз; «ладони книзу» — в положении рук в стороны, влево или вправо; «вернуться» — при возвращении в и. п. Например, вместо полного описания «выпад правой ногой вперед, руки в стороны ладонями книзу» записывается — «выпад правой, руки в стороны»; вместо «наклон туловища влево, поднять руки вверх ладонями внутрь» — «наклон влево, руки вверх» и т. п. Не указывается также обычный, наиболее распространенный способ хвата сверху.

При записи нескольких движений, выполняемых одновременно, сначала необходимо указать основные для всего тела (обычно выполняемые ногами или туловищем), а затем второстепенные.

Например:

и. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны.

1. сгибаю левую, наклон вправо, руки вверх;

2. — и. п.

Если несколько движений выполняются неодновременно, то они записываются в соответствующей последовательности.

Например: и. п. — стойка ноги врозь, руки в сторон

1. — дугой книзу правой с поворотом налево, правая сзади на носке, руки вперед

2. — встать на правое колено, руки вверх, наклон головы назад;

3-4 — движение в обратной последовательности в и. п. Если упражнение сначала выполняется в одну сторону, потом в другую или сначала одной рукой (ногой), а потом другой, то запись всего движения не повторяется, а только указывается, в какую сторону или какой ногой (рукой) начинается повторное выполнение.

Например: и. п. — о. с, руки вверх.

1 — мах правой, руки вперед;

2 — и. п.;

3-4 — то же левой. Если при выполнении упражнения необходимо удерживать статическое положение, то указывается счет и слово «держать».

Например: и. п. — сед.

1 — сед углом;

2 — сед углом, руки в стороны;

3 — держат

4 — и. п.

При записи комплекса ОРУ каждое упражнение нумеруется, например:

1. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны.

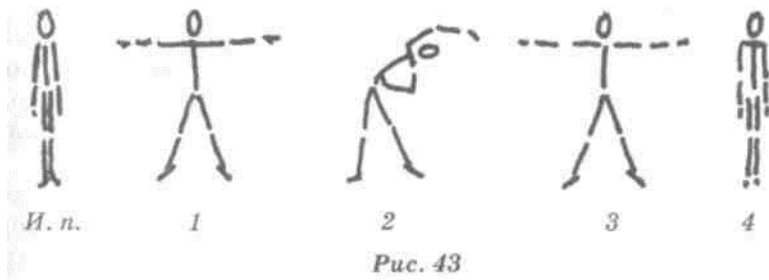
1 — сгибаю левую, наклон вправо, руки вверх;

2 — и. п.;

3-4 — то же в другую сторону.

2. И. п. — о. с

1 — присед, правая рука за голову, левая в сторону, смотреть налево;



2 — и. п.;

3-4 — то же с другой руки и т. д.

Кроме терминологической записи, ОРУ можно изобразить графически (полуконтурно или контурно). Изображение наглядно и экономично. Например, как на рис. 43.

Возможно сочетание текстовой и графической записей, что позволяет наиболее правильно понять предлагаемое упражнение.

Одним из сложных моментов при подготовке урока гимнастики в школе является **составление комплекса ОРУ**. Прежде всего комплексы должны составляться с учетом задач урока, возраста учащихся, части урока, для которой они предназначаются. Так, например, комплексы ОРУ для подготовительной части урока в первую очередь должны решать задачи общеукрепляющего воздействия, охватывающего все основные мышечные группы, задачи разминки и подготовки организма к основной части урока, задачи воспитания правильной осанки и овладения школой движений.

ОРУ, используемые в основной части, могут быть направлены на решение задач развития физических качеств (силы, гибкости). При этом могут быть использованы либо отдельные упражнения, избирательно воздействующие на развитие конкретных качеств и мышечных групп (например, силу мышц брюшного пресса), либо серия упражнений, оказывающих комплексное воздействие на организм. Совсем другие задачи могут решаться комплексом утренней гимнастики и физкультурных минуток, комплексом для показательных выступлений и физкультурных праздников. В связи с этим более подробно остановимся на методике подбора упражнений в комплекс ОРУ для подготовительной части урока. Как показывает практика работы, в зависимости от класса комплекс ОРУ составляют из 6-12 упражнений для различных мышечных групп и систем организма.

Определяя очередность упражнений в комплексе, рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Сначала должно быть упражнение на ощущение правильной осанки (особенно это важно для детей и подростков).

2. Затем простые упражнения, в которых заняты большие группы мышц (ходьба на месте с высоким подниманием ног, приседание с наклоном вперед и движением рук, выпады и др.). Эти упражнения общего воздействия активизируют деятельность всех органов и систем организма.

3. Следующими в комплексе должны быть упражнения с преимущественной работой разных групп мышц (рук и плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног). При этом в работу должны включаться последовательно различные части тела. Таких упражнений в комплексе может быть одна серия или несколько в зависимости от класса и поставленных задач.

4. Далее в комплекс включают 2-3 наиболее сложных упражнения для всех частей тела.

5. Комплекс завершается упражнениями, преимущественно направленными на улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы. Обычно это различные варианты прыжков и бега на месте с согласованными движениями рук и ног с обязательным переходом на ходьбу на месте, упражнениями на дыхание и ощущение правильной осанки.

ПОЛОЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА И ДВИЖЕНИЯ ИМИ

Каждое ОРУ начинается с определенного исходного положения, поэтому основные исходные положения должны быть ясны учащимся, правильно ими пониматься и выполняться. Следует обращать особое внимание на то, чтобы основные исходные положения упражнений строго выполнялись, так как только правильное выполнение упражнения даст наивысший физиологический эффект. Даже самые незначительные ошибки облегчают упражнение, снижая его эффективность. Поэтому очень важен с первых шагов обучения постоянный и строгий контроль при выполнении упражнений от начала движения до его окончания. Только в этом случае учащиеся приобретут

необходимую осанку, координацию движений и избавят себя от встречающихся вредных тенденций выполнять упражнения кое-как. С учащимися младших классов, прежде чем начать выполнять комплексы ОРУ, необходимо освоить основные исходные положения и движения рук, ног, туловища. Каждое исходное положение надо выполнять с задержкой в 3—4 с. Во время остановки в таких исходных положениях необходима проверка и уточнение принятого положения. Для закрепления основных положений можно давать задания на дом с рекомендацией выполнять их перед зеркалом.

Положения кисти и движения ею.

Обычное положение кисти — положение, в котором пальцы выпрямлены, кисть находится как бы в продолжении руки (рис. 14, а). При терминологическом описании упражнений такое положение кисти не указывается. Если руки занимают положение вниз, назад, вперед, вверх, то ладони рук обращены друг к другу, а в положении руки в стороны ладони обращены книзу. В этих случаях положение кисти не указывается. Если же в приведенных выше положениях ладони должны быть обращены в какую-то другую сторону, то это надо указать. Например, руки вперед, ладони книзу.

Кисть в кулаке — если пальцы сжаты в кулак, то указывать, куда обращены пальцы в обычном положении, не следует (рис. 14, б).

Кисть свободна — положение кисти, сходное с обычным, т. е. кисть находится в продолжении предплечья, но держится свободно, без напряжения, пальцы расслаблены (рис. 14, в).

Кисть расслаблена — положение, в котором кисть свободно висит (рис. 14, г).

Кисть поднята вперед или назад — положение, в котором кисть, по возможности прямая, отведена в указанном направлении. Например, правая в сторону, кисть поднята (рис. 14, д).

Пальцы врозь — положение кисти, в котором пальцы с силой разведены друг от друга

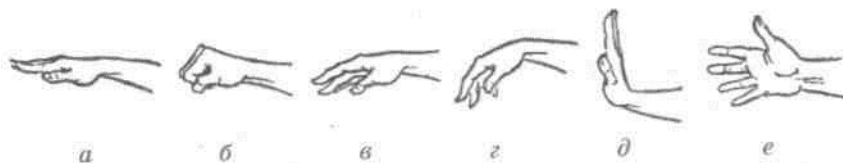


Рис. 14

(рис. 14, е).

Сгибание и разгибание пальцев — сгибание и разгибание с силой и одновременно.

Сгибание и разгибание пальцев последовательно — сгибание и разгибание, начиная с мизинца. Иную последовательность следует указывать дополнительно.

Восьмерка кистью — направление движения определяется из исходного положения по его началу. Например, из положения правая рука в сторону ладонью кверху восьмерка кистью вперед-книзу.

Волна кистью — последовательное сгибание (одновременно) и разгибание пальцев во всех суставах, выполняется мягко.

Положение рук и движения ими

При терминологическом описании положений рук надо указывать их положение по отношению к туловищу учащихся независимо от положения тела (сидя, лежа, стоя и т. п.). Для определения положения рук и движений ими, если они не прямые, используется термин **руки слегка согнуты**, что означает незначительное, едва заметное сгибание их в локтевых суставах со свободной кистью, или термин **полусогнуты**, когда сгибание выражено отчетливо. Например, наклон влево, руки полусогнуты вверх.

Основные положения с прямыми руками

Руки вниз — положение, аналогичное основной стойке, только кисти выпрямлены и являются прямым продолжением предплечья.

Руки в стороны — прямые руки подняты на высоту плеч, ладони обращены книзу. Иное расположение ладоней указывается.

Руки вверх — в этом положении руки подняты вверх и отведены назад до отказа, параллельны друг другу, ладони обращены внутрь.

Руки вперед — прямые руки подняты на высоту плеч параллельно друг другу, кисти в продолжении предплечий, пальцы сомкнуты, ладони обращены друг к другу.

Руки назад — прямые руки отведены назад до отказа.

Промежуточные положения рук

В промежуточных положениях руки расположены под углом 45° к основным положениям. Положения рук в **лицевой плоскости** могут быть следующими (рис. 15): а) руки вниз; б) руки в стороны-книзу; в) руки в стороны; г) руки вверх-наружу; д) руки вверх. Кроме этих, могут быть положения: руки скрестно; руки вперед и внутрь под углом 45° ; руки вверх-внутрь (руки подняты вверх, пальцы соприкасаются). В **боковой плоскости** (рис. 16): а) руки вниз; б) руки вперед-книзу; в) руки вперед; г) руки вперед-кверху; д) руки вверх; е) руки назад.

Движения руками могут быть **односторонними**, т. е. выполняться в одну сторону (рис. 17); а) руки влево-книзу; б) руки влево; в) руки влево-кверху.

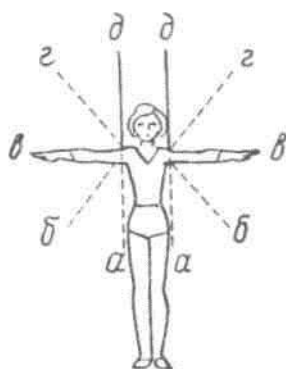


Рис. 15

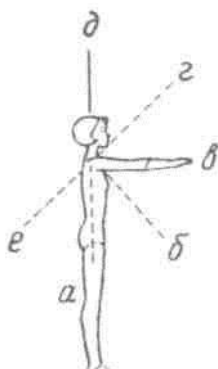


Рис. 16



Рис. 17

Для обозначения круговых движений руками применяются термины:

круг — круговое движение руками, ногами, туловищем. Выполняется из исходного положения на 360° по окружности снова до исходного положения. В этом случае достаточно сказать «круг» и указать его направление. Например, круг руками книзу (кверху) из исходного положения руки в стороны;

дуга — движение, выполняемое менее чем на 360° по окружности. Для обозначения таких движений применяется слово «дугою», указывается направление движения и конечное положение. Например, дугами наружу руки вверх.

Положения с согнутыми руками ОРУ

с согнутыми руками весьма распространены. При этом под сгибанием рук принято считать сгибание в локтевых суставах.

Руки на пояс — кисти рук опираются о гребень подвздошной кости (четыре пальца вперед, большой палец назад), локти и плечи отведены назад (рис. 18, а).

Руки перед грудью — руки согнуты в локтевых суставах, локти на высоте плеч, кисти в продолжении предплечий, ладони книзу (рис. 18, б).

Руки к плечам — согнутые в локтевых суставах руки касаются пальцами отведенных назад плеч, локти у туловища (рис. 18, в).

Руки за голову — руки согнуты в локтевых суставах, пальцы касаются затылка, локти приподняты (рис. 18, г).

Руки перед собой — согнутые руки находятся перед грудью, предплечья на высоте плеч, одно над другим (рис. 18, д).

Руки за спину — руки, согнутые в локтевых суставах, касаются предплечьями спины, кисти обхватывают предплечья как можно ближе к локтям (рис. 18, е).

Согнуть руки вперед — кисти к плечам, локти на уровне плеч и обращены вперед (рис. 18, ж).

Согнуть руки назад — согнутые в локтевых суставах руки отведены назад до отказа (рис. 18, з).

Согнуть руки в стороны — руки согнуты в локтевых суставах, локти на высоте плеч, кисти к плечам (рис. 18, и). При сгибании предплечьями книзу указывать дополнительно — согнуть руки в стороны, предплечья снизу.

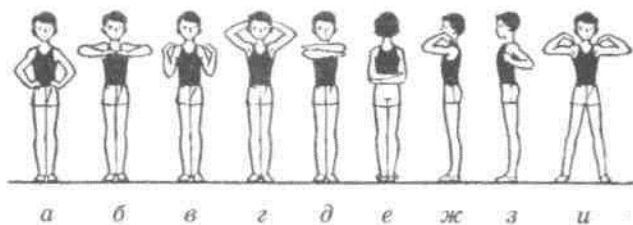


Рис. 18

При сгибании рук следует указывать и. п. рук (руки) и предплечий (куда они правлены). Например, руки назад, предплечья книзу или руки в стороны, предплечья вперед. Движение, противоположное сгибанию, обозначается словом «разогнуть».

Для выполнения упражнений *хореографии*, кроме указанных положений рук, можно выделить основные позиции рук.

Первая позиция — округленные руки, немного согнутые в локтях, подняты вперед до уровня диафрагмы. Округленные кисти ладонями обращены к туловищу. Расстояние между кончиками пальцев **10-15** см (рис. 19, а).

Вторая позиция — округленные руки подняты в стороны, несколько ниже уровня плеч, в локтях несколько согнуты. Кисти рук округлены, ладони обращены вперед-внутри (рис. 19, б).

Третья позиция — округленные руки подняты вверх-вперед, в локтях слегка согнуты, кисти несколько округлены, ладони обращены книзу. Расстояние между кончиками пальцев **10-15** см (рис. 19, в).

Подготовительное положение — несколько согнутые руки опущены вниз, локти в стороны, мизинцы слегка касаются бедер впереди, кисти округлены, ладони обращены кверху. Расстояние между кончиками пальцев 10-15 см (рис. 19, г).

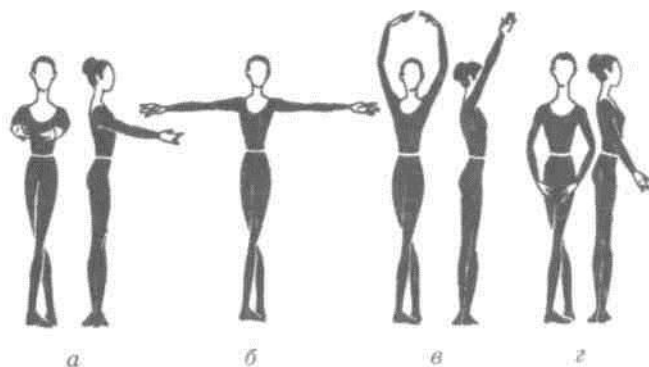


Рис. 19

Положение ног и движения ими

При определении движений ногами в основных и промежуточных плоскостях указывается название ноги и направление выполняемого движения. Движения ног в **лицевой плоскости** (рис. 20): а) правую в сторону на носок; б) правую в сторону-книзу; в) правую в сторону; г) правую в сторону-кверху.

Движения в боковой плоскости (рис. 21); а) левую на носок; б) левую вперед-книзу; в) левую вперед; г) левую вперед-кверху; д) левую назад на носок; е) левую назад-книзу; ж) левую назад.

Разноименные движения обозначаются так (рис. 22): а) правую влево; б) правую влево-книзу

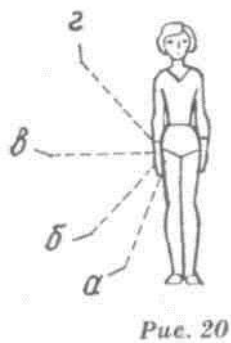


Рис. 20

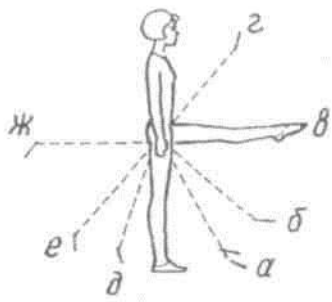


Рис. 21

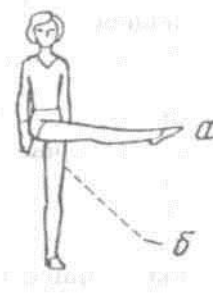


Рис. 22

При выставлении ноги на носок в том или ином направлении указывается нога, которой делают движение, направление движения и словосочетание «на носок». Например, правую на носок в сторону. Здесь опускаются слова «нога» и «выставить». В отдельных случаях, если не совсем понятно, чем производится движение (рукой или ногой), следует это указать.

Для обозначения сгибания ног в коленном суставе применяется термин «согнуть» и указывается нога. Например, согнуть правую, стопа находится у голени опорной ноги. Если же движение выполняется с отведением ноги, то после слова «согнуть» указывается направление движения ногой. В этом случае нога сгибается до прямого угла или несколько выше, но голень должна быть параллельна опорной ноге.

В боковой плоскости (рис. 23): а) согнуть правую; б) согнуть правую вперед; в) согнуть правую назад.

В лицевой плоскости (рис. 24); а) согнуть правую в сторону; б) согнуть правую назад, колено в сторону.

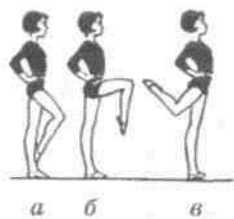


Рис. 23

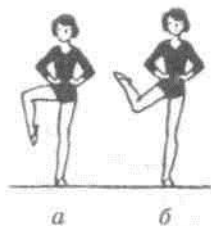


Рис. 24

Кроме названных терминов, при выполнении движений руками и ногами применяется термин «мах», которым обозначается резкое движение в каком-либо направлении с полной амплитудой.

Чаще всего ОРУ выполняются из различных стоек, наиболее распространенными из которых являются:

основная стойка (сокращенно о. с.) — положение соответствует строевой стойке (рис. 25, а), но положение рук в ней может быть различным (о. с, руки на пояс или о. с, руки за голову). Этим она и отличается от строевой;

узкая стойка ноги врозь — стойка, в которой ноги расставлены врозь вдвое меньше, чем в стойке ноги врозь (рис. 25, б);

стойка ноги врозь — в этой стойке ступни расположены так же, как и в о. с., но ноги расставлены на ширину плеч (рис. 25, в). О положении рук, если они не внизу, должны быть дополнительные указания;

широкая стойка ноги врозь — стойка, в которой ноги широко разведены в стороны (рис. 25, г);

стойка скрестно — одна нога находится перед другой скрестно и касается колена опорной ноги, ступни параллельны, на расстоянии 10-15 см (рис. 25, д);

стойка ноги врозь правой — стойка, в которой правая нога находится на шаг впереди левой (рис. 25, е). Данная стойка может быть широкой и узкой, о чем следует указывать.

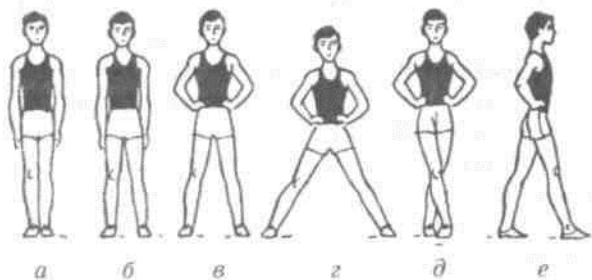


Рис. 25

При выполнении хореографических упражнений, кроме указанных выше стоек, могут использоваться различные позиции ног:

первая позиция — пятки вместе, носки развернуты в стороны (рис. 26, а);

вторая позиция — ноги врозь на расстоянии ступни одна от другой, носки развернуты в стороны (рис. 26, б);

третья позиция — пятка одной ступни прижата к середине другой, носки развернуты в стороны (рис. 26, в);

четвертая позиция — одна нога впереди другой на расстоянии ступни, пятка одной ноги находится против носка другой (рис. 26, г);

пятая позиция — ступни плотно сомкнуты носками в стороны, пятка одной ноги прижата к носку другой (рис. 26, д).

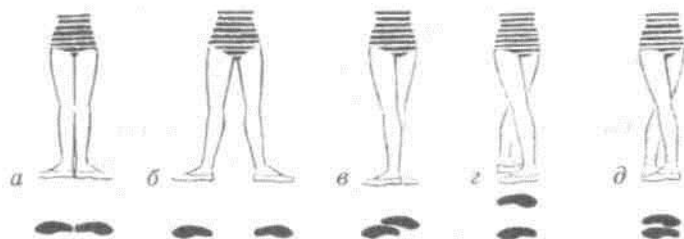


Рис. 26

При выполнении позиций необходимо стремиться к предельной выворотности ног, колени должны быть вытянуты, ягодичные мышцы напряжены, тяжесть тела равномерно распределена на обе ступни, туловище подтянуто, с правильной осанкой.

К разновидностям стоек, которые могут быть также использованы при выполнении ОРУ, можно отнести следующие:

стойка на правом (левом) колене — при обычном способе выполнения одну ногу поднимают и, сгибая, отводят назад. Одновременно с этим сгибают другую ногу, опускаясь на колено так, чтобы бедро опорной ноги и голень другой (находящейся впереди) были перпендикулярны полу (рис. 27, а);

стойка на коленях — стойка, в которой колени, голени и носки опираются о пол (снаряд) всей длиной, носки вытянуты (рис. 27, б)

стойка на лопатках — выполняется с опорой лопатками и затылком (рис. 27, в). Обычно руки упираются в поясницу;

стойка на голове — выполняется с опорой головой и руками (рис. 27, г);

стойка на руках — выполняется на прямых руках, тело вертикально (рис. 27, д).

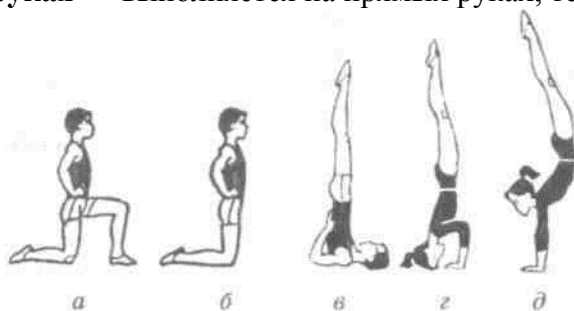


Рис. 27

Приседы

Присед — положение занимающегося, в котором ноги согнуты (опора на носки), руки в любом положении (рис. 28, а).

Полуприсед — приседание, выполняемое на половину амплитуды (рис. 28, б); часто применяется с полунаклоном и называется «старт пловца» (рис. 28, д).

Круглый присед (полуприсед) — приседание на носках, колени вместе, туловище согнуто вперед, руки вперед, голова опущена (рис. 28, в).

Присед наклонно — присед, при выполнении которого бедра, туловище и голова на одной прямой линии. Положение рук, если они не вдоль тела, указывается дополнительно. Например, руки вперед (рис. 28, з).

Присед на правой (левой) — приседание, выполняемое на одной ноге, другая поднята вперед, руки вперед (рис. 28, е).

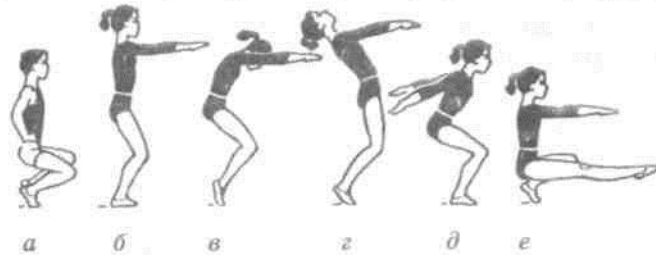


Рис. 28

Выпады

Выпад выполняется выставлением ноги в любом направлении с одновременным сгибанием ее.

Выпад правой (левой) — выставление ноги вперед с одновременным сгибанием ее так, чтобы колено находилось на уровне носка, а ступня другой ноги несколько поворачивалась носком наружу (рис. 29, а).

Выпад назад — выставление ноги назад (рис. 29, б).

Выпад с наклоном — соединение выпада с одновременным наклоном туловища вперед, руки свободно скрещиваются перед коленом выставленной ноги. Например, выпад вправо с наклоном (рис. 29, в).

Глубокий выпад — выпад с максимальным разведением ног. Положение рук и туловища указываются дополнительно. Например, глубокий выпад правой, руки в стороны-назад (рис. 29, г).

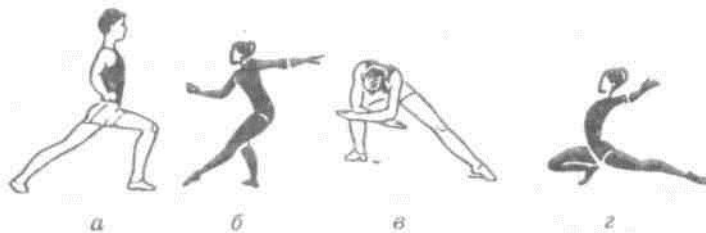


Рис. 29

Наклоны

Наклон — термин для определения сгибания тела в тазобедренных суставах вперед, назад или в стороны с полной амплитудой движения. При выполнении вперед указание о направлении можно опускать. Например, наклон (рис. 30, а).

Наклон прогнувшись выполняется обычно вперед, руки в стороны, голова приподнята (рис. 30, б).

Наклон с захватом — наклон вперед, при котором руки захватывают голеностопные суставы (рис. 30, в).

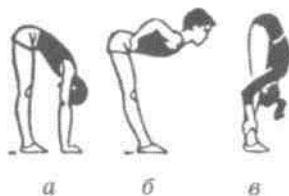


Рис. 30

Седы и положения лежа

Сед — положение занимающегося сидя на полу или на снаряде с прямыми ногами, руки касаются опоры или находятся в каком-либо положении (рис. 31, а).

Сед углом — положение сидя с поднятыми вперед ногами, образующими с туловищем прямой угол (примерно), голова прямо (рис. 31, б).

Сед согнувшись — сед, при котором ноги подняты до вертикального положения (рис. 31, в).

Сед с захватом — то же, но туловище и голова наклонены к ногам, а ноги захватом за голеностопные суставы подтягиваются к туловищу, голова опущена (рис. 31, г).

Сед на пятках — сед на обеих пятках, туловище вертикально, руки обычно на поясе (рис. 31, д).

Сед на пятках с наклоном — аналогичный сед, но туловище наклонено вперед до касания поднятыми вверх руками пола (рис. 31, е).

Разновидности положения лежа:

на спине — ноги сомкнуты, прямые, руки вдоль тела. Иное положение рук указывается дополнительно;

на животе — согнутые руки касаются пола, сомкнутые прямые ноги лежат свободно;

прогнувшись — тело максимально прогнуто, руки вверх-наружу, ноги и голова приподняты.

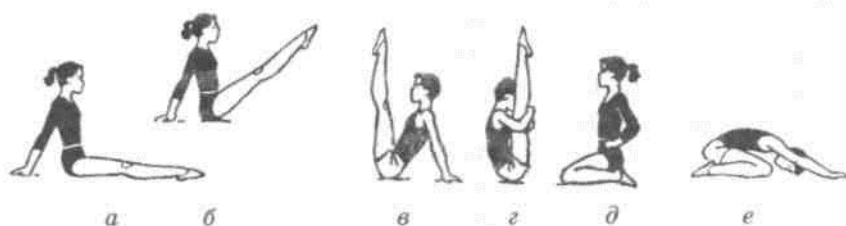


Рис. 31

Упоры (смешанные)

Упор присев — присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи, голова прямо (рис. 32, *а*). При выполнении на одной ноге указывается нога, на которой выполняется приседание, а также положение свободной ноги. Например, упор присев на правой, левая сзади на носке (рис. 32, *б*).

Упор стоя на коленях — опора руками и коленями, носки вытянуты (рис. 32, *в*). Если опора производится на одном колене, то указывается, на каком и дополнительно указывается положение свободной ноги. Например, упор на левом колене, правую назад (рис. 32, *г*).

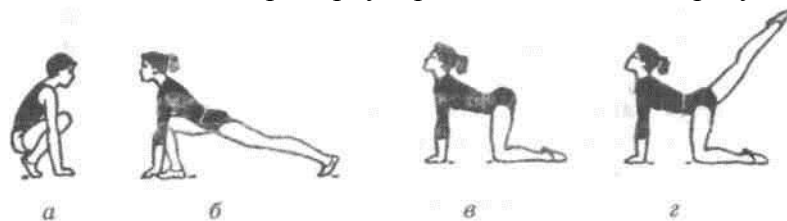


Рис. 32

Упор лежа — занимающийся обращен передней стороной тела к опоре. Термин «спереди» принято опускать (рис. 33, *а*).

Упор лежа сзади — учащийся обращен к опоре спиной (рис. 33, *б*).

Упор лежа боком — тело обращено боком при опоре на одну руку, другая рука обычно у тела (рис. 33, *в*).

Упор лежа на бедрах — упор, при котором тело максимально прогнуто, бедра касаются опоры или лежат на ней (рис. 34, *а*).

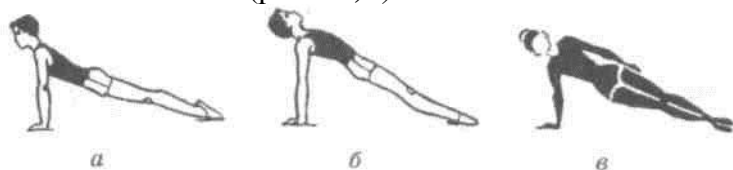


Рис. 33

Упор лежа сзади на предплечьях — аналогичный упору лежа сзади, но руки упираются предплечьями (рис. 34, *б*).



Рис. 34

Равновесия

Равновесие — положение, в котором учащийся стоит на одной ноге, наклонившись вперед, другая нога отведена назад до отказа, руки в стороны (рис. 35, *а*).

Боковое равновесие — исполнитель находится боком к опоре, одноименная рука вверх, другая за спину (рис. 35, *б*). **Заднее равновесие** — исполнитель обращен спиной к опоре, руки в стороны (рис. 35, *в*).



Рис. 35

Шпагат — сед с предельно разведенными ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны (рис. 36, *а*).

Шпагат правой (левой) — указывается нога, находящаяся спереди (рис. 36, *б*).

Полушпагат — сед на пятке согнутой вперед ноги, другая сзади, туловище вертикально, руки в стороны (рис. 36, *в*).

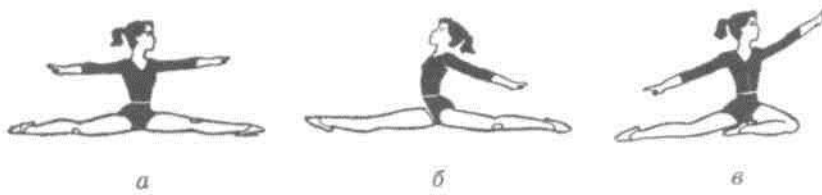


Рис. 36

Мосты

Мост — дугообразное, максимально прогнутое положение занимающегося спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами (рис. 37, *а*).

Мост на предплечьях — с опорой предплечьями (рис. 37, *б*). Мост может также выполняться с опорой на одну ногу, на одну руку или на одну ногу и одну руку, одноименные или разноименные.

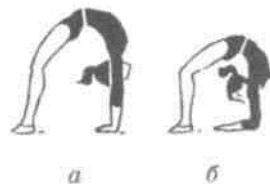


Рис. 37

Упражнения с предметами

Многие **ОРУ** в школе проводятся с предметами (скакалками, обручами, палками, набивными мячами, гантелями и т. п.). Они повышают у детей интерес к занятиям. Мышечные ощущения сигнализируют о положении частей тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, коррекции выполняемого движения с заданным образцом. Использование предметов создает ощущение сопротивления. При этом физические усилия становятся отчетливее, лучше осознаются. Некоторые предметы помогают дифференцировать мышечные ощущения (гантели, набивные мячи и др.).

Поэтому развитие двигательных качеств и способностей в упражнениях с предметами происходит значительно эффективнее. Все упражнения с предметами в той или иной степени требуют работы пальцев рук. Совершенствование координации движений пальцев важно и для интеллектуального развития детей. В упражнениях с предметами решаются и воспитательные задачи: дети приучаются аккуратно, бережно обращаться с ними, организованно и быстро брать и класть их на место. Терминологические основы названий упражнений с предметами аналогичны терминологии

упражнений без предметов. Некоторую специфику имеют упражнения с гимнастическими палками. Поэтому ниже приводятся основные положения для упражнений с ними.

Положения с палкой определяются в зависимости от ее расположения по отношению к телу занимающегося. Различают симметричные и несимметричные положения.

Симметричные положения с палкой

В симметричных положениях палка удерживается за концы обеими руками, которые могут быть прямыми или согнутыми.

Палку вниз — палка удерживается опущенными руками за концы и касается спереди бедер (рис. 38, а).

Палку **вверх** — палка удерживается за концы поднятыми вверх руками (рис. 38, б).

Палку вперед — палка удерживается прямыми руками за концы на уровне груди (рис. 38, в).

Палку на грудь — палка удерживается за концы согнутыми руками и касается груди (рис. 38, г).

Палку перед собой — перевернутая палка находится между предплечьями (рис. 38, д).

Палку на голову, за голову — палка удерживается за концы согнутыми руками и серединой касается головы сверху (рис. 38, е), а во втором случае — сзади шеи.

Палку на **лопатки** — палка удерживается за концы согнутыми руками и касается лопаток (рис. 38, ж).

Палку назад — палка удерживается за концы руками, отведенными назад до отказа.

Палку вниз-сзади — палка удерживается за концы и касается бедер сзади (рис. 38, з).

Палку за **спину** (на поясницу) — палка удерживается согнутыми руками за концы и касается поясницы.

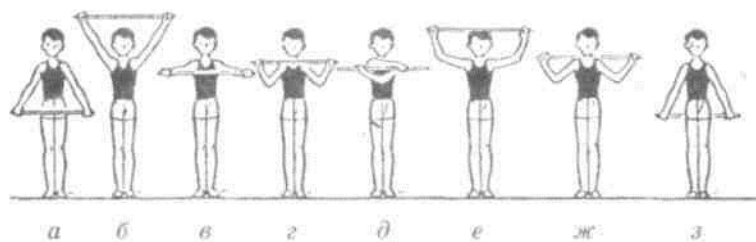


Рис. 38

Несимметричные положения с палкой

Палку **к плечу** — палка удерживается у плеча большим и указательным пальцами, остальные поддерживают ее снизу (рис. 39, а). Это основное положение с гимнастической палкой во время передвижения.

С палкой **«вольно»** — положение занимающегося соответствует стойке «вольно» в разомкнутом строю без предмета. Левый конец палки при этом касается пола около левого носка, левую руку на пояс (рис. 39, б).

Палку **вправо (влево)** — палка удерживается правой (левой) рукой за один конец, составляя с нею прямую линию (рис. 39, в).в

Палку **вправо (влево)-книзу (кверху)** — палка поднята или опущена на 45° от положения «палку вправо (влево)».

Палку к плечу вперед (вправо, кверху, вправо-кверху и др.) — левая рука удерживает палку у правого плеча, а правая в указанном направлении (рис. 39, г, д).

Палку **к бедру кверху (вправо, вперед)** — палка удерживается у правого (левого) бедра разноименной рукой, а одноименной рукой в указанном направлении (рис. 39, е).

Палку **на голову вправо (за голову, на грудь, и т. п.)** — палка удерживается левой рукой за конец и касается головы, а правой — в указанном направлении (рис. 39, ж).

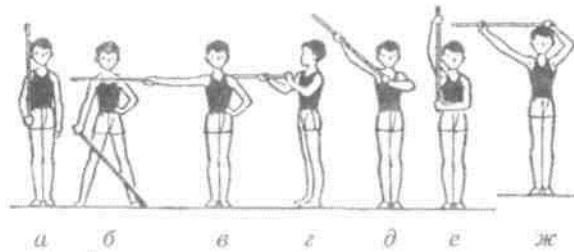


Рис. 39

Несимметричные положения могут быть такими, в которых палка и рука, удерживающая ее, не составляют прямой линии, например: правую руку в сторону, палку вверх (рис. 40, *а*); правую руку вверх-наружу, палку влево (рис. 40, *б*) или вправо (рис. 40, *в*).

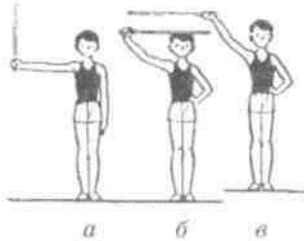


Рис. 40

Палка мо.: от удерживаться обеими руками за один конец, например: руки вверх, палку вправо (рис. 41, *а*) или руки вверх, палку назад (рис. 41, *б*). Могут быть и иные положения палки:

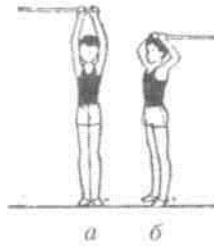


Рис. 41

Палку наклонно вправо (влево) — палка удерживается двумя руками за концы: правая рука в сторону, левая вверх (рис. 42, *а*). **Палку наклонно вперед, правой сверху** (рис. 42, *б*).

Палку на грудь, правым концом кверху — а правая направляет ее вверх (рис. 42, *в*).

Палку на грудь, левым концом вправо-кверху (рис. 42, *г*).

Для удержания палки используются известные способы хватов: сверху, снизу, разный хват, обратный хват, узкий хват. При беге палку держат за середину в левой руке.

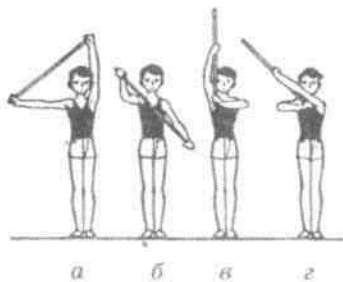


Рис. 42

II. Упражнения без предметов

2.1 Комплекс упражнений без предметов

1. И. п. – о.с.

1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться;

3 – 4 – и.п.;

5 – 8 – то же в другую сторону.

2. И. п. – о.с.

1 – 2 – наклон головы назад до отказа;

3 – 4 – и.п.;

4 – 6 – наклон головы вперед;

7 – 8 – и. п.

3. И. п. – о.с.

1 – 2 – наклон головы вправо;

3 – 4 – и. п.;

5 – 8 – то же в другую сторону.

4. И. п. – о.с.

1 – 2 – поворот головы вправо;

3 – 4 – и. п.;

5 – 8 – то же в другую сторону.

5. И. п. – о.с.

1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону;

5 – 8 – то же в другую сторону.

6. И. п. – руки к плечам.

1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед;

3 – 4 – то же назад;

1 – 4 – поочередные круговые движения вперед;

5 – 8 – то же назад.

7. И. п. – о.с.

1 – 2 – круг руками вправо;

3 – 4 – то же влево.

8. И. п. – стойка руки за головой.

1 – 3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена;

4 – и. п.

9. И. п. – широкая стойка ноги врозь.

1 – наклон к правой, хлопок у пятки;

2 – и. п.;

3 – 4 – то же к другой ноге.

10. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину;

2 – 3 – два пружинящих наклона вправо;

4 – и. п.;

5 – 8 – то же в другую сторону.

11. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать);

2 – и. п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

12. И.п. – о.с.

1 – мах правой ногой, хлопок под ней;

2 – и. п.

3 – 4 – то же в другую сторону.

13. Приседание в среднем темпе. 10 – 15 раз.

14. И. п. – о. с., руки на поясе.

1 – наклонный выпад вправо;

- 2 – и. п.;
- 3 – 4 – то же в другую сторону.
- 15.** И. п. – о. с., руки на поясе.
- 1 – глубокий выпад правой;
- 2 – 3 два пружинящих покачивания;
- 3 – толчком правой вернуться в и. п.
- 5 – 8 – то же с другой ноги.
- 16.** И. п. – упор присев.
- 1 – упор лежа;
- 2 – упор лежа ноги врозь;
- 3 – упор лежа;
- 4 – и. п.
- 17.** И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

2.2 Комплекс упражнений в парах

- 1.** И. п. – стоя спиной друг к другу, руки внизу; Б держит А за кисти рук.
1. – Отставить левую ногу на носок, поднимая правую руку, наклон влево.
2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.
- 2.** И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, наклонившись вперед, руки на плечи.
1. – Пружинящий наклон вперед.
2. – Поворот налево. То же с поворотом в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.
- 3.** И. п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх.
1. – Выпад левой вперед, наклониться назад.
2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
- 4.** И. п. – стоя спиной друг к другу, зацепив руки под локти.
1. – Присесть.
2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
- 5.** И. п. – стоя спиной друг к другу; руки на плечи партнера.
1. – Мах левой ногой вправо – вперед.
2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
- 6.** И. п. – сидя на полу лицом друг к другу, держась за руки, ноги согнуты в коленях, упираются ступнями.
1. – Выпрямить левую ногу вверх.
2. – и. п. 3 – 4. – То же правой ногой.
- 5 – 6. – Выпрямить обе ноги вверх.
- 7 – 8. – и. п. Повторить 5 – 6 раз.
- 7.** И. п. – сидя лицом друг к другу, ноги врозь, упираясь ступнями; хват правыми руками. 1. – Один партнер наклоняется вперед (другой назад).
2. – И. п.
3. – Наклониться в другую сторону.
4. – И. п. То же, хват левыми руками. Повторить 5 – 6 раз.
- 8.** И. п. – упор лежа, ноги врозь; Б удерживает ноги А у пояса.
1. – А согнуть руки, Б – присесть.
2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
- 9.** И. п. – А стоя на коленях, левую руку вперед, правую вверх; Б стоя к нему лицом, левая нога впереди, правая держит левую руку А.
- 1 – 2. – Наклониться назад.
- 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
- 10.** И. п. Передвижение вперед с партнером на плечах 20 – 25 м.
- 11.** И. п. – стоя лицом друг к другу; Б удерживает левую ногу А у пояса.
- 1 – 3. – Прыжки на правой ноге; смена положения ног.
4. – и. п. То же на другой ноге. Повторить 6 – 8 раз.

А – один партнер, Б – другой.

2.3 Утренняя гигиеническая гимнастика - зарядка - одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Во время сна центральная нервная система человека находится в состоянии своеобразного отдыха от дневной активности. При этом снижается интенсивность физиологических процессов в организме. После пробуждения возбудимость центральной нервной системы и функциональная активность различных органов постепенно повышается, но процесс этот может быть довольно длительным, что сказывается на работоспособности, которая остаётся сниженной по сравнению с обычной и на самочувствии: человек ощущает сонливость, вялость, порой проявляет беспричинную раздражительность. Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Зарядка мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься). Зарядка обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию. У людей, систематически занимающихся зарядкой, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность. Систематически проводимая зарядка служит хорошим средством укрепления здоровья. Зарядка полезна для всех людей, начиная с детского и заканчивая пожилым возрастом. Особо необходима зарядка для людей с недостаточным двигательным режимом в повседневной деятельности (сидячие профессии). **Физические упражнения зарядки** - простые и доступные для людей различной физической подготовленности и разного состояния здоровья - подбираются по определенному плану с учетом возраста, пола, состояния здоровья и характера трудовой деятельности. Кроме гимнастических упражнений, в зарядку могут включаться умеренный бег (пробежка) или не утомительный кросс. Не следует путать зарядку с физической тренировкой, цель которой – получение более или менее значительной нагрузки, а также развитие необходимых человеку физических качеств. Зарядка должна проводиться в хорошо проветренной комнате, а если позволяют условия - на свежем воздухе. Выполнять упражнения следует в легкой, не стесняющей движения одежде. После зарядки рекомендуются водные процедуры - влажное обтирание, обмывание, прием душа, летом - купание. При выполнении зарядки необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием во время упражнения. Лицам пожилого возраста, а также лицам, с какими-либо нарушениями в состоянии здоровья перед тем как начать занятия зарядкой следует посоветоваться с врачом и проводить занятия под его контролем. Для регулирования нагрузки при занятиях зарядкой важен самоконтроль - наблюдение за физическим состоянием (подсчет пульса, периодическое взвешивание). Каждый организм характеризуется комплексом специфических, присущих только ему свойств. На земле не существует двух одинаковых организмов, более того, в одном многоклеточном организме нет двух одинаковых клеток - каждая клетка уникальна и отличается от других. Поэтому, наряду с общими принципами построения комплекса утренней гимнастики, при его разработке необходимо учитывать и индивидуальные особенности организма. При разработке комплекса утренней гимнастики необходимо учитывать следующие наиболее важные факторы - Состояние здоровья организма - Общую физическую подготовленность организма - Индивидуальные биологические ритмы организма. Мы предлагаем комплекс упражнений максимально приближенный к универсальному.

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

- 1.Подняться на носки, поднять руки через стороны вверх. Опуститься на носки и опустить руки. Повторить 10 раз.
- 2.Руки на поясе, ходьба на носках в течение минуты.
- 3.Руки на поясе, ходьба в полуприседе и в полном приседе - одна-две минуты.
- 4.Сидя на краю стула, прямые ноги впереди на полу, руки в упоре сзади на сиденье. Прогнуться как можно сильнее назад, упираясь лопатками в спину стула и одновременно поднимая таз, затем вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
- 5.Сидя на стуле, согнуть ноги, а затем выпрямить их как можно выше, после чего медленно опустить в и.п. Повторить 10 раз.

6. Сидя на стуле, согнуть колени, выпрямить ноги и выполнить движение "ножницы" максимально возможное число раз. После этого, немного передохнув, выполнить упражнение "велосипед" до лёгкого утомления.

7. Стоя, ноги врозь. Повороты туловища влево и вправо, не останавливаясь, руки отводить назад в сторону поворота - по 10 раз в каждую сторону.

Упражнение на пресс. Выполняется лежа на спине: ноги согнуты в коленях, руки за головой. Во время выполнения упражнений голову уже не опускаете на пол, подбородок не следует прижимать к груди – должно оставаться расстояние до груди в один кулак. Оторвите от пола плечи и грудную клетку, при этом поясница не должна приподниматься. Упражнение делается на выдохе. Вернувшись в исходное положение - вдох. 4 повтора по 25-30 раз.

Важно: следите за тем, чтобы от пола отрывались не только плечи, но и вся грудная клетка, иначе вместо того, чтобы убрать живот, вы всего лишь будете прокачивать "шашечки" на прессе. Закончив комплекс, походите с минуту босиком по резиновому коврику с бугристой поверхностью. В результате воздействия на расположенные здесь биологически активные точки происходит улучшение общего состояния организма и поднимается настроение. **Заключение** Таким образом, ежедневное выполнение комплекса утренней гимнастики, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей конкретного человека, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики и в отдельных случаях - лечения заболеваний, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение дня. Зарядка увеличивает общий уровень двигательной активности человека, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс утренней зарядки не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышая настроение, самочувствие и активность человека

2.4 Физкультурные минутки и физкультурные паузы - это кратковременные сеансы физических упражнений, вводимые в режиме дня для преимущественно в качестве активного отдыха для поддержания работоспособности человека. Их цель – снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, активизация двигательных функций при однообразных статических положениях тела, предупреждение нарушения осанки.

Комплекс упражнений физкультурпаузы.

Упражнение 1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени. 20 шагов.

Упражнение 2. Исходное положение – стоя, руки в стороны, ладонями вверх. Сгибать напряженно руки к плечам, кисти сжать в кулаки, локти прижать к туловищу. 12 раз.

Упражнение 3. Исходное положение – стоя, руки внизу. Руки вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться, вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Всего 10 раз.

Упражнение 4. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1–2 – рывки согнутыми руками назад, локти не ниже уровня плеч, 3–4 – поворот туловища вправо, руки в стороны ладонями кверху, вернуться в исходное положение. То же с поворотом влево. По 4 раза в каждую сторону.

Упражнение 5. Исходное положение – присед на носках, руки на коленях. Три прыжка на месте в приседе, затем выпрямиться. Повторить 5 раз.

Упражнение 6. Исходное положение – стойка ноги врозь. 1–2 – пружинистые наклоны вперед до касания пальцами рук пола, 3 – руки вверх, наклон вперед прогнувшись, 4 – стойка ноги врозь. Повторить 6 раз.

Упражнение 7. Стоя, руки скрестно перед грудью. Руки вниз – в стороны, мах правой ногой вправо до касания ладони правой руки. То же другой ногой. По 6 раз в каждую сторону.

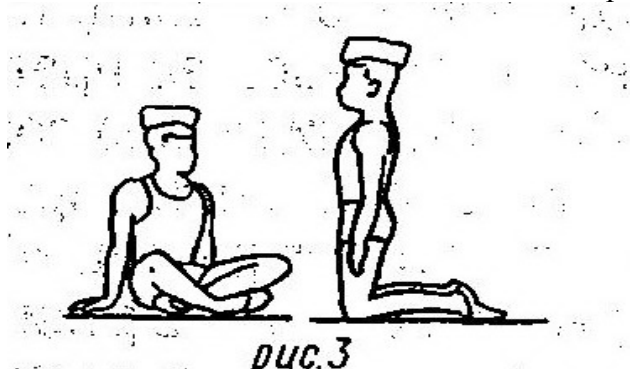
Упражнение 8. Исходное положение – стойка, руки к плечам. 1–2 – наклон вправо, руки вверх, 3–4 – исходное положение. То же в другую сторону. Всего 8 раз.

2.5 Под осанкой понимается привычная и ненапряженная манера человека держать свое тело в положении стоя, сидя, в движении. При правильной осанке плечи человека слегка отведены, грудь приподнята, спина ровная, голова держится прямо. Правильная осанка положительно сказывается на здоровье. Человек, у которого с детства сформировалась неправильная осанка, часто страдает болью в спине, ему больно ходить и наклоняться, у него нарушается кровообращение, происходит

смещение внутренних органов. Поэтому уже в раннем детстве необходимо заниматься физическими упражнениями, позволяющими сформировать правильную осанку. **Правильная осанка во многом зависит** от развития силы и выносливости мышц опорно-двигательного аппарата и в первую очередь мышц туловища: спины, брюшного пресса, шеи. Упражнения на осанку, которые объединяют в специальные гимнастические комплексы, могут быть двух видов: на формирование правильного положения тела в пространстве и на развитие силы мышц. **Первый вид** упражнений включает в себя движения с небольшими и легкими предметами на голове. Их выполняют стоя у стены, сидя на стуле и сидя на полу, а также во время обычной ходьбы и ходьбы с перешагиванием через лежащие предметы. Главная задача этих упражнений — сохранение такого положения тела, при котором предмет, лежащий на голове, не должен упасть. **Второй вид** упражнений складывается из движений, направленно развивающих отдельные мышечные группы: спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей. Эти упражнения можно выполнять с дополнительными отягощениями, например с гантелями, штангой, эспандером, резиновыми бинтами.

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

1. И.п. — стоять у стены, касаясь ее затылком, спиной (лопатками или плечами), ягодицами и пятками. Попросите ребенка запомнить это положение и, не нарушая его, сделать шаг вперед, в сторону и вернуться в и. п. При повторении упражнения число шагов увеличивается, направления меняются.
2. И. п. то же, что и при выполнении первого упражнения. Присесть с прямой спиной, не переставая касаться стены затылком туловищем.
3. Стоя у стены в положении правильной осанки, выполнять различные движения, например руки вверх, в стороны, вперед, за пояс медленно поднять согнутую правую ногу вперед, захватить ее руками и прижать к туловищу; то же выполнять левой **НОГОЙ**.
4. Встать у стены в положении нормальной осанки. Положить мешочек на голову. Правильным считается такое положение головы, когда нижний край носа и ушное отверстие находятся на горизонтальной линии. С мешочком на голове (по переменно руки в стороны, на поясе, свободно вдоль туловища) пройти по заданному направлению до противоположной стены и обратно, обойти стул, стол.
5. С предметом на голове, сохраняя правильное положение туловища, присесть, сесть на пол, встать на колени и вновь вернуться в исходное положение (рис. 3).



6. С предметом на голове встать на стул и сойти с него.
7. Руки соединить кончиками пальцев впереди, локти на уровне плеч: одновременные рывки назад головой и руками.
8. Стоя, прямые руки вверху, в руках гимнастическая палка (можно использовать зонтик, полотенце); круговое движение руками, сгибая одну руку в локте, голову наклонять в сторону прямой руки.
9. Ноги на ширине плеч, гимнастическая палка за головой на плечах; наклоны вперед, руки вверх, с двумя дополнительными пружинящими наклонами.
10. Сесть на колени, держа гимнастическую палку прямыми руками за спиной; наклониться вперед, мах руками вверх — выдох, вернуться в исходное положение — вдох.
11. Пропустить за спиной под локти гимнастическую палку; пружинящие повороты вправо и влево, стараясь пониже опустить плечи.

2.6 Ловкость — (определение по Н. А. Бернштейну) — способность двигательным образом выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей:

- правильно (адекватно и точно),
- быстро (то есть, скоро и скоро),
- рационально (целесообразно и экономично),
- находчиво (изворотливо и инициативно).

Ловкость и координационные способности.

Ловкость выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений (подвижностью в суставах). Ловкость воспитывают посредством обучения двигательным действиям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий. При обучении обязательным требованием является новизна разучиваемого упражнения и условий его применения. Элемент новизны поддерживается координационной трудностью действия и созданием внешних условий, затрудняющих выполнение упражнения. Решение двигательных задач предполагает выполнение освоенных двигательных действий в незнакомых ситуациях.

Координационные способности это умение человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций.

Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени и включают:

- пространственную ориентировку;
- точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам;
- статическое и динамическое равновесие.

Пространственная ориентировка подразумевает:

сохранение представлений о параметрах изменения внешних условий (ситуаций)

умение перестраивать двигательное действие в соответствии с этими изменениями. Человек не просто реагирует на внешнюю ситуацию. Он должен учитывать возможную динамику её изменения, осуществлять прогнозирование предстоящих событий и в связи с этим строить соответствующую программу действий, направленную на достижение положительного результата.

Воспроизведение пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в точности выполнения двигательных действий. Их развитие определяется совершенствованием сенсорных (чувствительных) механизмов регуляции движений. Точность пространственных перемещений в различных суставах (простая координация) прогрессивно увеличивается при использовании упражнений на воспроизведение поз, параметры которых задаются заранее. Точность воспроизведения силовых и временных параметров двигательного действия характеризуется способностью дифференцировать мышечные усилия по заданию или необходимости, связанной с условиями выполнения данного упражнения. Развитие точности временных параметров движений направлено на совершенствование так называемого чувства времени, то есть умения дифференцировать временные характеристики двигательного действия. Его развитие обеспечивается упражнениями, позволяющими изменять амплитуду движений в большом диапазоне, а также циклическими упражнениями, выполняемыми с различной скоростью передвижения, с использованием технических средств (например, электролидеры, метрономы и т. д.). Развитию этого качества способствуют упражнения, позволяющие изменять продолжительность движений в большом диапазоне.

В целостном двигательном действии все три ведущие координационные способности — точность пространственных, силовых и временных параметров — развиваются одновременно. Вместе с тем правильно выбранное средство (упражнение) позволяет, акцентировано воздействовать на одну из них. Нарастание утомления ведет к резкому повышению числа ошибок в точности воспроизведения, и если выполнение упражнения продолжается, то возможно закрепление ошибок. Сохранение устойчивости тела (равновесие) необходимо при выполнении любого двигательного действия.

Различают статическое и динамическое равновесие. Первое проявляется при длительном сохранении определённых поз человека (например, стойка на лопатках в гимнастике), второе — при сохранении направленности перемещений человека при непрерывно меняющихся позах (например, передвижение на лыжах). Совершенствование динамического равновесия осуществляется с помощью упражнений циклического характера (например, ходьба или бег по наклонной плоскости с уменьшенной шириной опоры). Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы

или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков). Навыки в статическом равновесии формируют посредством постепенного изменения координационной сложности двигательного действия, а в динамическом — за счёт постепенного изменения условий выполнения упражнений.

Упражнения для развития ловкости и координации движений (по материалам А. Палько). Такие упражнения необходимо дополнительно включить в занятия. Они выполняются поочередно справа и слева по 10-15 раз. Эти упражнения одновременно являются и контрольными для проверки координации движений: выполнение без ошибок всех упражнений — оценка «отлично», любых 3-х упражнений — «хорошо», 1-2-х упражнений — «удовлетворительно».

Упражнение 1. Выполняется стоя. Одной вытянутой рукой производить плавные свободные вращения перед грудью, второй одновременно очерчивать равнобедренный треугольник. Счет произвольный.

Упражнение 2. Выполняется сидя. Руки на уровне груди согнуты в локтях ладонями книзу. Одной рукой производить вращения в локтевом суставе по часовой стрелке, второй — против.

Упражнение 3. Выполняется стоя. Вытянутой вперед рукой описывать круги по часовой стрелке, в то же время кистью этой руки очерчивать круги против часовой стрелки. Упражнение считается выполненным правильно, если все движения выполняются плавно, без рывков. Рука при этом не сгибается в локтевом суставе.

Упражнение 4. Выполняется так же, как и упражнение № 1, но дополнительно ногой описывают квадрат. Круг описывается на счет «два», треугольник — на счет «три», квадрат — на счет «четыре». Все движения в правильном счете и, соблюдая правильные углы, выполняются 4 раза.

2.7 Гибкость определяют как способность человека выполнять движения с большой амплитудой или под ней понимают рациональные свойства двигательного аппарата, обуславливающие степень подвижности его звеньев относительно друг друга.

Термин гибкость более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. Применительно к отдельным суставам правильнее говорить подвижность.

Уровень гибкости обуславливает развитие быстроты, координационных способностей, силы. Трудно переоценить значение подвижности в суставах в случаях нарушения осанки, при коррекции плоскостопия, после спортивных и бытовых травм и т.д.

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную.

При **активной гибкости** движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц.

Под **пассивной** понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.

По способу проявления гибкость подразделяли на динамическую и статическую. Первая проявляется в движениях, вторая — в позах. Такая классификация позволяет определить, как гибкость, приобретенная с помощью статических упражнений, будет проявляться в динамических.

В соответствии с определением основным критерием оценки гибкости является наибольшая амплитуда движений, которая может быть достигнута.

Основными методами оценки гибкости служат простейшие упражнения — тесты. Приведем некоторые из них:

1. Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед.
2. Подвижность в плечевом суставе. Выполняется выкрут в плечевых суставах. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкрутке: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот.
3. Подвижность в тазобедренном суставе. Выполняется сед на шпагат. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до копчика: чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот. Для определения гибкости этого сустава также применяют сгибание, разгибание или отведение прямой ноги выше горизонтали. Упражнения удобно выполнять возле гимнастической стенки.

4. Подвижность в коленных и голеностопных суставах. Выполняется приседание с вытянутыми вперед руками. О высокой подвижности в данных суставах свидетельствует полное приседание.

Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы.

Величина последней должна быть одинаковой для всех измерений, иначе нельзя получить объективную оценку пассивной гибкости. Приостанавливают измерение пассивной гибкости, когда действие внешней силы вызывает болезненное ощущение.

Информативным показателем состояния суставного и мышечного аппарата испытуемого (в сантиметрах или градусах) является разница между величинами активной и пассивной гибкости. Эта разница называется **дефицитом активной гибкости**.

В качестве **средств развития гибкости** используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание.

Это преимущественно гимнастические упражнения, избирательно воздействующие на звенья тела. Подобно тому, как гибкость делят на активную и пассивную, так и среди упражнений на растягивание различают активные и пассивные.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.

Пассивные упражнения на гибкость включают движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

В числе упражнений на гибкость следует назвать и статические упражнения, где с помощью партнера, собственной массы или силы требуется сохранить неподвижное положение с предельной амплитудой длительностью от 6 до 9 с.

Многие из упражнений на гибкость не имеют явной доминанты т.е. они являются как бы активно-пассивными (например, пружинящие движения в глубоком выпаде).

Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуем проводить путем активных движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих захватов, покачиваний, взмахов с большой амплитудой. Полезны захваты руками и притягивание туловища к ногам и ног к туловищу. Во всех этих случаях целесообразно прибегать к помощи партнера. Основные правила применения упражнений в растягивании: не допускать болевых ощущений, движения выполнять в медленном темпе, постепенно увеличивать амплитуду движения и степень применения силы помощника.

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и на расслабление. Как установлено, комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10%) возрастает эффект тренировки. К тому же эти двигательные качества можно формировать параллельно, так как они не дают отрицательного переноса. При планировании упражнений на гибкость методически важно определить оптимальные пропорции в использовании этих упражнений, а также правильную дозировку нагрузок.

Комплекс упражнений для развития гибкости

№1. Встаньте прямо, расставив стопы на ширину плеч, положите руки на пояс. Наклоняйте корпус влево и вправо, по 12 наклонов в каждую сторону.

№2. Исходное положение прежнее. Вращайте торс по часовой стрелке и против неё, по 8 раз подряд в каждую сторону.

№3. Встаньте прямо, расставив стопы на ширину плеч, пальцы рук сплетите на затылке. Вращайте тазом по часовой стрелке и в противоположном направлении, по 8 раз подряд в каждую сторону.

№4. Встаньте прямо, немного согните колени и, наклонившись, возьмитесь за колени ладонями. Вращайте колени по часовой стрелке и против, по 8 движений в каждую сторону.

№5. Встаньте прямо, положите руки на пояс. Согните ногу в колене и вынесите ее вперед. Вращайте по кругу согнутой в колене ногой. Выполните каждой ногой по 8 вращений.

№6. Встаньте прямо, ноги поставьте вместе. Наклоняйтесь вперед, растягивая мышцы ног и спины. Сделайте 12 энергичных наклонов, стараясь не перенапрягать связки колена.

№7. Встаньте прямо, ноги расставьте в стороны на двойную ширину плеч. Эластично наклоняйтесь вперед, как и в предыдущем упражнении, 12 раз.

№8. Исходное положение прежнее. Согните в колене левую ногу, перемещая влево основной вес тела. Одновременно правую ногу выпрямите. Затем сгибайте правую ногу, перемещая на нее вес тела и плавно смещая корпус вправо, пока не выпрямите левую ногу. Таким образом смените положение ног 12 раз.

№9. В прежнем исходном положении (ноги на двойной ширине плеч) сделайте выпад влево: согните левое колено и переместите вес тела влево. Из этого положения разверните корпус на четверть оборота вправо, одновременно сгибая правое колено и перенося вес тела вправо; в конце движения вы должны принять положение выпада вперед на правую ногу. Затем выполните обратное движение. Повторите по 8 движений в каждую сторону.

№10. Из прежнего исходного положения сделайте выпад вправо, сгибая правое колено, и перенесите вправо основной вес тела. Одновременно выпрямите левую ногу. Не поднимаясь, разверните корпус на четверть оборота вправо, переходя тем самым в позицию выпада вперед с упором на правую ногу. Сделайте по 8 выпадов на каждую сторону.

№11. Встаньте прямо, ноги расставьте на полторы ширины плеч. Присядьте, захватив ладонями стопы. Попытайтесь выпрямить спину и подать вперед таз. Зафиксируйте это положение на 1 минуту.

№12. Встаньте на колени. Вытяните руки вперед и сцепите ладони в замок. Присядьте вбок, опустив ягодицы на пол справа от лодыжек. Затем встаньте и повторите движение в левую сторону. Сделайте по 6 приседаний на каждую сторону.

№13. Встав на колени, расставьте колени как можно шире и разведите голени параллельно друг другу. Плавно приседайте назад, пока ягодицы не коснутся пола, и затем вернитесь в прежнее положение. Сделайте 12 приседаний.

№14. Сядьте на пол. Ноги вытяните вперед. С усилием наклонитесь, пытаясь дотянуться ладонями до стоп, а грудью лечь на бедра. Сделайте 12 наклонов, стараясь не перенапрягать связки колена.

№15. Сядьте на пол и разведите ноги как можно шире. С усилием наклоняйтесь вперед, стараясь дотянуться грудью до пола. Сделайте 12 наклонов.

№16. Сядьте на пол. Вытяните левую ногу перед собой; согните правую ногу, отведя колено в сторону и прижав правую стопу к левому бедру. Наклонитесь вперед, дотягиваясь ладонями до левой стопы. Сделайте 8 наклонов и, симметрично сменив положение ног, 8 наклонов к другой ноге.

№17. Сядьте на пол. Левую ногу вытяните вперед, правую согните так, чтобы голень была повернута назад, а колено и внутренняя часть бедра касались пола. Наклонитесь вперед, стараясь захватить ладонями левую стопу. Сделайте 12 наклонов и, симметрично сменив положение ног, 12 наклонов к другой ноге.

№18. Сядьте на пол в позу лотоса, скрестив голени над опирающимися о пол коленями (если это пока не удастся, сядьте «по-турецки», оперев на пол стопы и скрестив лодыжки ниже уровня коленей). Наклонитесь вперед, стараясь не округлять спину. Сделайте 12 наклонов.

№19. Сядьте на пол. Подтяните стопы к паху, сгибая колени. Затем плавно разведите колени в стороны (стопы держите вместе), с усилием упираясь в них локтями. Сделайте 16 движений.

№20. Сядьте на пол. Согните правую ногу, подтягивая к себе стопу, затем подтяните голень вверх и попытайтесь заложить ее за шею. Повторите то же для левой ноги.

№21. Лягте на живот, согните руки и положите их по бокам. Выпрямите руки, прогните спину и поднимите грудь и голову вверх. Зафиксируйте это положение на 30 секунд.

№22. Лягте на живот. Возьмитесь руками за стопы, прогните спину и поднимите голову. Зафиксируйте это положение на 30 секунд.

№23. Лягте на живот, согните ноги в коленях. Руками возьмитесь за лодыжки и прогните спину. Зафиксируйте это положение на 30 секунд.

№24. Исходная позиция: стоя на коленях. Отведя руки назад, возьмитесь ладонями за лодыжки и прогните спину. Зафиксировать положение на 30 секунд.

№25. Встаньте на «мостик» и задержитесь в нем на 30 секунд.

№26. Встаньте прямо. Наклонитесь вперед, дотягиваясь руками до пола, и зафиксируйте это положение на 30 секунд.

2.8 Комплекс для развития гибкости

1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ног в коленях.
2. Стоя спиной к гимнастической стенке, переходить в положение «мост», опираясь руками на рейки стенки.
3. Стоя ноги врозь, вращать обруч на пояснице.
4. Стоя на гимнастической стенке ноги врозь, постепенно перебирая рейки, переходить в вис согнувшись

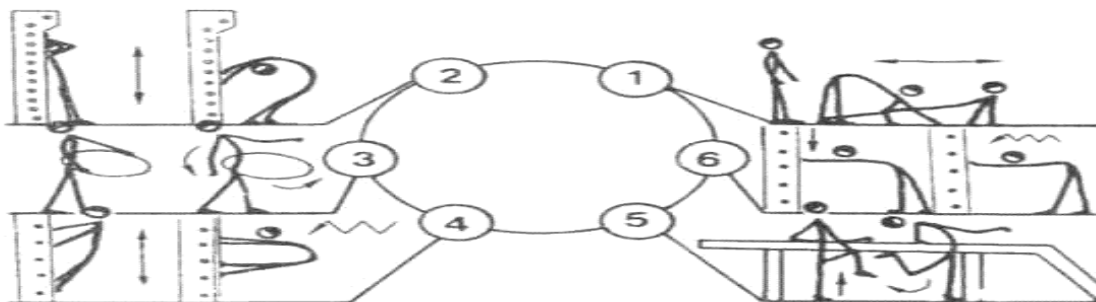


Рис. 46

5. Стоя поочередно левым (правым) боком, опираясь одной рукой на бум, выполнять махи ногой назад.
6. Стоя согнувшись, ноги врозь, опираясь руками на горизонтальную опору, выполнять пружинящие наклоны туловища.

2.9 Комплекс упражнений для увеличения подвижности тазобедренных суставов, эластичности мышц тазового пояса и ног на растягивания

1. И. п.— широким шагом вперед сделать выпад правой ногой, левая — сзади прямая. Руками опереться о правое колено. Прodelать несколько пружинящих движений вверх и вниз. Чем шире выпад, тем эффективнее упражнение.
2. И. п.— присесть на левом носке, правую ногу в сторону отвести на носок, руками коснуться пола, туловище вертикально. Выполнить несколько пружинящих движений вниз и вверх. Разгибая левую ногу, сменить исходное положение и повторить то же на другой ноге.
3. И. п.— то же, что в упражнении 2. Несколько раз сменить исходное положение с одной ноги на другую.
4. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения тазом, перенося вес тела с одной ноги на другую. Плечи стараться держать неподвижно.
5. И. п.— встать левым боком к опоре, взявшись за нее левой рукой. Правую ногу отвести назад на носок, правую руку поднять вперед вверх. Сильным взмахом поднять правую ногу вперед вверх и опустить в исходное положение. То же несколько раз подряд, энергично отводя ногу назад после маха вперед. То же, поднимая правую ногу в сторону и опуская вниз перекрестно за левую, стоя при этом лицом к опоре, взявшись за нее двумя руками.
6. И. п.— встать на колени, руки на поясе, слегка прогнуться, не отводя голову назад. Нажимая руками сзади, пружинящими движениями прогнуться в поясничной части, подавая таз вперед и назад.
7. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Стоя на прямых ногах, перенести вес тела на правую ногу и, удерживая плечи неподвижно, выполнять пружинящие движения тазом вправо и влево.
8. И. п.— сесть, ноги максимально врозь. Наклониться вперед, стараясь коснуться грудью пола, руки при этом поднять вверх, ноги не сгибать.
9. И. п.— лечь на спину. Согнуть правую ногу, захватить ее двумя руками за середину голени и подтянуть к телу.
10. И. п.— встать на колени, руки на пояс. Садясь на правую пятку, отвести прямую левую ногу назад в положение полушага. Пружинящее движение книзу, нажимая руками на поясницу.

11. И. п.— поставить ноги крест-накрест, стопы параллельно. Пружинящие наклоны вперед, касаясь руками пола.
12. И. п.— сесть, ноги крест-накрест (по-турецки), руки на колени. Нажимая руками на колени, отводить бедра книзу, стараясь коснуться ими попа.
13. И. п.— стоя на левой, поднять правую ногу и опереться стопой или голенью о какой-либо предмет на уровне талии. Пружинящие наклоны туловища к ноге, при этом стараться грудью коснуться колена, а ладонями — носка ноги. Ноги при этом не сгибать.
14. И. п.— стоя на левой, отвести правую ногу в сторону и опереться ею на уровне талии, руки вверх. Наклоны вправо, не сгибая ног. То же, стоя на правой ноге.
15. И. п.— то же, что в упражнении 14. Наклониться вперед, коснуться руками попа, вернуться в исходное положение. То же, стоя на другой ноге. То же, выполняя пружинящие наклоны. Ноги при этом сгибать.
16. И. п.— сесть, ноги крест-накрест. Пружинящий наклон вперед, руки вверх, вернуться в исходное положение.
17. И. п.— сесть, согнуть ноги, упереться стопой в стопу, колени наружу. Захватив руками носки ног, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться стоп .
18. И. п.— встать на колени, руки на пояс. Переместить таз вправо и коснуться ягодицами попа, не сдвигая ног с места. Руки отвести влево и вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.
19. И. п.— сесть, правую ногу согнуть под прямым углом, не отрывая колена от попа, левую ногу выпрямить вперед. Пружинящий наклон вперед. То же в другую сторону.
20. И. п.— сесть лицом к партнеру, ноги врозь. Взявшись за руки, упереться стопами, выпрямив ноги. Наклониться назад, лечь на спину, одновременно потянув к себе партнера. Поменяться ролями.
21. И. п.— лечь на спину, подняв прямые ноги, разведя их врозь, руками взяться изнутри за голени. Пружинистые движения ногами, подтягивая их руками к туловищу и одновременно разводя их в стороны.
22. И. п.— лечь на спину, поднять правую прямую ногу и руками захватить ее за голень. Подтянуть ее к туловищу, стараясь бедром коснуться груди. То же пружинящими движениями.
23. И. п.— сделав широкий выпад правой ногой вперед, опереться руками о пол, и, выпрямляя правую ногу в шпагат, сделать несколько пружинящих движений вниз и вверх.
24. И. п.— встать спиной к опоре, поднять правую ногу вперед. Партнеру захватить ногу за голень. Осторожными пружинящими движениями стремиться приблизить ногу к туловищу. Выполнить упражнение обеими ногами, поменяться ролями.
25. И. п.— встать левым боком к опоре, отвести правую ногу в сторону. Партнеру захватить ногу за голень. Осторожными пружинящими движениями отводить ногу в сторону, приближая ее к туловищу. Выполнить упражнение обеими ногами.
26. И. п.— ноги врозь пошире, руками опереться о пол. Опираясь на руки, пружинящими движениями разводить ноги максимально в стороны, стараясь сесть на шпагат.

2.10 Комплекс для развития силы.

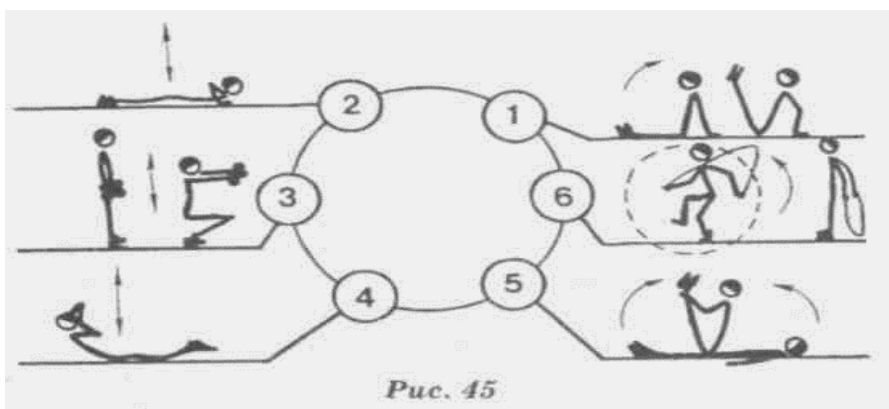


Рис. 45

1. Из упора сидя сзади поднимать ноги в угол с последующим возвращением в и. п.
2. Из упора лежа на полу сгибание и разгибание рук.
3. Из о. с. присесть, поднимая руки с гантелями вперед, и встать на носки, отводя руки назад.
4. Лежа на животе, руки за головой, поднимать и опускать туловище, прогибая спину.
5. Лежа на спине, одновременно поднять ноги и туловище с захватом руками голени.
6. Из о. с. прыжки через скакалку с вращением ее вперед.

2.11 Релаксация - система приемов, способствующих мышечному расслаблению, и сам результат, то есть глубокое мышечное расслабление и связанное с этим внутреннее состояние покоя. Релаксация экономит силы, которые обычно человек тратит на напряжение мышц и которые нет нужды задействовать в данный момент. Эту энергию лучше использовать на более важные вещи. Релаксация способствует снятию мышечных зажимов. Постоянное неосознанное напряжение определенных групп мышц приводит к созданию "мышечного панциря": гипертонуса рук или ног, перекошенного лица, головы, втянутой в плечи.

Приемы релаксации применяются в спорте, для гипноза, аутотренинга, отчасти и в медицине - например, частичная релаксация используется в логопедических упражнениях и психотерапии. Релаксация помогает быстрее засыпать и снимать последствия стресса. Важно помнить: владение любой из техник релаксации поспособствует в десятки раз быстрее справиться с последствиями стресса, но не поможет не испытывать стресса вовсе.

Прогрессивная релаксация.

Самая простая техника, из которой возникло множество более сложных методик расслабления, - система прогрессивной релаксации Джекобсона, названная по имени гарвардского физиолога. Она базируется на том, что после сильного напряжения мышца автоматически расслабляется. Для расслабления по Джекобсону необходимо лечь на спину на твердую ровную поверхность, закрыть глаза и выбрать объект: для начала небольшую группу мышц - например, икры, брюшной пресс, кисти рук. Эту группу необходимо сначала сильно напрячь (хотя для того, чтобы почувствовать их), после чего резко расслабить - и полностью ощутить это расслабление. Количество мышц, участвующих в релаксации, надо постепенно увеличивать. Классическая схема прогрессивной релаксации: последовательное движение (напряжение-расслабление) от шейных мышц к мышцам кончиков ног. Недостатки системы прогрессивной релаксации Джекобсона: занимает много времени и способна работать только в спокойной обстановке, где есть возможность лечь и практиковать расслабление вместе с глубоким дыханием. У человека в стандартных рабочих условиях таких возможностей мало, поэтому есть более адаптированные методики.

Дифференциальная релаксация. Этот метод уже более приближен к реальным жизненным условиям. Для дифференциальной релаксации не нужно искать тихое уединенное место, чтобы прилечь. Необходимо всего лишь осознать, какие мышцы задействованы в данный момент для поддержания вашей позы, а какие - зажаты автоматически. Например, при ходьбе можно спокойно расслаблять руки и плечевой пояс, а сидя на стуле - мышцы пресса, мышцы ног. И при любом положении тела можно расслаблять лицо, главное об этом вовремя вспомнить. В повседневных условиях мало кто способен не только вспомнить о дифференциальной релаксации, но и воспользоваться этой методикой. Не потому что она плоха, а потому, что требует навыка в применении. И этот навык, как ни банально, достигается путем тренировок.

Комплекс упражнений на расслабление.

1. И.п. – в наклоне прямым туловищем вытянуть руки вперед, сжать кулаки, затем, почувствовав тяжесть в руках, уронить их, покачивая. Напряжению соответствует предварительный вдох, расслаблению – полный выдох.
2. И.п. – лежа спиной на скамье. Согнуть колени, ноги вместе, ступени на скамейку. Сделать вдох и, задерживая дыхание, напрячь мышцы живота, сжать колени. Напряжение держать 5–6 с, затем расслабить мышцы живота, колени.
3. И.п. – то же. Сделать вдох, поднять прямые руки и ноги, задерживать 5–6 с и «бросить» в расслабленное положение.
4. И.п. – лежа на животе. Сделав вдох, согнуть колени, руки назад, напрячь мышцы спины, держать 5–6 с и «уронить» руки, расслабиться.

5.И.п. – сидя на скамейке. Сделать вдох, согнуть ноги, руки на коленях. Напрячь живот, мышцы рук и ног. Держать напряжение 5–6 с, «уронить» руки, выпрямить ноги. 6. Упражнения, приведенные выше, составляют комплекс, который рекомендуется выполнять в любое время, желательно ежедневно, повторяя каждое упражнение до 10 раз.

2.12 Плоскостóпие — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.

Различают первоначальное, поперечное и продольное плоскостопие, возможно сочетание обеих форм. Поперечное плоскостопие в сочетании с другими деформациями составляет 55,23 %, продольное плоскостопие в сочетании с другими деформациями стоп — 29,3 %.

Виды плоскостопия

При **поперечном плоскостопии** уплощается поперечный свод стопы, её передний отдел опирается на головки всех пяти плюсневых костей, длина стоп уменьшается за счет веерообразного расхождения плюсневых костей, отклонения I пальца наружу и молоткообразной деформации среднего пальца. При продольном плоскостопии уплощён продольный свод и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы, длина стоп увеличивается.

Плоскостопие находится в прямой зависимости от массы тела: чем больше масса и, следовательно, нагрузка на стопы, тем более выражено продольное плоскостопие. Данная патология имеет место в основном у женщин.

Продольное плоскостопие встречается чаще всего в возрасте 16—25 лет, поперечное — в 35—50 лет. По происхождению плоскостопия различают врожденную плоскую стопу, травматическую, паралитическую и статическую. Врожденное плоскостопие установить раньше 5—6-летнего возраста нелегко, так как у всех детей моложе этого возраста определяются все элементы плоской стопы. Однако приблизительно в 3 % всех случаев плоскостопия плоская стопа бывает врожденной.

Травматическое плоскостопие — следствие перелома лодыжек, пяточной кости, предплюневых костей. Паралитическая плоская стопа — результат паралича подошвенных мышц стопы и мышц, начинающихся на голени (последствие Полиомиелита).

Рахитическое плоскостопие обусловлено нагрузкой тела на ослабленные кости стопы.

Статическое плоскостопие (встречающееся наиболее часто 82,1 %) возникает вследствие слабости мышц голени и стопы, связочного аппарата и костей. Причины развития статического плоскостопия могут быть различны — увеличение массы тела, работа в стоячем положении, уменьшение силы мышц при физиологическом старении, отсутствие тренировки у лиц сидячих профессий и т. д.

К внутренним причинам, способствующим развитию деформаций стоп, относится также наследственное предрасположение, к внешним причинам — перегрузка стоп, связанная с профессией (женщина с нормальным строением стопы, 7—8 часов проводящая за прилавком или в ткацком цехе, может со временем приобрести это заболевание), ведением домашнего хозяйства, ношение нерациональной обуви (узкой, неудобной).

При ходьбе на «шпильках» происходит перераспределение нагрузки: с пятки она перемещается на область поперечного свода, который её не выдерживает, деформируется, отчего и возникает поперечное плоскостопие.

Основные симптомы продольного плоскостопия — боль в стопе, изменение её очертаний.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

1. 10 — 20 раз поднимать и опускать носки стоп.
2. Поднимать и опускать пятки. Выполнить 10 — 20 раз.
3. Ноги соединить. 10 — 20 раз развести и свести носки ног. Стопы от пола не отрывать.
4. Исходное положение такое же. 10 — 20 раз развести и свести пятки, не отрывая ног от пола.
5. Одновременно поднимите носок левой ноги и пятку правой ноги, затем наоборот. В быстром темпе повторить 10-20 раз.
6. Из того же исходного положения, не отрывая ступни от пола, разводите носки, затем разводите пятки, и таким образом передвиньте ноги на 6-8 "шажков", после чего вернитесь в исходное положение. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

7. Подложите под стопы гимнастическую или любую другую палку диаметром 5 — 8 сантиметров (можно использовать бутылку). Покатайте стопы по палке около одной - двух минут. Старайтесь, чтобы ступни плотно прижимались к палке. Темп средний. Дыхание свободное.
8. Своды стоп поставьте на гимнастическую палку, соедините стопы вместе. Разводите и сводите стопы, стараясь не отрывать сводов стоп от палки. В среднем темпе повторите 10 — 20 раз.
9. Исходное положение — то же, но под стопами ног расположите резиновый мячик. В среднем темпе покатайте мяч от носков до пяток в течение одной минуты. Прокатывая мяч, старайтесь, чтобы ступни плотно прижимались к мячу.
10. Поставьте стопы на пол. Подогните пальцы и, не отрывая от пола, передвиньте пятки вперед. Таким образом "проползите" стопами 6-8 счетов, а затем вернитесь в исходное положение, делая обратные движения, подгибая пальцы и толкая пятку. Выполнять упражнение в среднем темпе. Дышать свободно.
11. Находясь в исходном положении (т.е. сидя прямо, ноги на полу, согнуты под прямым углом) подогните пальцы ног и выполните шаги на месте на наружном своде стопы — 20-30 секунд; разогните пальцы и "походите" на пятках 15 секунд, затем на носках — 15 секунд; на полной стопе - 30 секунд. Выполнять сидя на стуле в медленном темпе со свободным дыханием.
12. Сидя в исходном положении, положите правую ногу на колено левой ноги. В среднем темпе выполните круговые движения ступней правой ноги по часовой, затем против часовой стрелки, по 10 раз в каждую сторону. Повторить то же левой ногой.
13. Встаньте прямо, руки опустите. Подогните пальцы ног и походите так 30 секунд; не разгибая пальцы, походите на наружной стороне стопы — 30 секунд; на пятках — 30 секунд; на носках — 30 секунд и на полной стопе — 30 секунд. Темп средний. Дыхание свободное.

III. Упражнения с предметами.

3.1 Комплекс с медицинболами (набивные мячи).

1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках.
 - 1 – 2. Поднять мяч вперед – вверх. Прогнуться, отвести левую ногу назад на носок.
 - 3 – 4. и. п. Повторить 4 – 5 раз.
2. И. п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч.
 - 1 – 3 Пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук.
 4. И. п. Повторить 4 – 6 раз.
3. И. п. – сидя ноги скрестно мяч у груди.
 1. Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед.
 2. И. п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.
4. И. п. лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны.
 - 1 – 2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола.
 - 3 – 4. И. п. Повторить 4 – 6 раз.
5. И. п. – лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в полу-согнутых руках за головой на полу.
 - 1 – 3. Сделать «мост», поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх.
 4. И. п. Повторить 3 – 4 раза.
6. И. п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой.
 - 1 – 4. Круговое вращение туловищем влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.
7. И. п. основная стойка, мяч у груди.
 1. Толкнуть мяч вверх, встать на одно колено.
 2. Поймать мяч прямыми руками над головой.
 3. Сгибая руки, опустить мяч за голову.
 4. Бросить мяч вверх, встать, поймать мяч, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.
8. И. п. – ноги врозь, мяч у груди.
 - 1–2. Выпрямляя руки вперед, быстро наклониться, руки с мячом пронести между ногами назад до отказа и бросить мяч вверх.
 - 3–4. Во время полета мяча быстро выпрямиться, повернуться кругом и, поймав мяч двумя руками, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.

9. И. п. – основная стойка, мяч лежит у носков стоп.

1. Прыгнуть через мяч вперед.
2. Прыгнуть через мяч назад.
3. Прыгнуть через мяч влево.
4. Прыгнуть через мяч вправо. Повторить 4 – 5 раз.

10. И. п. – ноги врозь, мяч зажат между стопами.

1. Резко сгибая ноги вперед, подбросить мяч вверх
2. Поймать его руками.
3. И. п. Повторить 7 – 8 раз.

11. Продвигаясь вперед, толкать правой и левой рукой мяч от плеча, ловя его на ходу, 30 – 40 сек. в среднем темпе.

3.2 Комплекс упражнений с гимнастической палкой

1. И. п. – основная стойка, палка за головой.

1. Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться.
2. Наклониться влево.
3. Выпрямиться, палку вверх.
4. И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз.

2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы.

- 1 – 3. Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо.
4. И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз.

3. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади.

- 1– 2. Наклониться вперед, положить палку на пол сзади.
- 3– 4. Выпрямиться.
- 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку.
- 7– 8. И. п. Повторить 7 - 8 раз.

4. И. п. – ноги врозь, палка сверху.

- 1 – 3. Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола.
- 4 И. п. Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца.

- 1 – 2. Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх.
3. Держать.
4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

6. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально.

- 1 – 2. Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках).
3. Держать.
4. И. п. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы.

1. Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»).
2. И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.

8. И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками.

1. Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее.
2. Поймать палку – и. п. То же правой ногой. Повторить 4 - 6 раз.

9. И. п. – присед, палка под коленями.

- 1 – 3. Сгибая руки в локтях, встать.
- 4 – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

10. И. п. – основная стойка, палка спереди.

1. Подбросить палку вверх.
- 2 – 3. Присесть, поймать палку двумя руками.
- 4 И. п. Повторить 4 – 6 раз.

11. И. п. – основная стойка, палка внизу.

1. Прыгнуть вперед через палку.
2. Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 4 - 6 раз.

3.3 Комплекс упражнений со скакалкой

- 1.И. п.** – основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать в прямых опущенных руках.
1 – 2. Натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок.
3– 4.Вернуться в и. п., натягивая скакалку. Повторить 4 – 6 раз.
- 2.И. п.** – основная стойка, скакалка сложена вчетверо сзади.
1–3.Наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам.
4.И. п. Повторить 6 - 8 раз.
- 3.И. п.** – стойка на коленях, скакалку сложенную вдвое, держать внизу.
1.Натягивая скакалку, поднять руки вверх, левую ногу в сторону на носок.
2 – 3.Пружинящие наклоны влево.
4. И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.
- 4.И. п.** – ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута.
1.Стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене.
2 – 3. Выпрямить левую ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие.
4.И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
- 5.И. п.** – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках.
1. Выпад левой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку.
2 – 3.Пружинящие сгибания левой ноги.
4.И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
- 6.И. п.** – упор сидя сзади, ноги врозь; скакалка сложена вдвое в руках, натянута.
1. Наклониться вперед, делая круг руками вперед, опуская скакалку за стопу.
2.И. п. Повторить 6 - 8 раз.
- 7.И. п.** – лежа на животе, руки прямые за спиной. Держать скакалку, сложенную вдвое.
1.Отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки назад, растягивая скакалку, прогнуться.
2 – 3.Держать.
4. И. п. Повторить 6 - 8 раз.
- 8.И. п.** – лежа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка сложена вдвое, натянута руками на ступнях ног.
1.Перекат назад, касаясь носками пола, скакалка натянута, ноги не сгибать.
2.И. п. Повторить 6 – 8 раз.
- 9.И. п.** – основная стойка, скакалка в прямых руках сзади.
1- 4. Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку назад.
5 – 8. Шаги на месте. Повторить 5 – 6 раз.
- 10. И. п.** – полуприсед, скакалка сложена вдвое в левой руке.
1 – 4. Прыжки на обеих ногах через скакалку, вращая ее вперед.
5 – 8. Ходьба на месте, вращая скакалку назад сбоку в левой руке. Повторить 5 – 6 раз.
- 11.И. п.** – основная стойка, скакалка сзади в опущенных руках.
1 – 4. Круг руками вперед скрестно, четыре прыжка на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Повторить 5 – 6 раз.

3.4 Комплекс упражнений с использованием гимнастических скамеек

- 1.И. п.** – основная стойка.
Ходьба по рейке скамейки на носках, руки в стороны, вверху.
Ходьба на пятках. Ходьба левым (правым) боком. Выполнять 1 – 2 мин.
- 2.И. п.** – основная стойка на полу продольно лицом к скамейке.
1. – Поставить прямую левую ногу на скамейку, руки вперед ладонями вниз.
2. – Согнуть левую ногу в колене и перенести на нее тяжесть тела, руки поставить на пояс. 3. – Встать на скамейку с поворотом направо и опустить руки вниз.
4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
- 3.И. п.** – основная стойка, стоя на скамейке.
1. – Наклониться вперед, захватив руками края скамейки.

- 2 – 3. – Пружинящие наклоны с помощью рук. .
4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
- 4.**И. п. – стоя левым боком к скамейке, руки внизу.
1. – Поставить левую ногу на скамейку, поднять руки.
2. – Наклониться влево, руки за голову.
3. – Выпрямиться.
4. – Приставить ногу в и. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.
- 5.**И. п. – сидя продольно на скамейке, взяться руками за передний край, ноги прямые.
1. – Поднять правую ногу вверх.
2. – И. п.
3. – Поднять левую ногу вверх.
4. – И. п.
5. – Поднять обе ноги вверх.
- 6 – 7. – Держать. 8. – и. п. Повторить 4 6 раз.
- 6.**И. п. – то же. Партнер держит за голеностопные суставы сидящего, руки которого или на поясе, или за головой, или подняты вверх.
- 1 – 2. – Прогнуться назад, касаясь затылком пола.
- 4 – 4. – И. п. Повторить 6 - 8 раз.
- 7.**И. п. – стоя продольно лицом к скамейке, ноги врозь, руки на пояс.
- 1 – 2. – Упор лежа, согнув руки на скамейке, поднять левую ногу вверх.
3. – Выпрямить руки, опустив ноги.
4. – Сильно оттолкнувшись руками, и. п. То же другой ногой. Повторить 4 - 6 раз.
- 8.**И. п. – стоя продольно лицом к скамейке.
- 1 – 2. – Встать на правое колено на скамейке, поднять левую ногу и правую руку вверх.
- 3–4.–Опустить ногу и руку, встать на четвереньки, сильно согнув спину (сгруппироваться). То же поднимая правую ногу и левую руку. Повторить 6 - 8 раз.
- 9.**И. п. – лежа на животе поперек скамейки, руки в упоре на полу.
1. – Оттолкнувшись руками от пола, руки в стороны ладонями вниз, прогнуться.
- 2– 3. – Держать.
4. И. п. – Повторить 4 – 6 раз.
- 10.**И. п. – стоя продольно лицом к скамейке.
1. – Шаг левой на скамейку, руки в стороны (равновесие).
- 2 – 3. – Держать.
4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
- 11.**И. п. – стоя ноги врозь, скамейка между ногами.
1. – Прыгнуть на скамейку, руки развести в стороны.
2. – Прыгнуть на пол, руки опустить вниз. Повторить 6 – 8 раз.

3.5 Комплекс ОРУ с гантелями

- 1.**И. п. – о.с., гантели к плечам.
- 1 – 2 – встать на носки, гантели вверх;
- 3 – 4 – и. п.
- 2.** И. п. – о.с., гантели к плечам.
- 1 – выпад правой вперед, гантели вверх;
- 2 – и. п.; 3 – 4 – то же с левой ноги.
- 3.**И. п. – о.с., гантели вверх.
- 1 – 3 – пружинистые наклоны вперёд, гантели к плечам;
- 4 – и. п.
- 4.** И. п. – о.с., гантели вниз.
- 1 – согнуть руки в локтях, гантели к плечам;
- 2 – и. п.
- 5.** И. п. – сед, гантели вверх.
- 1 – 2 – лечь, гантели к плечам;
- 3 – 4 – и.п.
- 6.** И. п. – лежа на спине, гантели в стороны.
- 1 – 2 – гантели вперед;
- 3 – 4 – и. п.

7.И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам.

1 – наклон вправо, левую руку вверх;

2 – и. п.;

3 – 4 – то же влево.

8.И. п. – о.с., гантели внизу.

1 – 4 – четыре прыжка на месте;

5 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам;

6 – прыжок ноги вместе, гантели вниз;

7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам;

8 – прыжок ноги вместе, гантели вниз.

9

3.6 Комплекс упражнений с обручем.

1.Комплекс упражнений с обручем может быть и другим, однако мы предлагаем вам наиболее популярные и эффективные варианты:

Держа обруч горизонтально над собой, стойте внутри него. Поднимитесь на носочки, вытяните руки с обручем вверх, прогнитесь в спине чуть назад и глубоко вдохните. Опустите руки вниз, остановитесь в исходном положении и выдохните. Повторить 5 раз.

2.Упражнения для живота с обручем эффективны для сжигания жировой ткани и нередко включают прыжки. Встаньте в середине положенного на пол обруча, руки поставьте на пояс. Отталкиваясь обеими ногами, сделайте резкий прыжок вверх с разворотом на 180 градусов. Поочередно прыгайте с разворотом то по часовой стрелке, то против нее. Если упражнение покажется слишком простым, делайте прыжки с разворотом на 360 градусов. Важно совершать прыжки не выходя за пределы обруча. Повторять 10-15 раз. После прыжков нужно восстановить дыхание, для этого шагайте на месте в течение 2-х минут.

3.Вытяните руки с обручем горизонтально вверх. Наклонитесь вперед с ровной спиной и смотрите в центр обруча. Затем отведите правую ногу назад и вверх, удерживайте равновесие 3 секунды. После этого примите исходное положение и повторите, но для другой ноги. Важно делать выдох именно во время наклона. Повторяйте 5-10 раз.

4.Поставьте обруч перед собой вертикально и придерживайте сверху правой ладонью. Отрывайте руку от обруча и проносите над ним попеременно то правую, то левую ногу. Повторите 5-10 раз для каждой ноги.

5.Поставьте обруч на пол слева от себя и придерживайте его рукой сверху. Не сдвигая его с места, присядьте, перехватите руки и пройдите сквозь него. Встаньте и повторите в обратном порядке. Выдох должен приходиться на момент, когда вы приседаете. Повторять 10-15 раз.

6.Сядьте на краешек устойчивого стула и, держа обруч вертикально по сторонам, поднимите руки. Согните и поднимите ноги, и, не касаясь обруча, пронесите их в него и выпрямите. Задержитесь на 3 секунды, и аналогично вернитесь в исходное положение. Повторять 10-15 раз. Такие упражнения для пресса с обручем очень эффективны.

7.Встаньте на колени перед обручем и держите его прямыми руками напротив себя. Полностью сядьте на левую ногу, при этом отведите обруч вправо. Затем вернитесь в исходное положение и повторите упражнение для другой ноги. Выдох нужно совершать в тот момент, когда вы садитесь на бедро, а вдох – когда встаете вверх. Повторять 10-15 раз.

8.Лежа на спине, поднимите руки с обручем над головой в горизонтальном положении. Согните обе ноги, перенесите их внутрь обруча и распрямите. В таком положении оставайтесь 3 секунды, после чего согните ноги и примите исходное положение. Выдох должен приходиться на момент распрямления ног внутри обруча, а вдох – на момент принятия исходного положения. Повторять 10-15 раз.

9.Лежа на спине, возьмите обруч в горизонтальном положении руками на ширине плеч по бокам хватом сверху и расположите ступни ног на его внутренней части. Одновременно поднимайте прямые руки и ноги вверх. После этого аналогичным движением придите в исходное положение. Вдох нужно совершать в исходном положении, выдох – когда поднимаете руки и ноги вверх. Повторять 10-15 раз.

3.7 Комплекс упражнений с малым (теннисным) мячом

1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках.
 1. – Поднять руки вверх, прогнуться.
 2. – Сгибая руки, коснуться мячом шеи.
 3. – Выпрямить руки вверх, присесть.
 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
2. И. п. – ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке, повернутой ладонью вниз.
 - 1 – 2. – Выпустить мяч из руки и после отскока, поворачивая туловище налево, поймать мяч правой рукой. То же в другую сторону. Повторить 6 – 8 раз.
3. И. п. – лежа на животе, мяч в обеих руках вверх.
 - 1 – 2. – Прогнуться, руки с мячом за голову.
 - 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
4. И. п. – основная стойка, руки в стороны, мяч в левой руке.
 1. – Поднять левую ногу вперед.
 2. – Ударить мячом о пол под ногой так, чтобы мяч отскочил немного вправо.
 3. – Опуская ногу, поймать мяч правой рукой. То же под другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
5. И. п. – сидя, ноги прямые, руки в стороны, мяч в левой руке.
 1. – Поднять прямые ноги и, опуская руки, переложить мяч под коленями из левой руки в правую.
 2. – Опустить ноги, руки в стороны (мяч в правой руке).
 - 3 – 4. – То же, перекладывая мяч из правой руки в левую. Повторить 6 – 8 раз.
6. И. п. – ноги шире плеч, руки вперед, мяч в левой руке.
 1. – Разжать пальцы, выпустить мяч из левой руки и, быстро приседая, поймать его двумя руками у самого пола.
 2. – Выпрямиться. То же правой рукой; то же, ловя мяч одной рукой. Повторить 6 – 8 раз.
7. И. п. – упор лежа, мяч на полу между руками.
 1. – Взять мяч левой рукой и, поворачивая туловище налево, в упор лежа боком, поднять левую руку с мячом вверх.
 2. – То же правой рукой. Повторить 6 – 8 раз.
8. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу.
 1. – Поднять вперед левую ногу, правая рука вперед, мяч на ладони левой, отведенной в сторону.
 2. – Присесть на правой ноге, удерживая мяч на ладони.
 3. – Встать, удерживая мяч на ладони.
 4. – И. п. То же другой рукой. Повторить 6 – 8 раз.
9. И. п. – стоя, зажать мяч между ступнями.
 1. – Прыгнуть, подбросив мяч ногами вверх – вперед, и поймать обеими руками.
 2. – И. п. То же, поочередно ловя мяч каждой рукой. Повторить 6 – 8 раз.
10. И. п. – основная стойка, мяч у груди в обеих руках.
 1. – Руки вверх, подняться на носки, прогнуться.
 2. – Руки на грудь.
 3. – Наклониться вперед, руки внизу, коснуться мячом пола.
 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

3.8 Комплекс упражнений с резиновым бинтом (длиной 2м шириной 5 см)

1. И. п. – наступить на середину бинта, концы в руках.
 - 1 – растягивая бинт, руки вверх;
 - 2 – и. п.
2. И. п. – бинт, сложенный вдвое, руки вперед.
 - 1 – 3 – три пружинящих движения руками в стороны, растягивая бинт.
 - 4 – и. п.
3. И. п. – бинт, сложенный вдвое, руки вверх.
 - 1 – 3 – три пружинящих движения руками в стороны,

4 – и. п.

4. И. п. – наступить на середину бинта, концы в руках.

1 – согнуть руки к плечам;

2 – руки вверх;

3 – руки к плечам;

4 – и. п.

5. И. п. – наступить на середину бинта.

1 – левую руку в сторону вверх;

2 – правую руку в сторону вверх;

3 – левую руку в сторону вниз;

4 – правую руку в сторону вниз.

6. И. п. – левую руку вверх, правую назад.

1 – 2 – два рывка руками назад;

3 – 4 – поменять положение рук и два рывка руками назад.

7. И. п. – бинт, сложенный вдвое, за голову, руки согнуты.

1 – 3 – три раза, прогибаясь, растягивать бинт в стороны, разгибая руки;

4 – и.п.

8. И. п. – бинт, сложенный вдвое, за спиной, правая рука согнута к плечу - левая за спиной.

1 – 3 – Три раза растянуть бинт, разгибая руки (правую вверх-в сторону, левую вниз – в сторону);

4 – и. п.

IV НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

4.1 «ПАРТЕРНАЯ» ГИМНАСТИКА

Термин «партерная гимнастика» появился не так давно. Его возникновение связано с развитием нетрадиционных видов гимнастики. Слово партер произошло от французского *parterre* (по земле): слово *par* — по, а слово *terre* — земля. Под «партерной» гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п. Комплексы «партерной» гимнастики вполне могут быть рекомендованы для применения в учебном процессе по физическому воспитанию для старшеклассников. Физкультурные занятия способствуют положительным изменениям в физическом развитии занимающихся (уменьшение веса и жирового компонента), состоянии сердечно-сосудистой (снижение АД и ЧСС в покое) и дыхательной (увеличение ЖЕЛ) систем, аэробной производительности организма (прирост ПМК), повышению физической подготовленности, психологической устойчивости, улучшению фигуры, походки и осанки, снятию утомления и т.д. Систематическое выполнение специально подобранных упражнений из различных исходных положений (сидя, лежа, на коленях) способствует укреплению мышц живота и устранению нежелательных явлений (застой крови в нижних конечностях и брюшной полости). Структура физкультурных занятий с использованием «партерной» гимнастики строится на основе сочетания с другими средствами ритмической гимнастики. Например, комплекс «партерной» гимнастики на мышцы брюшного пресса, который проводится в течение 20 минут в основной части занятия, может сочетаться с танцевально-хореографической разминкой 5 — 7 минут в подготовительной части занятия или 20-минутному комплексу «партерной» гимнастики на гибкость и подвижность суставов в основной части занятия может предшествовать комплекс упражнений на осанку с гимнастической палкой (5 — 7 минут) в подготовительной части занятия. Конструируя упражнения, составляя комплексы для занятий, следует учитывать подготовленность занимающихся, их двигательные и координационные способности. Упражнения должны быть доступны, посильны для занимающихся. Неудачное выполнение слишком трудных упражнений и боязнь в дальнейшем показать свое неумение, неловкость, особенно в условиях

групповых занятий, может «отбить» желание продолжать заниматься. И наоборот, правильное и красивое выполнение приносит удовлетворение, побуждает к дальнейшим занятиям, вселяет уверенность в себе. Для упражнений в партере особенно тщательно подбираются исходные положения. Большое внимание необходимо уделять постановке и направлению движения тех или иных частей тела. В начале комплекса упражнения носят локальный характер, оказывая тренирующее воздействие на мелкие группы мышц. В конце партерной серии необходимо подключать большее количество мышечных групп. При этом должны соблюдаться принципы, выражающие специфические закономерности построения физического воспитания, например, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, а также принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок (нагрузку, складывающуюся на протяжении серии занятий, необходимо регламентировать применительно к динамике тренированности занимающихся с учетом конкретных показателей адаптации к этой нагрузке). Интенсивность в сериях зависит от скорости исполнения, количества упражнений, пауз и отдыха.

Комплекс «партерной» гимнастики, направленный на развитие силы мышц живота и поясницы.

I упр. И.п. — лежа на спине, согнув ноги, руки за голову.

1 — приподнимая плечи на 30°, руки вперед – вправо (потянуться).

2 — И.п.

3 - 4 — то же влево,

5 - 8 — повторить счет 1 - 4,

1 - 8 — надавливая ладонями на затылок, пружинные движения головой вперед.

II упр. И.п. — лежа на спине, руки вверх.

1 — сед, согнув правую с захватом,

2 — не отпуская захват, лечь,

3 - 7 — повторить счета 1 - 2

8 — И.п.

1 - 8 — то же другой ногой.

III упр. То же двумя ногами в группировке.

IV упр. И.п. — упор сидя, согнув ноги.

1 — опускаясь на предплечья, выпрямить ноги вперед-вверх,

2 — разгибаясь, лечь на правый бок,

3 — принять положение счета 1.

4 — И.п.

5 - 8 — то же в другую сторону,

И.п. — то же,

1 - 8 — поочередное выпрямление ног вперед - кверху на каждый счет.

V упр. И.п. — упор сидя на предплечьях, согнув ноги,

1 — опуская ноги вправо коснуться левым коленом пола (руки стараемся не отрывать),

2 — И.п.

3 - 4 — то же влево,

5 - 8 — повторить счет 1 - 4. И.п. — то же,

1 — выпрямляя ноги и слегка приподнимая их, поворот на правое бедро.

2 — И.п.

3 — то же в другую сторону.

4 — И.п.

5 - 8 — повторить счет 1 - 4.

VI упр. И.п. — упор лежа сзади на согнутых ногах,

1 - 4 — 4 шага руками и ногами вперед,

5 - 8 — 4 шага руками и ногами назад.

И.п. — то же,

1 - 8 — прыжки на месте, отталкиваясь только ногами,

И.п. — то же,

1 - 8 — опускание и поднятие таза.

И.п. — то же,

1 - 4 — поворот на 360° через упор лежа в и.п. направо,

5 - 8 — то же в другую сторону.

VII упр. И.п. — сед, согнув ноги, руки внизу слегка согнуты,

1 — махом правой ноги и рук вперед лечь на спину.

2 — И.п.

3 - 4 — то же, но мах левой ногой,

5 - 8 — повторить счеты 1 - 4.

И.п. — то же,

1 - 4 — 4 "шага" вперед на ягодицах,

5 - 8 — то же назад.

VIII упр. — И.п. — лежа на спине, правую ногу вперед (вертикально), руки за голову.

1 - 8 — поднятие и опускание верхней части туловища — 30°,

1 - 8 — то же, но с движением рук вперед,

1 - 8 — то же с поочередным касанием рук носка правой ноги,

1 - 8 — то же с касанием головой колена.

И.п. — лежа на спине, правую ногу вперед с захватом за колено,

1 — поднимая туловище, мах левой вперед,

2 — опуская ногу, лечь на спину,

3 - 8 — повторить счеты 1 - 2.

И.п. — то же,

1 — приняв положение сидя, согнуть правую, касаясь носком пола слева.

2 — И.п.

3 - 8 — повторить счеты 1 - 2.

Затем повторить то же, но другой ногой.

IX упр. И.п. — упор сидя на предплечьях, правая нога вперед,

1 — опустить ногу влево (не нарушая плоскости),

2 — наклониться к правой ноге, касаясь правой рукой правой стопы,

3 — мягко вернуть руку в и.п.

4 — вернуть ногу в и.п. (не нарушая плоскости),

5 - 8 — повторить счеты 1 - 4,

1 - 8 — то же, но с другой ноги и активный), от того, чем заполнена пауза (расслабление, внутренне), от длительности серии, музыкального сопровождения, координационной сложности упражнений.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Любые физические упражнения прямо связаны с функцией дыхания. Как правило, занимающиеся не акцентируют внимания на дыхании, полностью полагаясь на «автоматику» данной функции организма, во многом зависящую не от волевых сознательных усилий человека, а от неосознаваемых нейрогуморальных механизмов регуляции. В широком смысле любые виды физических упражнений, в которых стимулируется дыхательная функция, можно считать и дыхательной гимнастикой, в том числе бег, лыжи, плавание и т. п. Но в узком смысле под дыхательной гимнастикой следует понимать специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. К наиболее полным и оригинальным системам дыхательных упражнений, сформировавшимся в глубокой древности, можно отнести индийскую йогу, а точнее часть хатха-йоги — «пранаяму» («прана» означает дыхание, абсолютную энергию, а «яма» — задержку, паузу). Много общего с пранаямой у китайской системы цигун.

На протяжении всей жизни люди постоянно вдыхают и выдыхают воздух, но при этом мало кто задумывается, правильно ли он это делает, йоги же утверждают, что большинство из нас дышит нерационально и что именно это отрицательно влияет на продолжительность человеческой жизни, так как из-за неправильного дыхания происходит расстройство функций различных органов и систем и появляются болезни. Мы знаем, как тяжело отражается на здоровье (особенно у детей) очень безобидная с виду привычка дышать не носом, а ртом. Тотчас начинаются наруше-

ния физического и психического развития, нередко приводящие к узкогрудости, малокровию, похудению, к заболеванию желудочно-кишечного тракта.

Дышать надо уметь. Если человек разучился дышать естественно, как в детстве, то это можно и нужно поправить. Поэтому так важно научить на уроках гимнастики элементам дыхательных упражнений. Йоги считают, что чем чаще человек дышит, тем меньше он живет. Дышать же следует реже, но вдыхать глубже: частота дыхания должна быть в пределах 10 вдохов и 10 выдохов в мин в спокойном состоянии или не должна превышать 40 полных дыхательных актов за то же время в процессе напряженной физической работы. Дышать надо ритмично и в основном через нос.

За основу правильного дыхания берется **«полное дыхание йогов»**. Делается оно так. Стоя или сидя прямо, с развернутой грудью, сделать выдох до конца, а затем усилием диафрагмы, направленным вниз, выдвинуть живот вперед, насколько получается. Таким образом, создавая вакуум в нижней части легких, вы заполняете его некоторым объемом воздуха. Потом, не отпуская живота, вдыхая воздух, раздвинуть средние ребра. Затем расширить верхние ребра вплоть до ключичных (поднимая ключицы кверху). Теперь легкие наполнены воздухом хорошо. Но чтобы он попал в самые окраинные легочные клетки, надо, задержав (на конце вдоха) дыхание, втягивать живот — сколько можно. Тогда от движения снизу вверх легкие еще «раздуваются», раздвигая и грудную клетку. Несколько секунд — и, не опуская диафрагмы, сделать медленный выдох. Как видно из этого описания вдоха и выдоха при полном дыхании, весь дыхательный аппарат, каждая клеточка легких включаются в работу, в газообменный процесс, кровь насыщается кислородом и отдает углекислоту с максимальной активностью. Разделение при описании полного дыхания сделано для удобства разъяснений. На самом же деле вдох и выдох идут плавно, единым непрерывным движением, так, как мы дышим в детстве, совершенно автоматически. Йоги считают, что мало механически наполнять легкие. Чрезвычайно важно при этом мысленно-волевым усилием создавать образ вливающейся с воздухом той самой энергии, праны, которая всему в природе дает импульс. Нужно сосредоточивать внимание на каждом акте дыхания. На вдохе — представить, как жизненные силы из воздуха устремляются в легкие; на паузе после вдоха они как бы распространяются по всему организму, и каждая его клеточка и орган получают заряд энергии и бодрости. На выдохе — представить, как из организма с потоком воздуха выходят все «шлаки» и недуги. Дыхание идет в определенном, ненапряженном ритме. Пока подладитесь под более всего подходящий ритм, дышите так: вдох — 8 с, задержка дыхания — 4 с, выдох — 8 с, задержка — 4 с. В ходьбе можно синхронизировать дыхание с количеством шагов или биением пульса. Пусть у вас не сложится впечатления, будто йога рекомендует весь день только и дышать полным дыханием. Для здоровья достаточно 10-15-минутного полного дыхания в день. Полное дыхание оказывает на организм очень разнообразное воздействие: укрепляются и оздоравливаются все органы дыхания, увеличивается жизненная емкость легких, улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы, нормализуется кровяное давление. Положительно влияет оно и на нервную систему: улучшает настроение, снимает чувство тревоги, придает уверенность в себе.

Техникой полного дыхания наиболее успешно можно овладеть, освоив предварительно нижнее, среднее и верхнее дыхание, из которых оно состоит.

Нижнее, или диафрагмальное, дыхание выполняется следующим образом: сделать полный выдох и, вдыхая через нос, стараться как можно больше выпятить живот вперед. При этом грудь и плечи должны оставаться на месте. Выдох нужно делать тоже через нос, втягивая живот.

Овладев нижним дыханием, можно осваивать **среднее**, которое еще принято называть грудным. Сделав полный выдох и вдыхая через нос, стараться удерживать живот и грудь на месте, расширяя грудную клетку в сторону. При выдохе главное — не сжимать грудную клетку. Ребра должны медленно опуститься за счет расслабления межреберных мышц.

В быту **верхнее, или ключичное,** дыхание является произвольной реакцией на стрессовую ситуацию. При верхнем дыхании диафрагма неподвижна и воздухом наполняются только верхние доли легких. Сделать полный выдох. Выполняя через нос вдох, делать его так, чтобы поднималась только грудная клетка, а живот и ребра оставались неподвижными. В конце вдоха, когда наполняются воздухом самые верхушки легких, поднять плечи. Выдыхая, вначале опустить грудь, потом плечи. Каждый вид дыхания нужно выполнять в течение 3 недель, начиная с 1 мин и постепенно увеличивая время до 5 мин.

Принимая полное дыхание за основу, йоги вместе с тем предлагают еще множество специальных упражнений. Приведем некоторые из них.

Очищающее дыхание. Сделав медленно полный вдох, ненадолго задержать воздух и потом короткими и сильными толчками выдохнуть его через губы, сложенные трубочкой, не надувая щек. Кончик языка прижать к нижним резцам, но не напрягать его. Сила толчков при этом должна быть затухающей. Каждая последующая порция выдыхаемого воздуха должна быть меньше, чем предыдущей. На первых порах можно выполнять не более трех актов очищающего дыхания. Это дыхание выветривает задержавшийся в легких остаточный воздух, углекислоту. Оно эффективно при усталости, а также после выполнения любых асан.

Голосовое дыхание со звуком «ха». Дыхание начинается из и. п. стоя, ноги врозь, ступни параллельны. Глаза желательнее закрыть. Затем, медленно поднимая сначала согнутые в локтях руки вверх, сделать вдох и представить, что в руках над головой находится сосуд, в который по рукам стекают все недуги и печали, т. е. все отрицательные эмоции и физические недуги, содержащиеся в теле. Сделав паузу, медленно, чтобы не «расплескать содержимое сосуда», наклониться с прямой спиной вперед и резким движением со звуком «ха» бросить «сосуд» вниз. Сразу после броска руки расслабить и стоять, наклонившись, с раскачивающимися руками до тех пор, пока не возникнет желание сделать вдох.

Затем выпрямить спину, руки оставить расслабленными. Это упражнение повторять 2-3 раза. После этого рекомендуется сделать 2-3 раза полное дыхание и столько же раз очищающее. Это упражнение нормализует внутреннее и артериальное давление, помогает при гайморите, восстанавливает функции щитовидной, паращитовидной и вилочковой желез. Оказывает омолаживающее действие, устраняет морщины, улучшает цвет лица, улучшает настроение, помогает снимать стрессовые состояния, нервные напряжения. Такому виду дыхания йоги обязаны певучими, сильными и чистыми голосами.

В последние годы в нашей стране получили распространение некоторые методики дыхательной гимнастики, представляющие определенный интерес.

4.2 Дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.

Правила применения дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой

Чисто эмпирически А. Н. Стрельникова выработала следующие правила и образно их преподносила пациентам во время обучения.

Правило первое: чем естественнее вдох, тем он эффективнее. Вдох - первопричина, а выдох - результат этой первопричины. Какой же смысл тренировать следствие, как рекомендуют европейская и йоговская дыхательные гимнастики? Достаточно тренировать вдох, а выдох при этом восстанавливается сам собой, и первый должен быть всегда сильнее второго. "Чем сильнее волна ударила о берег, - говорила А. Стрельникова, - тем дальше она откатится, чем крепче мяч ударить о стену, тем дальше он отлетит. Чем активнее будет вдох, тем легче и естественнее происходит выдох, и постепенно со временем он нормализуется". Самая фубая ошибка - желание захватить как можно больше воздуха затягиванием вдоха. Нужен не объемный, а энергичный, эмоциональный вдох, обусловленный инстинктом (а не разумом), выручающий человека в экстремальной ситуации. Делая вдох, нет смысла раздуваться изо всех сил, это вредно.

Правило второе: не думать о выдохах, после вдоха они должны происходить самопроизвольно и желательнее ртом, а не носом. Не стимулируйте выдохи, по и не мешайте им. К тому же, если мы выдохнем весь воздух активными форсированными выдохами, наши дыхательные пути "склеятся" и засохнут, подобно водоросли, вытасченной из воды. При выдохе работают известные всем законы механики. Так, накачать шипу по принципу "пассивный вдох - активный выдох" невозможно. Нельзя также наполнить воздухом и дыхательные пути.

Поэтому тренируйте короткие, частые активные вдохи, ритмично и легко, естественно, как шины, накачивая легкие. И следует помнить: чем активнее, шумнее вдох, тем легче и незаметнее получается произвольный выдох.

Правило третье: дыхательная гимнастика способствует восстановлению естественной подвижности нашего тела за счет гармоничного сочетания с вдохом ряда упражнений, "подсказанных инстинктом самосохранения". Оказывается, тело берет и восстанавливает свою энергию, сжимаясь. В соответствии с этим А. Н. Стрельникова разработала синхронные с вдохами различные упражнения для тела. "Без них нет вдоха, как нет его без движений - легких, гармоничных,

элегантных. Кислорода пока еще всем хватает, - говорила она, - поэтому не обязательно размахивать и загребать руками, толкаться локтями. Лучше коллективно заняться вдохами-движениями, когда создается единое энергетическое поле. Вдохнул - и готов к сопротивлению и борьбе, включилась система нападения на болезнь. Сердитесь на нее, на свою слабость, немощность и никчемность, делая гимнастику, сопротивляйтесь! И недуги отступят, тем паче, если вы осознаете, что здоровье - бесценный природный дар, требующий сохранения".

Показания и противопоказания к проведению дыхательной гимнастики

Суть методики дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой и механизмов ее действия на функции организма, в свете современных физиологических представлений, заключается в следующем:

- форсированные, короткие, как укол, вдохи через нос, направляющие воздух на всю глубину легких, от верхушек до основания, и полное отсутствие контроля над выдохами через рот;
- ритмичное вдыхание воздуха с одновременным проведением физических упражнений для тела под счет, почти равный частоте пульса;
- сжатие грудной клетки проводимыми упражнениями для уменьшения объема легких;
- повышение двигательной активности, подвижности тела;
- активизация мышечного аппарата диафрагмы и грудной клетки, их тренировка и восстановление расстроенных функций;
- обеспечение диафрагмой вентиляции легких с одновременным массирующим действием мускулатуры органов брюшной полости и их клапанных аппаратов;
- ликвидация венозного полнокровия органов грудной и брюшной полостей, коррекция и нормализация крово- и лимфообращения в клетках и тканях организма, восстановление и стимуляция нарушенных обменных процессов;
- тренировка и стимуляция сфинктерных устройств - отдельных мышц и их групп, служащих для сужения или замыкания проходов или отверстий в различных органах и системах: дыхательной, пищеварительной, мочевыделительной, половых органах, органах зрения, а также в кровеносных и лимфатических сосудах;
- восстановление функциональных показателей различных отделов пищеварительного тракта: кислотно-щелочное равновесие, набор ферментов, внутриполостное давление, микробный спектр и др.;
- нормализация процессов возбуждения-торможения коры головного мозга и подкорковых структур, их биоэлектрической активности. Счет на восьмушки частых коротких энергичных вдохов при одновременном проведении упражнений возбуждает мозг потоком воздуха, препятствует спазму его клеток за счет улучшения кровообращения и обеспечения кислородом. В результате восстанавливается психоэмоциональное состояние больного человека и его потенциальные волевые возможности;
- естественная коррекция различных патологических нарушений в деятельности различных органов и систем (вплоть до половой) и восстановление нормального функционирования организма в целом.

Основополагающим в достижении результатов является систематическое, планомерное проведение дыхательной гимнастики при индивидуальном подборе режима занятий. Физиологически корригирующее действие метода дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой сказывается на дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной, центральной нервной системе и на желудочно-кишечном тракте.

Метод Стрельниковой, будучи естественным для организма, по сути не имеет абсолютных противопоказаний. Однако существует ряд ограничений для его проведения, в которых сведущий в методике врач должен досконально разобраться, прежде чем назначать индивидуальный курс.

Общее состояние больного и эффект от проводимых занятий определяют:

- подбор упражнений и их последовательность;
- выбор положения при проведении гимнастики;
- количество вдохов-движений, их периодичность и время отдыха между ними;
- разбивку общего числа вдохов-упражнений на несколько сеансов;
- динамику увеличения нагрузки и многое другое.

Относительные ограничения существуют для лиц с травмами головного мозга, позвоночника, при выраженном остеохондрозе с многолетним тяжелым радикулитом, особенно шейно-

грудного отдела позвоночника; для людей с очень высоким артериальным, внутричерепным или внутриглазным давлением.

Показанием к проведению парадоксальной дыхательной гимнастики с высоким эффектом являются такие состояния, как усталость, депрессия, различные формы невроза. Такие заболевания, как бронхит, воспаление легких, различные формы туберкулеза легких, осложненные сопутствующими недугами, бронхиальная астма любой природы; дыхательная и сердечная недостаточность; гипертоническая болезнь, симптоматическая гипертензия и вегетососудистая дистония с вегетативными кризами, различные болезни сердечно-сосудистой системы, последствия перенесенного инфаркта миокарда, расстройство ритма сердца, атеросклероз артерий головного мозга, сердца и нижних конечностей, последствия инсульта, двигательные расстройства, хронические головные боли, эпилепсия, воспаления тройничного нерва, паркинсонизм, рассеянный склероз; различные заболевания пищеварительной системы, щитовидной железы, сахарный диабет, малокровие, заболевания опорно-двигательного аппарата, вазомоторный ринит (хронический насморк), аденоиды, хронический тонзиллит, логоневроз (заикание), заболевания воспалительной природы, грипп, импотенция.

Дыхательная гимнастика показана и при беременности (с 4-5 месяцев). Ее проведение благоприятно скажется на развитии плода и поможет матери избежать осложнений во время родов. Это блестящий способ предупреждения послеоперационных осложнений, подготовки к операции при любой форме патологии и восстановления хирургических, даже лежачих больных.

Ни в коем случае не стоит изначально начинать самостоятельное - без контроля со стороны врача-специалиста - проведение дыхательной гимнастики по "руководствам" из газет и некоторых брошюр. Это чревато, как мы могли убедиться на практике, серьезными осложнениями и ведет к дискредитации самого метода.

Возможно, что стандартно мыслящие врачи, приверженцы органной медицины, упрекнут нас в преувеличении эффективности метода дыхательной гимнастики при столь различных по природе заболеваниях. Но, в отличие от широко применяемой ими (и зачастую неоправданно!) антисимптомной химиотерапии, дыхательная гимнастика является физиологическим способом коррекции, нормализующим общее состояние организма.

С первого же урока освоения дыхательной гимнастики под руководством знающего врача больной сможет ощутить на себе ее благотворное влияние и поверить в возможность выздоровления.

Методика проведения дыхательной гимнастики

Занятия следует проводить в небольших помещениях с чистым воздухом, при открытой форточке, натошак либо через час-полтора после еды.

Совершая произвольные движения, стремитесь, чтобы ваши мысли следовали за ощущениями, прислушивайтесь к ним и откликайтесь на них. Освобождайтесь от всего, что сковывает ваши движения.

В исходном положении следует стоять прямо. Руки вдоль туловища, ноги чуть меньше ширины плеч.

Производите короткие мгновенные вдохи - "шмыганье", не стесняйтесь этого звука. Заставьте ноздри смыкаться, как будто сжимаете резиновую грушу, наполненную водой, чтобы брызнуть из нее. Надо зажать крылья носа так, чтобы вогнать воздух внутрь тела. Ощутите, как ноздри двигаются и слушают вас" - указывает А. Стрельникова. Такому вдоху помогает, по нашему опыту, касание копчиком языка верхних зубов. Плечи при вдохах должны не подниматься, а, наоборот, опускаться книзу.

Во всем мире ритм песен, плясок, вальсов, составляет 8, 16, 32 такта. Данный счет естествен и, следовательно, физиологичен. Его А. Стрельникова применяла для своей системы. Она рекомендовала проводить счет вдохов-движений вслух следующим образом:

1-2-3-4-5-6-8;

1-2-3-4-5-шесть-надцать;

1-2-3-4-5-6-двадцать-четыре;

1-2-3-4-5-6-тридцать-два.

Трижды по 32 (тридцатка) составляет 96 вдохов-движений и считается "сотней", 10 раз по 96 - 960 считается как "тысяча". А. Стрельникова проводила гимнастику и под пение различных песен: куплет "Чижики" - 8 вдохов-движений. Припев "Мы с тобою оба правы" - 16, а 32 - куплет из пес-

ни "Подмосковные вечера". В любой песне куплет с припевом - 58 -вдохов-движений, а два куплета с припевом - 96.

На первом уроке при удовлетворительном, спокойном состоянии сначала упражнение следует делать по 4, 8 или 16 вдохов-движений с отдыхом в 2-4 секунды между ними, наращивая их число и стремясь к выполнению тридцатки. Подряд следует проводить столько вдохов-движений, сколько не утомляет и доставляет удовольствие. Соблюдайте ритм, темп, не торопитесь. Вдохи-движения в минуту следует делать равными частоте пульса или даже чаще, следя за тем, чтобы вдохи были шумными, а выдохи - неслышными.

Для каждого человека суммарное число вдохов-движений сугубо индивидуально с учетом возможной активности, темперамента и силы. Не переусердствуйте и не тянитесь за теми, кто уже освоил гимнастику.

Чувствуете усталость - остановитесь, не стесняйтесь. И включайтесь после отдыха к исполнению упражнений с любого продолжаемого счета.

Комплекс упражнений следует подбирать в соответствии с контингентом больных в группе, формы и выраженности у них патологии, преимущественного поражения определенной системы в организме.

На первом уроке можно научиться делать 6-8-10 сотен вдохов-движений. Столько же в этот день можно выполнить и дома - за 2-3 раза с перерывами. На втором уроке, на следующий день или через день, можно без остановки совершать 32 вдоха-движения с отдыхом после них в течение 2-4 секунд. На третьем-четвертом уроке самый средний ученик без особого труда может делать 20 сотен. В течение 1-2 недель тренировок индивидуально можно довести до 4000 вдохов-движений за несколько раз, в первой, второй и третьей части дня. Занятия следует продолжать, пока не почувствуете значительного улучшения состояния. И только в этом случае количество вдохов-движений можно сокращать, но не прекращать совсем, так как в этом случае болезнь может возвратиться. Постепенно следует вырабатывать стереотип здорового состояния.

При плохом самочувствии, обострении заболевания, слабости гимнастику следует проводить сидя или даже лежа, как и больным в послеоперационном периоде. Начинать упражнения можно с 2, 4, 8 вдохов-движений и отдыхать между ними 1-2 секунды или более. По самочувствию следует совершать в общей сложности сотню или более вдохов в первый день занятия. Чем хуже самочувствие, тем чаще повторяйте небольшое число упражнений и увеличивайте их по мере улучшения самочувствия, переходя к исполнению из положения сидя, а затем стоя. Постепенно вы на собственной практике убедитесь в благотворном воздействии дыхательной гимнастики.

Что нужно знать, приступая к освоению гимнастики

Парадоксальная дыхательная гимнастика по А. Стрельниковой - мощное лечебно-оздоровительное средство. Занимаясь ею, вы избавитесь от всевозможных комплексов, сможете острее воспринимать окружающий мир, начнете чувствовать свое тело, ощутите бодрость, душевное успокоение и психоэмоциональный комфорт. Разгладится кожа, улучшится зрение. Во время и после проведения гимнастики не возникает ни мышечных болей, ни сердцебиения, ни одышки, ни слабости или головокружения.

Если упражнения для вас трудны, или вы ощущаете вышеперечисленные симптомы, значит, вы совершаете какие-то ошибки в их исполнении. Чаще всего - это стремление вдохнуть побольше воздуха. Не делайте этого. Если через 15-20 минут после начала занятия или даже раньше появляется легкая одышка, не пугайтесь. Ее можно остановить упражнениями "Кошка", "Поворотами головы", "Насосом", при этом уменьшая количество вдохов-движений до 2-4 подряд. За урок сделайте их не 1000, а только половину с отдыхом в 15-20 минут, а в конце дня - вторую половину.

Если вы певец, актер, педагог, лектор, или если вы страдаете заиканием, вам можно тренировать вдох не только носом, но и ртом. Не бойтесь того, что глотка сохнет. Это пройдет, и в горле будет приятно холодить. Наиболее полезны для вас упражнения "Насос", "Полуприседание". Если в процессе или после занятий начинается сухой непродуктивный кашель или, особенно поначалу, сохнет слизистая носа или глотки - не пугайтесь. Не старайтесь откашляться или сморкаться с силой. Подышите лишним раз носом или ртом, постепенно мокрота начнет выделяться, а слизистая носа увлажнится. Будьте терпеливы.

В помощь певцу или человеку, страдающему заиканием, существует целый ряд правил и специальных звуковых упражнений. Если делать 15-20 сотен раз в день упражнение "Насос", разумеется, вначале не без перерыва, то через 3-4 дня тренировок говорить и петь будет легче. Ды-

хательная гимнастика - единственное и неповторимое средство постановки и восстановления потерянного голоса без лекарств и операций.

"Из своей сорокалетней практики, - отмечала А. Н. Стрельникова, - я знаю: наша гимнастика снимает волнение, нормализует повышенное давление крови и снижает высокую температуру тела".

При высокой температуре тела, 38 °С, гимнастику следует делать лежа или сидя, при повышенной - до 38 °С - стоя. Если вам за шестьдесят лет, будьте осторожны: не делайте больше 8 вдохов-движений, если вы моложе - не ограничивайте их число. Измеряйте температуру тела до начала занятий, и вы увидите, что она будет приходить в норму после каждой тренировки, снижаясь чаще на 0,5 °С, если она не превышала 39 °С, а при более высоком уровне - на 0,3 °С.

Лицам, страдающим пороком сердца, мерцательной аритмией, ишемической болезнью сердца, не следует в течение первой недели занятий делать упражнение "Обними плечи", а на второй неделе проводить по 8 вдохов-движений с последующим отдыхом в течение 3-4 секунд. На третьей неделе число упражнений следует довести до 32 без перерывов. Не рекомендуется высоко поднимать ноги при выполнении "Рок-н-ролла".

При отеке легких, с тяжелым течением болезни, с сердечными или астматическими приступами гимнастика является спасением. Делать ее при этом следует в положении лежа, много раз подряд, короткими циклами. Упражнения должен подбирать только врач в соответствии с состоянием больного.

Число вдохов-движений вместо 32 должно быть ограничено 2-мя, 4-мя, 8-ю, и выполнять их следует не два раза в день, а значительно чаще, пока не почувствуется явное улучшение. Тогда можно делать гимнастику в сидячем положении и увеличить количество вдохов до такого, которое легко выполнять.

Гимнастика положительно влияет на нарушенную функцию щитовидной железы, при сахарном диабете снижает уровень сахара в крови; при малокровии повышается уровень гемоглобина, причем с необычной быстротой.

Положительное влияние дыхательной гимнастики отмечено и при туберкулезе легких., Согласно исследованиям Московского центрального научно-исследовательского института туберкулеза, хорошие результаты были получены уже через месяц занятий даже у тяжелых больных. Нормализовались повышенная температура тела, артериальное давление крови и ее газовый состав, показатели периферической крови. Исчезают боли в сердце, рассасываются инфильтраты в легких и заживают в них полости распада, значительно улучшаются функции внешнего дыхания. Если вы перенесли инфаркт миокарда, инсульт или просто стары или немощны, начните проведение гимнастики лежа, с упражнений "Повороты головы", или выполняя упражнения "Насос", "Кошка". В первые дни занятий норма тренажа - 6 сотен вдохов-движений, если это для вас приемлемо. Когда почувствуете себя лучше, прежде чем приступить к выполнению этих упражнений стоя, попробуйте делать их сидя или даже лежа. Добавьте к ним упражнение "Шаги". Чаще отдыхайте. Число вдохов-движений увеличивайте постепенно до 8, 10, 12 сотен и так далее.

При мочекаменной и желчнокаменной болезнях, при сильной близорукости, высоком артериальном давлении крови, во время беременности (начиная с 4-5 месяцев) в первое время исключите "Насос". Также не следует совершать резких движений при выполнении упражнений "Повороты головы".

Больные тромбозом упражнения "Рок-н-ролл" должны выполнять в положении сидя и делать паузы в 2-4 секунды после каждых 8 вдохов-движений.

Начиная с 4-5 месяцев беременности показано проведение упражнения "Обними плечи", действуя только руками, без откидывания головы назад. При выполнении "Рок-н-ролла" не следует высоко поднимать колени.

Для лиц, перенесших травму головного мозга, позвоночника или пострадавших в автокатастрофе, необходима осторожность при выполнении упражнений "Кошка", "Большой маятник". Их проведение следует ограничить. Можно заменить их упражнением "Полуприседание", выполняя его в 2-3 раза больше. Не рекомендуются поклоны до земли, допускаются только поясные.

Хорошо помогает гимнастика и при эпилепсии. План уроков при этом таков: "Повороты головы", "Обними плечи" по 1-2 сотни вдохов-движений. Обязателен в первые дни "Насос" - в положении сидя, 2 сотни по 8-16 вдохов-движений подряд, "Шаги". Выполнение этих упражнений снимает даже ощущение надвигающегося приступа. Продолжайте гимнастику, и вы предотвратите

приступ. Если на 1-2-м уроке приступ и возникает, не пугайтесь: он будет короче и легче, чем обычно. Встаньте и продолжайте занятия. Неплохо, если при наступлении полубморочного состояния кто-то из ваших близких поддержит вас, ласково погладив по голове со словами: "Не волнуйся, ничего не случилось, ты поправишься". Когда сможете, вставайте и продолжайте упражнения.

Упражнения для различных частей тела при проведении дыхательной гимнастики А.Стрельниковой.

Как уже говорилось, основная стойка в исходном положении - стоя прямо, руки вдоль туловища, нога чуть уже плеч.

«Повороты головы»

В исходном положении поворачивайте голову вправо - вдох, влево - вдох. Не напрягайте шею, не тяните вдох, не опускайте плечи.

"Ушки"

Так называли это упражнение больные малыши. В исходном положении, смотря перед собой, наклоняйте голову правым ухом к правому плечу - вдох, левым ухом - к левому плечу - вдох, мысленно как бы говоря: "Ай-я-яй, как не стыдно болеть". Плечи не поднимать, поворотов головы быть не должно.

"Малый маятник"

В основной стойке кивайте головой вперед, склоняя ее на грудь, - вдох с пола, назад к спине - вдох с потолка. Думайте: "Откуда пахнет гарью: с пола? с потолка?"

"Обними плечи"

Стоя в исходном положении, поднимите руки, согнутые в локтях, ладонями к груди чуть выше плечевых суставов. С каждым вдохом обнимайте себя за плечи так, чтобы правая ладонь заходила за левый плечевой сустав, а левая - под правую подмышку, к лопатке или наоборот - как вам удобнее. Не разводите руки в стороны, не напрягайтесь, обнимайте себя легко. Одновременно с каждым броском и вдохом думайте: "Зажимаю там, где болезнь расширила". В момент встречного движения рук можно голову слегка откидывать назад (вдох с потолка), представляя, что "плечи помогают вдоху".

"Насос"

Возьмите в руки палку или свернутую в трубку газету. Сделайте наклон: туловище параллельно полу, руки согнуты в локтях перед грудью. Не разгибаясь, с легкими поклонами бросайте руки к полу и вновь приближайте к груди, представляя, что накачиваете насосом шипу велосипеда или машины. Поклон - бросок рук - вдох с пола. Кончился поклон - руки у груди - выдох. Вдох не тяните. Повторяйте вдохи-броски ритмично, легко и как можно больше похоже на накачивание шины. Это необходимо делать, чтобы ехать дальше, а так как наши шины - легкие - заклеить нельзя, их надо "подкачивать" несколько раз в день. Данное упражнение следует делать больше, чем прочие: 3, 4, 5 сотен в урок. Оно самое результативное при астматических, сердечных или болевых приступах печени. Его можно делать сидя или даже лежа по 2-А вдоха-движения подряд при плохом самочувствии. Сядьте удобно на край стула или кровати, упритесь ногами в пол, руками - между колен, с поклонами накачивайте вдохами ваши шины-легкие, спасаясь от удушья или боли. Темп при этом держите ритмичный, без замедлений, но отдыхайте чаще и дольше, нежели при выполнении упражнения в спокойном состоянии при нормальном самочувствии.

"Большой маятник"

Это упражнение представляет собой комбинацию упражнений "Обними плечи" и "Насос", каждое из которых делается два раза подряд, переходя друг в друга. Из исходного положения дважды выполните упражнение "Обними плечи" и тут же перейдите к двукратному выполнению "Насоса" - вдохи с пола.

"Кошка"

Вспомните, как кошка крадется за воробьем с тыла и оглядывается, чтобы сцапать его и съесть. Попробуйте повторять ее движения. Из исходного положения, чуть-чуть приседая, пружиня в коленях, энергично поворачивайтесь туловищем вправо по спирали и несколько кзади, при этом делая вдохи справа. Без паузы те же движения выполните в левую сторону, вдох слева. При этом переносите тяжесть тела то на правую ногу, то на левую - в зависимости от того, в какую сторону

поворачиваетесь, - глядя на пятку ноги. Вы в этот момент как бы хватаете воробья, сжимая его пальцами обеих кистей. Если без напряжения это упражнение выполнять в положении сидя, оно может предотвратить развитие астматического приступа.

"Отбросим болезнь"

Так это упражнение называли больные. В исходном положении руки согнуты в локтях и прижаты к бокам, кулаки - под ключицами. При каждом вдохе выбрасывайте их вперед, быстро разгибая в локтях и растопыривая пальцы, как будто что-то выбрасывая, и возвращайте их в исходное положение.

"Изгоним болезнь"

Название также дано больными. Исходное положение - стоя, руки, согнутые в локтях, параллельно туловищу, кулаки - под ключицами. На каждый вдох локти поднимаются параллельно полу и под углом 90° к туловищу. Затем тут же с силой возвращаются в исходное положение, как бы сдавливая грудную клетку с боков. Удар - вдох, удар - вдох (вспомните, как петух, "весь из себя" гордый, кукарекая, машет крыльями).

"Перекаты"

Из исходного положения правую ногу выставьте вперед и, шумно "шмыгая" носом, как бы перекатитесь с пятки на носок, затем обратно на левую ногу, которая осталась сзади, - с носка на пятку. После определенного числа вдохов-движений делайте то же самое, выставив вперед левую ногу.

"Рок-н-ролл"

Название упражнению дано самой А. Стрельниковой. Из исходного положения без напряжения попеременно поднимайте к животу и, несколько наискось то правую, то левую ноги, согнутые в коленных суставах, одновременно делая вдохи. Носок стопы оттянуть так, чтобы ступня была на одной линии с голенью. Подъем колена - шумный вдох. Опустите ногу и на мгновение замрите в исходном положении. Одновременно с движениями ног можно делать легкие встречные по направлению к соответствующему колену движения кистями рук, согнутыми в локтевых суставах.

Забрасывание ног сзади

Из исходного положения резко выбрасывайте назад к спине, пяткой почти касаясь ягодицы, попеременно то правую, то левую ноги, согнутые в коленных суставах. И одновременно делайте шумные вдохи носом. При этом можно слегка присесть на другую ногу. После каждого выброса нога на мгновение возвращается в исходное положение.

Полуприседание

Стрельниковский вариант названия - "Полуприсядь". Упражнение показано к применению на первом уроке дыхательной гимнастики, так как оно вырабатывает привычку не поднимать плечи во время вдохов. Упражнение может выполняться из двух исходных положений.

1 вариант. Из исходного положения - основной стойки, сгибая обе ноги в коленных суставах, приседая, делайте вдохи.

2 вариант. Исходное положение: одна нога выставлена вперед, другая отставлена назад на носок. Вся тяжесть тела - на прямой ноге, выставленной вперед, вторая, отставленная назад, лишь касается пола, вытянутым носком без упора, для поддержания равновесия. Сделайте легкое упругое приседание на ноге, выставленной вперед - вдох - и тут же разогните ногу, выпрямив ее - выдох. Так сделайте 100-200 вдохов-движений, а затем смените постановку ног, перенесите тяжесть тела на другую ногу и присядьте на пей. При этом вторая нога стоит спереди на носке, поддерживая равновесие тела.

Шаги

В исходном положении маршируйте на месте, делая ритмичные вдохи: левой - вдох, правой - вдох. Данное упражнение можно делать и на ходу. Учитывая его простоту, начинать осваивать дыхательную гимнастику можно с "шагов". К тому же, оно позволяет исключить движение плеч. При всех недугах вам помогут терпение и труд.

4.3 Дыхательная гимнастика по методике Бутейко

Врач К. Бутейко на основании исследований пришел к выводу, что причиной многих болезней является нехватка в организме углекислого газа. В противовес кислородной теории дыхания им обоснованы углеродная теория дыхания и метод волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД), который, по утверждению автора, особенно полезен при лечении бронхиальной астмы. Суть ВЛГД заключается в освоении неглубокого дыхания. По мере задержки дыхания и при неглубо-

ком дыхании кровь и ткани лучше насыщаются кислородом и углекислым газом, нормализуется кислотно-щелочное равновесие, улучшаются обменные процессы. Для проверки здоровья Бутейко использует тесты на задержание дыхания:

замерить, на сколько секунд вы можете задерживать дыхание после небольшого вдоха в покое. Если трудно не дышать после 3-5 с, то это — признак серьезной болезни;

пауза в 30 с свидетельствует, что вы здоровый, но «глубоко дышащий» человек. Абсолютно здоровый человек без усилий способен не дышать 1 мин, а при тренировке — и более. Здесь следует отметить, что эти две методики, кажущиеся с первого взгляда противоречащими дыхательным упражнениям хатха-йоги «пра-найма», на самом деле только дополняют ее, так как йоги считают, что праны должно быть определенное количество, т. е. столько, сколько ее требуется организму. И недостаток, и избыток праны вреден и может вызвать заболевания различных органов.

В связи с этим следует подчеркнуть, что правильное выполнение дыхательных упражнений оздоравливает весь организм, повышает его жизнеспособность и возможности умственной концентрации, способствует эмоциональному равновесию. При неправильном выполнении этих упражнений может появиться ряд самых различных заболеваний, и не только органов дыхания, но и любого другого органа. Поэтому учиться технике дыхательных упражнений нужно только под контролем специалиста. Выполнять дыхательные упражнения надо в хорошо проветриваемом помещении, а еще лучше при открытом окне или на воздухе. Целесообразно заниматься рано утром или поздно вечером. Очень важно научиться выполнять все виды дыхания ритмично. Например: равномерно считая, на 4 счета — вдох, следующие 2 счета — пауза, затем 4 счета — выдох, на 2 счета — пауза. Использование такой методики позволит накопить праны столько, сколько необходимо человеку соответственно его индивидуальным особенностям.

Упражнения на дыхание лучше всего включать в подготовительную и заключительную части урока гимнастики.

4.4 ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Природа создала глаз шарообразным. Поэтому он может без труда вращаться вокруг трех осей: вертикальной (слева направо), горизонтальной (вверх-вниз) и оси, совпадающей с оптической осью глаза. Вокруг глаза расположены три пары глазодвигательных мышц. Одна пара поворачивает глаз влево и вправо, другая — вверх и вниз, а третья вращает его относительно оптической оси. Сами глазодвигательные мышцы управляются сигналами, поступающими из мозга. Согласно мнению ряда ученых, глазодвигательные мышцы имеют еще одну двигательную функцию — они помогают хрусталику глаза фокусировать изображение на сетчатке, когда предметы находятся на разном расстоянии от глаз. Мышцы слегка «растягивают» или «сжимают» глазное яблоко, перемещая тем самым сетчатку глаза, удаляя или приближая ее к хрусталику. Ясное, четкое видение разноудаленных предметов обеспечивается благодаря изменению кривизны хрусталика, а значит, и его оптической силы с помощью сокращения или расслабления особой мышцы, находящейся вокруг хрусталика. Эта мышца и меняет выпуклость самого хрусталика. Описанный схематично процесс называется аккомодацией глаза. Это важнейший регулятор функции зрения. С возрастом сила аккомодации постепенно падает, ибо сам хрусталик становится менее эластичным. Возникает явление, называемое старческой дальнозоркостью или пресбиопией. В противоположность этому при близорукости (миопии) из-за удлинения продольной оси глаза и слабости цилиарной мышцы изображения предметов фокусируются не на самой сетчатке, а перед ней, и человек стремится все приблизить к глазам. Из всего сказанного ясно, насколько важно тренировать мышцы глаза, беречь их от преждевременного ослабления.

Наиболее эффективно восстановлению нормального зрения и его профилактике способствуют йоговские упражнения для глаз, причем независимо от характера имеющихся нарушений (близорукости или дальнозоркости). Успех зависит от воли занимающихся и прилагаемых усилий. Распространено мнение, что в пожилом возрасте какие-либо попытки к восстановлению зрения с помощью упражнений бесполезны. Это не так. Разумеется, придется затратить больше труда, чем в более молодом возрасте. Поэтому учить выполнять эти упражнения и выполнять их регулярно в целях профилактики необходимо, начиная еще со школьного возраста. Предпочтительными для выполнения упражнений для глаз йоги считают позы паванамуктасана (самообхват) или ватьяна-сана («газовая» поза). Эти позы необходимо чередовать через день, выполняя одновременно следующие упражнения для глаз:

1. Дыша равномерно, взгляд устремить в переносицу и задержать его на один-три вдоха-выдоха. До усталости глаза не доводить.

2. Сначала смотреть прямо, потом при глубоком вдохе направить взгляд до конца вправо и при выдохе смотреть прямо, то же влево и обратно. Выполнить 3 раза и отдохнуть.

3. Смотреть прямо, далее, выдыхая, опустить взгляд книзу, затем сделать полный круг: медленно вправо-вверх-влево-вниз-прямо. Первую половину круга — вдох, вторую — выдох. За несколько недель некоторые дефекты зрения в значительной мере устраняются. Упражнения выполнять тщательно: медленно, сосредоточенно и чисто. Лучше упражнения для глаз выполнять дважды в день, утром и днем. Если начинать подобную гимнастику глаз с детства, то, как утверждают йоги, очки не понадобятся до конца жизни.

Кроме этих упражнений, полезными для глаз являются моргание, расслабление глаз, которое выполняется при закрытых глазах расслаблением век, созерцание солнца, луны, звезд или пламени. Последнее считается весьма полезным для глаз, так как известно, что солнечные лучи стимулируют и излечивают их. Они оживляют зрение, ускоряют циркуляцию крови, нейтрализуют инфекции. Смотреть на солнце надо утром, когда оно не покрыто тучами, глазами, широко открытыми, но расслабленными — не напряженными, — столь долго, сколько возможно, или пока на глазах не появятся слезы. Лучше всего это упражнение выполнять на восходе и на заходе солнца. Нельзя смотреть на солнце в полдень. Продолжительность созерцания солнца от 1-2 мин (в начале занятий) до 10 мин. Созерцание солнца успешно применяют для лечения таких заболеваний, как конъюнктивит, астигматизм, близорукость и дальнозоркость, гиперметропия.

Учить упражнениям для глаз на уроках гимнастики желательно в заключительной части урока. Наряду с упражнениями для глаз, необходимо поддерживать общее состояние здоровья организма с помощью физических упражнений, так как известно, что всякое снижение двигательной активности неизбежно отражается и на функциональных свойствах зрительного аппарата

4.55 Аэробика (известна также под названием ритмическая гимнастика) — гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

Комплекс упражнений включает в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость. **Результат регулярных занятий аэробикой** — поддержание тела в тонусе, тренировка мышц и кожи, общее оздоровление организма. Используется в профилактических и лечебно-оздоровительных целях.

Связка, или композиция — т. е. танец с использованием основных элементов аэробики, выполняемый синхронно командой из 8, 6, 3 человек, парой мужчина-женщина или соло. Продолжительность связки, от 1 минуты до 3,5 минут, устанавливается правилами конкретного мероприятия.

Основные компоненты связки: джек (jack), ланч (lunch), скип (skip), прыжок (jump), ни-ап/колесо (knee-up), шаг (step), бег, шассе, мамба, захлест, кик (мах вперед, kick), сайд (мах в сторону, side), теп (tap) и другие.

Элементы танца — физические упражнения или прыжки, количество которых определяется правилами соревнований, категорией, к которой принадлежит команда.

Элементы танца категории «оздоровительная аэробика»

- отжимание в упоре на коленях;
- равновесие (стояние на одной ноге, не согнутой в колене, неподвижно, наклонив тело параллельно полу и выпрямив горизонтально вторую ногу и противоположную руку так, чтобы они образовали прямую линию друг с другом и с телом);
- уголок пистолетом (поднятие одной ноги горизонтально полу на руках мышцами пресса, держа другую ногу на плече);
- «складка» (сведение верхней части туловища с ногами, сидя на полу, с выпрямленными коленями и натянутыми носками);
- женский шпагат;
- прыжок «разножка» (прыжок с двух ног с разведением их в стороны максимально, как только позволяет растяжка, и сведением в воздухе обратно с приземлением на две ноги вместе);

- прыжок «лошадка» или «кенгуру» (прыжок с двух ног с одновременным подтягиванием коленей к груди).

Спортивная аэробика

- отжимание в упоре лежа, в упоре лежа локти назад;
- уголок ноги вместе (горизонтальное поднятие ног над полом на руках мышцами пресса в течение 4 или 8 счетов);
- поворот угла на 90, 180 и 360 градусов;
- «лошадка»;
- страдл (прыжок с двух ног одновременно, с помощью мышц ног и пресса разведение ног в воздухе, насколько позволяет растяжка, при этом доведение ног практически до горизонтали с некоторым «складыванием» тела вперед);
- «складка»;
- проползание через шпагат, мах и другие.

Количество элементов и степень их выполнения зависит от возрастной и спортивной категории команды.

Различают оздоровительную аэробику, спортивно-оздоровительную аэробику, спортивную аэробику. Также существует базовая аэробика (без дополнительных снарядов и элементов), степ-аэробика (с использованием степ-платформы), футбол-аэробика (аэробика на фитолах).

Комплекс упражнений оздоровительной аэробики на основе базовых шагов.

1 упр. И. п. — лежа на спине, согнув ноги, руки за голову.

1 — приподнимая плечи на 30°, руки вперед – вправо (потянуться) .

2 — И. п.

3 - 4 — то же влево,

5 - 8 — повторить счет 1 - 4,

1 - 8 — надавливая ладонями на затылок, пружинные движения головой вперед.

2 упр. И. п. — лежа на спине, руки вверх.

1 — сед, согнув правую с захватом,

2 — не отпуская захват, лечь,

3 - 7 — повторить счета 1 - 2.

8 — И. п.

1 - 8 — то же другой ногой.

3 упр. То же двумя ногами в группировке.

4 упр. И. п. — упор сидя, согнув ноги.

1 — опускаясь на предплечья, выпрямить ноги вперед-вверх,

2 — разгибаясь, лечь на правый бок,

3 — принять положение счета 1.

4 — И. п.

5 - 8 — то же в другую сторону,

И. п. — то же,

1 - 8 — поочередное выпрямление ног вперед - кверху на каждый счет.

5 упр. И. п. — упор сидя на предплечьях, согнув ноги,

1 — опуская ноги вправо коснуться левым коленом пола (руки стараемся не отрывать) ,

2 — И. п.

3 - 4 — то же влево,

5 - 8 — повторить счет 1 - 4. И. п. — то же,

1 — выпрямляя ноги и слегка приподнимая их, поворот на правое бедро.

2 — И. п.

3 — то же в другую сторону.

4 — И. п.

5 - 8 — повторить счет 1 - 4.

6 упр. И. п. — упор лежа сзади на согнутых ногах,

1 - 4 — 4 шага руками и ногами вперед,

5 - 8 — 4 шага руками и ногами назад.

И. п. — то же,

1 - 8 — прыжки на месте, отталкиваясь только ногами,

И. п. — то же,

1 - 8 — опускание и поднятие таза.

И. п. — то же,

1 - 4 — поворот на 360° через упор лежа в и. п. направо,

5 - 8 — то же в другую сторону.

7 упр. И. п. — сед, согнув ноги, руки внизу слегка согнуты,

1 — махом правой ноги и рук вперед лечь на спину.

2 — И. п.

3 - 4 — то же, но мах левой ногой,

5 - 8 — повторить счеты 1 - 4.

И. п. — то же,

1 - 4 — 4 "шага" вперед на ягодицах,

5 - 8 — то же назад.

8 упр. — И. п. — лежа на спине, правую ногу вперед (вертикально), руки за голову.

1 - 8 — поднятие и опускание верхней части туловища — 30°,

1 - 8 — то же, но с движением рук вперед,

1 - 8 — то же с поочередным касанием рук носка правой ноги,

1 - 8 — то же с касанием головой колена.

И. п. — лежа на спине, правую ногу вперед с захватом за колено,

1 — поднимая туловище, мах левой вперед,

2 — опуская ногу, лечь на спину,

3 - 8 — повторить счеты 1 - 2.

И. п. — то же,

1 — приняв положение сед, согнуть правую скрестно, касаясь носком пола слева.

2 — И. п.

3 - 8 — повторить счеты 1 - 2.

Затем повторить то же, но другой ногой.

9 упр. И. п. — упор сидя на предплечьях, правая нога вперед,

1 — опустить ногу влево (не нарушая плоскости),

2 — наклониться к правой ноге, касаясь правой рукой правой стопы,

3 — мягко вернуть руку в и. п.

4 — вернуть ногу в и. п. (не нарушая плоскости),

5 - 8 — повторить счеты 1 - 4,

1 - 8 — то же, но с другой ноги.

4.6 ХАТХА-ЙОГА

О гимнастике индийских йогов слышаны все, между тем методическая литература по использованию системы йогов в оздоровительно-профилактических целях до недавнего времени в нашей стране практически отсутствовала. Были объективные сложности, препятствовавшие распространению и использованию йоги. Не секрет, что основным препятствием для широкого использования практических рекомендаций йоги по поддержанию тела в здоровом состоянии явилось неверное представление о ней как об идеалистической философской системе, а в некоторых случаях йогу понимали даже как разновидность религии. Между тем йога используется во многих странах мира и в 1992 г. в России внесена в реестр специальностей для подготовки инструкторов. Ассоциация йоги совместно с Госкомспортом России начала подготовку преподавателей йоги с использованием многолетнего опыта центра Крипалу йоги (США).

Известны четыре основных направления йоги: карма-йога учит бескорыстной деятельности без ожидания благодарности за свой труд; бхакти-йога призывает к преданному служению и поклонению божествам; джанны-йога — философское познание бытия; раджа-йога — система психической тренировки. Хатха-йога, обеспечивающая хорошую физическую подготовку, отличное здоровье и долголетие своим сторонникам, является составной частью раджи-йоги. Слово «хатха» состоит из двух частей: «ха» означает Солнце, символизируя тепло, согревание, возбуждение; «тха» — Луна, символ охлаждения и торможения. Таким образом, «хатха» — это единство и борьба противоположных начал. Слово «йога» означает союз, связь, соединение, равновесие. Согласно учению йоги тело человека — единое целое, состоящее из правой («солнечной») и левой

(«лунной») половин, ответственных за жизнедеятельность. Болезнь, по йоге, — отклонение от состояния равновесия в нормальном функционировании органов физического тела и психики. По представлениям йоги, каждый человек должен нести ответственность за свое здоровье. Быть здоровым — это обязанность! Причиной болезней, по йоге, в общем случае является нарушение законов поведения, неверные шаги в жизни и неправильное направление мыслей. За каждый неправильный шаг приходится расплачиваться часто собственным здоровьем.

В настоящее время многие приходят к выводу, что за своим здоровьем необходимо следить самому, а не перекладывать эту обязанность полностью на врачей. И действительно, в последние годы во всем мире набирает силу движение за сознательное включение самого человека в систему оздоровления. В связи с этим использование многовекового опыта хатха-йоги может дать много полезного. Естественно, при этом следует исходить из того, что выбирать из йоги необходимо наиболее рациональное, что по душе, что по силам. Типичным для гимнастики хатха-йоги являются «асаны» — канонизированные позы. Названия поз чаще всего связываются с названиями животных (змея, рыба, кобра) или предметов (плуг, колесо). Степень трудности упражнений различна: от относительно простых — типа наклона вперед — до сложных — стойка на голове и предплечьях. Каждому упражнению предписывается определенное значение, его выполнение связывается с воздействием на различные системы организма, отдельные его части. Насчитывается 8 млн. 400 тыс. асан. В настоящее время используются только 84 асаны, а 32 из них являются наиболее важными для занимающихся йогой. Поэтому было бы крайне полезным разучить технику выполнения нескольких, наиболее важных упражнений в школьном возрасте.

Специалисты считают, что йога «всем возрастам покорна». Необходимо, правда, соответственно своему возрасту выбрать из ее арсенала те средства, которые будут полезны для вашего возраста и состояния здоровья. Что же касается занятий йогой в детском возрасте, у знатоков этой оздоровительной системы мнение такого рода: детям до 5-летнего возраста заниматься йогой вообще не следует. Для нормального развития ребенка в младенчестве достаточно динамических и разнообразных движений, которыми насыщена любая детская игра; в возрасте между 5-10 годами для нормального развития тела и психики можно выполнять самые простые асаны, а в интервале между **10-16** годами, в период бурного развития и значительных изменений в физиологии организма, можно рекомендовать ежедневные занятия, но под контролем опытного наставника. В этот период не следует перегружать дыхательную систему ребенка, а наставникам нужно сознательно и разумно формировать базу для гармонического духовного и физического развития. В более зрелом возрасте базовое развитие, полученное в детстве, принесет свои плоды. Занимаясь по системе йогов в среднем и пожилом возрасте, необходимо постоянно контролировать свое самочувствие и сразу же отказываться от тех упражнений, которые причиняют боль мышцам.

При освоении и выполнении упражнений хатха-йоги следует иметь в виду, что их можно условно подразделить на четыре группы в зависимости от направленности основных воздействий на те или иные органы и функции организма.

Упражнения хатха-йоги

Первая группа

Основные позы для полного отдыха.

1. Поза идеального отдыха (шавасана). Эта поза очень важна для отдыха и расслабления, так как выполнение любой сложной асаны без последующего расслабления малоэффективно. Между асанами ее следует выполнять в течение 15-20 и до 60 с. В конце занятия время нахождения в этой позе может достигать нескольких минут. Выполняется шавасана лежа на спине. Руки вдоль туловища, ладони вверх или вниз, пальцы слегка согнуты. Голова отклонена вправо или влево. Глаза закрыты (рис. 51, а). Нужно постараться полностью расслабиться. Мысленно проследить постепенное расслабление ног, начиная с пальцев, стоп, голеней и заканчивая бедрами. Почувствовав в ногах тяжесть и легкое тепло, перейти к расслаблению рук, начиная с пальцев, кистей, предплечий и заканчивая плечами. Когда руки станут полностью расслабленными, тяжелыми и вы почувствуете, как по рукам струится легкое тепло, можно переходить к расслаблению мышц живота, контролируя расслабление всех мышц живота, свободное ровное дыхание и спокойное, ритмичное сердцебиение.

2. Поза крокодила (макрасана). После выполнения поз, таких как дханурасана и бхуджангасана, для того чтобы сразу расслабиться не переворачиваясь на спину, и принимают макрасану. Вы-

полняя макрасану, надо лечь на живот, ноги слегка развести, носки оттянуть. Руки, согнутые в локтях, можно положить под голову, а можно расположить за головой. Голову либо повернуть в сторону, либо лбом коснуться пола (рис. 51, б).

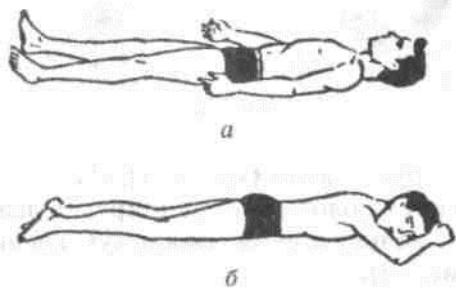


Рис. 51

3. Поза для сна (драбхасана). Лечь на правый бок, ноги вытянуты (колени можно подогнуть). Правую ладонь под голову, левую сверху вдоль туловища. Глаза закрыты. Дыхание спокойное, утихающе-ритмичное. Снимаете сначала напряжение тела — с ног до головы. Думы в сторону. И вы постепенно уходите в сон, глубокий и потому без сновидений, хорошо освежающий.

Вторая группа

Упражнения предназначаются главным образом для развития пластичности мышц спины и сухожилий ног, а также для развития подвижности позвоночника и ребер.

1. Самообхват (паванамуктасана). И. п. — сидя, пятки руками приблизить к промежности (ноги не касаются пола). Для мужчин: левой рукой обхватить запястье правой, а для женщин — наоборот. Согнуть спину и приблизить голову к коленям. Сесть на одну точку в районе копчика, удерживая некоторое время равновесие, снять лишнее напряжение, дышать свободно и ритмично (рис. 52, а).

2. «Газовая» поза (ватьянаасана). Эта поза аналогична первой позе, но выполняется в положении лежа на спине. Называют ее газовой потому, что она способствует освобождению желудка и кишечника от скопления газов (рис. 52, б). Вначале необходимо лечь на спину, вытянуться, руки положить вдоль тела. Затем плавно поднять ноги и вдохнуть, потом согнуть их в коленях и выдохнуть. После этого, находясь в положении группировки лежа, задержать дыхание на несколько секунд и возвратиться в и. п. — вдох.



Рис. 52

3. Перекаты в группировке («ролик»). Из положения группировка сидя перекат в положение группировка лежа и возвращение в и. п., т. е. из положения паванамуктасана в положение ватьянаасана (рис. 53).

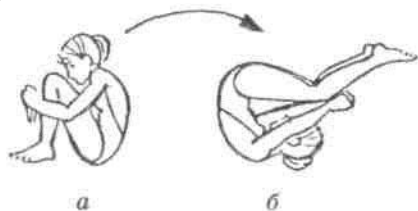


Рис. 53

При движении назад — вдох, при движении вперед — выдох. Начинаящим упражнением следует выполнять на достаточно мягкой подстилке. По мере освоения асаны заменить подстилку обычным мягким ковриком. Поначалу следует делать не более 5-7 перекатов.

4. Сидение на пятках (ваджарасана). Ваджарасана очень простая и удобная поза для занятий дыхательными упражнениями, медитацией. И. п. — соединить ноги и встать на колени, оттянуть носки и немного развести пятки, чтобы образовалась лунка. Сесть ягодицами в лунку, спину и голову держать прямо, руки расслабить и положить на колени (рис. 54, а). Эта поза способствует лучшему перевариванию пищи, поэтому может выполняться после еды. Кроме того, оказывает

влияние на многие внутренние органы, увеличивает в них циркуляцию крови, способствует обретению уравновешенности, твердости духа, уверенности в своих силах.

5. Лотос (падмасана). Полный лотос — это поза повышенной трудности, требует хорошей подвижности в тазобедренных суставах (рис. 54, б).

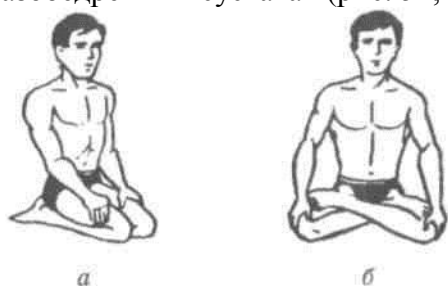


Рис. 54

И только терпение, настойчивость и постепенность в занятиях помогут достичь совершенства в выполнении падмасаны — основной позы хатха-йоги. Для ее выполнения необходимо поудобнее сесть на коврик или подстилку, вытянуть ноги вперед, обеими руками подтянуть стопу правой ноги к себе, удерживая ее за пятку, согнуть ногу в колене и положить стопу на левое бедро. Затем таким же образом положить левую стопу на правое бедро. Приняв эту позу, корпус держать прямо. «Лотос» легче освоить, если каждую новую попытку предварять несколькими подготовительными упражнениями. Например, из положения лежа согнуть правую ногу так, чтобы ее стопа лежала в левой ладони на бедре правой ноги, правой же рукой легкими движениями надавливать на правое колено, опуская его к полу. То же следует проделать с левой ногой. Скорее всего, первые успехи придут к концу второго месяца прилежных занятий.

Падмасана — одна из немногих поз, которая оказывает разностороннее воздействие на организм. Во-первых, она исключительно благотворно воздействует на позвоночник и суставы ног: тазобедренный, коленный, голеностопный. Во-вторых, стимулирует органы пищеварительной системы, эндокринные железы (надпочечники, поджелудочную и половые железы). В-третьих, положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

6. Спираль, скрученная поза (ардха матсиендрасана). Сидя на полу, вытянуть ноги вместе. Подтянуть левую пятку под правое бедро так, чтобы колено лежало плотно на полу. Правую ступню перекинуть через бедро левой ноги и поставить на пол. Теперь повернуть туловище налево, правую руку, слегка сгибая, продеть снаружи под левое колено. Левую руку согнуть за спину и постараться взяться за правую кисть. Голову максимально повернуть налево, чтобы подбородок был над левым плечом, спину держать ровно, голову не наклонять (рис. 55, а). Если на первых порах не удастся сцепить руки, можно правой прямой рукой взяться за левую стопу, опираясь снаружи локтем в колено левой ноги. Левую руку просто согнуть за спину (рис. 55, б).

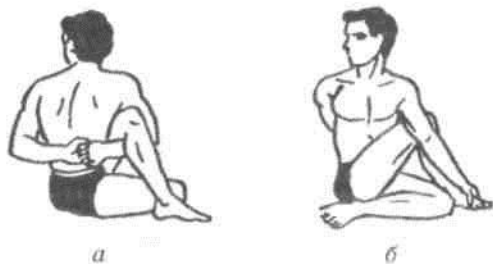


Рис. 55

Находиться в позе следует от 15 с до 2 мин, а затем выполнить ее в другую сторону. Такое спиралевидное положение позвоночника обеспечивает самое быстрое его расслабление. Поэтому асана излечивает боли в спине, исправляет дефекты позвоночника. Активизируется работа всех органов пищеварения, а также селезенки, мочевого пузыря, половых желез.

7. Половинная поза круга, мостик (ардха чакрасана). Асана может выполняться из двух исходных положений: лежа и стоя. Наиболее простой вариант из положения лежа на спине. Согнуть ноги в коленях и поставить ступни параллельно на ширине плеч как можно ближе к тазу. Руки согнуть и поставить ладонями на пол, на уровне ушей, пальцы должны быть направлены к плечам (рис. 56, а). После этого, разгибая руки и ноги, поднять тело вверх. Хорошо прогнуться, голову

наклонить назад (рис. 56, б). Удерживать «мост» приблизительно 1 мин, сохраняя напряженными мышцы спины и концентрируя внимание на позвоночнике. Дыхание спокойное, равномерное. Эта асана очень эффективна при дефектах осанки: исправляет сутулость и боковые искривления, повышает гибкость позвоночника. Стимулирует функцию спинного мозга, тонизирует внутренние органы, улучшает обмен веществ.



Рис. 56

Третья группа

Упражнения группы предназначаются для улучшения функции органов брюшной полости и симпатического ствола вегетативной нервной системы, а также укрепления мышц туловища.

1. Поза кобры (бхуджангасана). Лечь лицом вниз, ладони на полу около плеч. Полный вдох и, медленно поднимая голову, отклонить ее назад подальше. Следом же, напрягая мышцы спины, поднимать плечи и туловище (лишь в конце помогая руками), но так, чтобы пупок оставался на полу (рис. 57, а). Внимание сосредоточивать сначала на области щитовидной железы, а затем, по мере выгибания, — на позвоночнике, сверху вниз. Лишнее напряжение тела снять. Через 5-10 с опустить голову вперед, расслабив мышцы шеи, и сразу же медленно начинать поворачивать голову направо так, чтобы можно было увидеть пятку левой ноги. Плечи при этом остаются неподвижными (рис. 57, б).



Рис. 57

Выдержав позу еще 5-10 с, снова опустить голову вперед, расслабить мышцы шеи и повторить то же в другую сторону. Дыхание при удерживании позы — произвольное. Выход из позы осуществлять медленно, с постепенным расслаблением мышц рук, спины, шеи; лечь на пол и полностью расслабиться, приняв макрасану. Бхуджангасана придает эластичность позвоночнику, ставит на место смещенные позвонки, способствует излечению радикулита, укрепляет мышцы спины и шеи, улучшает осанку. Кроме того, тонизирует органы брюшной полости, устраняет запоры, повышает аппетит. Повороты головы при удержании позы вызывают интенсивную циркуляцию крови в поясничной области, что нормализует деятельность почек. Асана очень полезна для женщин, так как тонизирует органы малого таза, нормализует менструальный цикл.

2. Кузнечик (салабхасана). Лечь лицом вниз, лбом и носом касаясь пола. Руки вдоль туловища ладонями вниз. Сделав небольшой вдох, поднять как можно выше обе ноги, опираясь на руки, грудь и плечи (рис. 58, а). Выдержать позу 15-20 с и вернуться в и. п., расслабиться. Вначале можно начинать с позы половинного кузнечика (ардха салабхасана), т. е. поднимать только одну ногу (рис. 58, б).

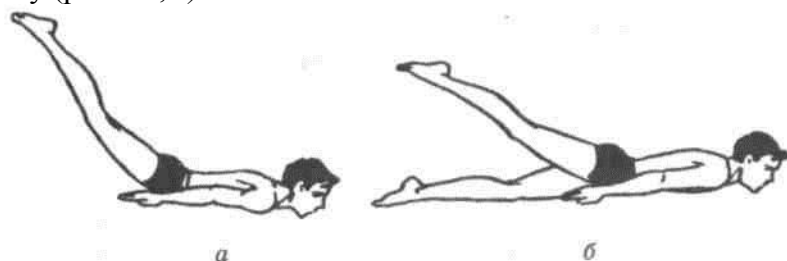


Рис. 58

Салабхасана придает эластичность позвоночнику, укрепляет грудную клетку, шею, плечи, улучшает зрение, усиливает кровообращение в половых органах и стимулирует функции половых желез.

3. Поза лука (дханурасана). И. п. — лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища. Сделав выдох, согнуть ноги в коленях и взяться руками за тыльную сторону стоп. Разгибая ноги и вытягивая вверх руки, сильно прогнуться, голову наклонить назад (рис. 59, а). Можно в такт дыханию выполнять перекаты вперед и назад. При выходе из асаны вначале опустить туловище и согнутые ноги, затем опустить руки и, положив ноги и голову на пол, расслабиться.

Дханурасана укрепляет мышцы спины и плечевого пояса, увеличивает гибкость позвоночника и подвижность в плечевых суставах, улучшает осанку, снимает утомляемость. Поза лука стимулирует также функции печени, почек, желез внутренней секреции, нормализует выработку инсулина, функции половых желез, повышает потенцию у мужчин, активизирует пищеварение.

4. Наклон вперед (пашимоттанасана). Сесть на пол, ноги соединить и выпрямить вперед, спину и голову держать прямо. Поднять руки вверх и очень медленно начинать наклоняться вперед, как бы растягивая позвоночник, до тех пор, пока животом и грудью не коснешься бедер, а руками не обхватишь ступни ног (рис. 59, б). Следить за тем, чтобы ноги не сгибались в коленях, а спина оставалась ровной. Наклоняясь вперед, сделать выдох, а выпрямляясь — вдох, находясь в наклоне, — дышать ровно.

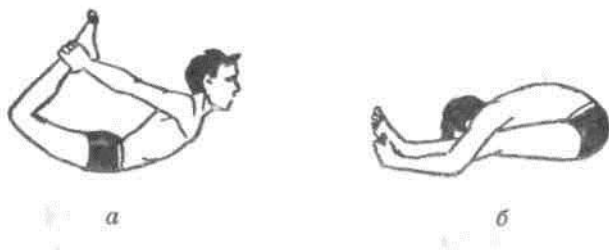


Рис. 59

Выполнение пашимоттанасаны благоприятно влияет на позвоночник, исправляя патологические искривления и нормализуя состояние пояснично-крестцового отдела, растягивает и тонизирует мышцы спины, ног и рук. Стимулирует функции половых желез. Успокаивает нервы. Благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему, предупреждает расстройство желудка, печени, селезенки, почек и кишечника. Регулирует функцию поджелудочной железы и нормализует выработку инсулина. Это же упражнение можно выполнять в положении стоя.

Четвертая группа

Упражнения этой группы прежде всего рассчитаны на улучшение функций головного и спинного мозга, на укрепление памяти, слуха, зрения и обоняния, на нормализацию работы пищеварительного аппарата, щитовидной железы, на развитие мышц шеи и плеч.

1. Универсальная поза (сарвангасана). Существует несколько вариантов выполнения сарвангасаны. Самым простым, но уже время основным, является саламба сарвангасана. Выполнение позы следует начинать из и. п. лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Делая неглубокий вдох, начать медленно поднимать прямые ноги до вертикального положения, таз и поясница при этом касаются пола. Далее поднимать таз, поддерживая его руками до тех пор, пока тело не примет вертикального положения: голову держать прямо, подбородок должен упираться точно в грудинную кость. Основная тяжесть тела приходится на затылок, шею и плечи. Руками помогать удерживать равновесие, поддерживая уже не таз, а спину (рис. 60, а). Овладев саламба сарвангасаной, можно приступить к освоению нираламба сарвангасаны, т. е. позы без поддержки (рис. 60, б).

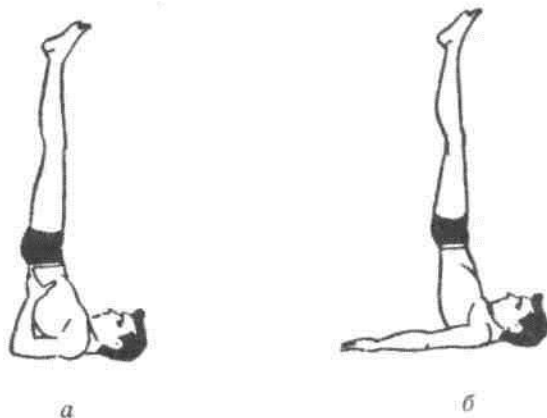


Рис. 60

Для полного выхода в эту позу необходимо вначале выполнить саламба сарвангасану, затем опустить руки на пол. Внимание сосредоточивать попеременно в области таза, на позвоночнике и солнечном сплетении. Сарвангасана нормализует и стимулирует функции практически всех систем организма, заряжает энергией щитовидную и половые железы, укрепляет органы дыхания, излечивает заболевания легких, а также улучшает работу сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Нормализует кровяное давление.

2. Плуг (халасана). Это — одна из популярнейших поз хатха-йоги. Существует два варианта ее выполнения. Вначале разберем наиболее простой способ. И. п. — лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища, ладонями книзу, голова прямо. Выполняя вдох, очень медленно поднимать прямые ноги до тех пор, пока пальцы ног не коснутся пола за головой (рис. 61, а).

Во время удержания колени должны быть прямые, дыхание ритмичное, свободное. Мысленным взором медленно пройти от шейных позвонков до нижних и обратно. Сосредоточиться и на солнечном сплетении. Начинать удерживать положение следует не более, чем с 10-15 с. Освоив первый способ халасаны, можно приступить к более сложному варианту. Разница между двумя способами лишь в положении рук (рис. 61, б).



Рис. 61

Если упражнение не получается, то можно вначале выполнить не полностью халасану, а бумеранг (випарита-карани), когда ноги находятся в положении вверх-назад, т. е. между стойкой на лопатках и плугом. Халасана помогает устранить искривления позвоночника, улучшает функции печени, селезенки, почек, надпочечников, поджелудочной железы. Особая ценность этой позы определяется ее влиянием на половую сферу. Она стимулирует половые железы, оказывает лечебное действие при импотенции, фригидности и недостаточной половой активности.

3. Головная поза (сиршасана). Став на колени, опустить голову до пола. Упершись местом выше лба, отстоящим от темени на 4 пальца, обхватить затылок сплетенными ладонями и несколько расставить локти так, чтобы они образовали угол около 90° (рис. 62, а). Опираясь на три точки, поднять туловище в вертикальное положение (рис. 62, б), затем медленно разогнуться в тазобедренных суставах и выйти в стойку на голове (рис. 62, в).

В положении сиршасаны туловище и ноги должны быть максимально вытянуты и находиться в вертикальном положении. Дыхание произвольное, через нос. Спокойно и благожелательно пройти мысленно по всему телу от головы до пят и обратно (ощущение, будто прокатывается приятная волна). Пребывать в таком положении надо сначала 10—15 с. После упражнения отдохнуть несколько секунд, сесть на пятки и склонив туловище вперед, лоб касается пола, руки вытянуты вперед на полу. Расслабиться и дышать свободно. Сиршасана считается королевой асан по своему благотворному воздействию на организм. Асана улучшает работу мозга, обильно снабжая его кровью, успокаивает и укрепляет нервную систему. Она применяется при лечении хронических заболеваний носа, горла, ушей, при лечении невралгии, варикозного расширения вен. Асана дает также отдых сердцу, тренирует и тонизирует работу сосудистой системы, дает

отдых мышцам, удерживающим внутренние органы, омолаживает весь организм, убирает морщины на лице, способствует появлению половой энергии, очищает кровь. Обычно утром выполняется для здоровья, вечером для отдыха, для обретения чувства комфорта.

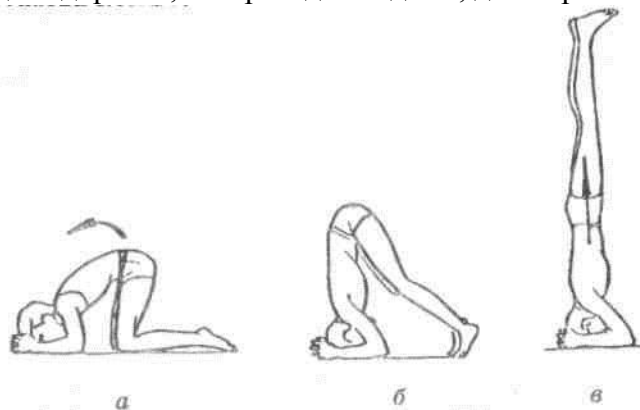


Рис. 62

Приведенные здесь асаны подобраны в порядке возрастания трудности. В школьной практике можно довольно широко использовать отдельные элементы йоги, особенно позы, по форме близкие к гимнастическим упражнениям (перекаты, положения в группировке, мост, стойки на лопатках и голове). Однако в этом случае учащимся необходимо объяснять не только технику выполнения той или иной асаны, но и ее влияние на организм. Ряд упражнений может использоваться в основной части урока гимнастики, это больше касается упражнений акробатического характера, другая часть более целесообразна в заключительной части, например, позы для полного отдыха, сидение на пятках, лотос и т. п.

Для того чтобы занятия йогой приносили максимум пользы, необходимо усвоить следующие правила:

1. Заниматься нужно с положительным эмоциональным настроем, с верой в ожидаемый результат.
2. Перед выполнением асан обязательно нужно выполнять легкую разминку.
3. Не следует форсировать выполнение трудных для вас упражнений. Здесь необходимы умеренность, постепенность. Начинать следует с освоения нескольких более доступных асан.
4. Нельзя начинающим долго пребывать в позе. Число поз и время на их выполнение должны возрастать плавно, в течение 3-4 месяцев, с добавлением времени понедельно. Не следует поддаваться первому впечатлению легкости выполнения.
5. Занятия должны проводиться на пустой желудок (последний прием пищи минимум за 3 ч до занятий, после выполнения асан не рекомендуется есть и пить в течение 30 мин).
6. Все асаны надо стремиться выполнять в состоянии наибольшего расслабления. Необходимо научиться сосредотачиваться на отдельных органах и уметь чувствовать тело, так как действие почти всех упражнений йоги направлено на внутренние органы: печень, железы внутренней секреции, сердечно-сосудистую систему, легкие, желудочно-кишечный тракт. Поэтому выполнять их надо осторожно, неточности и излишества могут снизить положительный эффект.
7. Любому мышечному движению обязательно должен предшествовать предварительный мысленный посыл. Это организует соответствующий энергетический поток и дает правильное направление мышечному движению. Как правило, движение энергии начинается от манипуры, или нижней части живота. Вот почему йоги советуют перед упражнением сделать предварительный вдох и выдох.
8. Дышать только носом.
9. Повышенных результатов от упражнений можно ожидать лишь при регулярных занятиях.