

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА



ОЗДОРОВЧІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ

Навчально-методичний посібник
для студентів та викладачів напрямів підготовки
«Фізичне виховання» та «Здоров'я людини»

Чернівці
Чернівецький національний університет
2013

УДК : 796.41.035(075.8)

ББК : 75.67я7

О 461

Друкується за ухвалою редакційно-видавничої ради
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Рецензенти: Мосейчук Ю.Ю. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я людини, рекреації та фітнесу Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

Петренко К.Г. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри гімнастики і хореографії Львівського державного університету фізичної культури.

О – 461 **Оздоровчі види гімнастики :** навч.-метод. посібник / укл. П. І. Євстратов, О. Д. Гауряк, Я. Б. Зорій. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2013. – 92 с.

У навчально-методичному посібнику розглянуто чотири групи оздоровчих видів гімнастики: традиційно-базові види гімнастики, функціонально-орієнтовані види гімнастики, східні та сучасні види оздоровчої гімнастики. Для спеціалістів з фізичного виховання, викладачів, студентів.

УДК : 796.41.035(075.8)

ББК : 75.67я7

© Євстратов П. І., 2013

© Гауряк, О. Д., 2013

© Зорій Я. Б., 2013

© Чернівецький національний
університет, 2013

ВСТУП

На сучасному етапі розвитку фізичної культури і спорту гімнастика склалася як гармонійна система методів і засобів, які направлені на всебічний фізичний розвиток людей. Вона озброєна науковою теорією і методикою, що передбачає широке використання гімнастичних вправ у різних сферах системи фізичного виховання. Гімнастичні вправи культивувались ще в Стародавньому світі. Ще за 4000 років до н.е. в Китаї, Індії та у інших народів гімнастичні вправи використовувались в лікувальних цілях. У китайських книгах тих часів вказується на те, що в Китаї існувала гімнастика, якою користувались люди в домашніх умовах зранку й ввечері. Широко відома сьогодні система гімнастичних вправ індійських йогів бере свій початок ще в тому далекому історичному часі. Археологічні знахідки (пам'ятники, фрески, рисунки) свідчать про те, що гімнастичні вправи використовувались у всіх давніх народів: єгиптян, персів, асирійців, народів Закавказзя, римлян, євреїв та ін.

Важко переоцінити значення гімнастики, яка на рівні з основними засобами фізичного виховання, такими як ігри, спорт, туризм покликана сприяти укріпленню здоров'я, загартовуванню організму, вихованню морально-вольових якостей людини, відновленню її фізичних і духовних можливостей.

Гімнастика займає важливе місце у програмах фізичного виховання вищих навчальних закладів, загальноосвітній школі. Широко використовується гімнастика як засіб лікування в медицині, як засіб оздоровлення в будинках відпочинку, санаторіях та дитячих таборах.

За останні роки в нашій державі великою популярністю користуються атлетична гімнастика, ритмічна гімнастика (з її різновидами) та багато інших видів оздоровчої гімнастики.

РОЗДІЛ І. ТРАДИЦІЙНО-БАЗОВІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ

1.1 Основна гімнастика.

Основна гімнастика (ОГ). Це базовий вид гімнастичних вправ з широкою доступністю і значним потенціалом можливостей у вирішенні окремих завдань фізичного виховання та оздоровчої діяльності.

Основна гімнастика як вид гімнастичних вправ визначилася на початку 50-х років минулого століття і зберігає своє значення серед інших нових видів гімнастики. Її відрізняють можливість всебічного (гармонійного) фізичного розвитку, вплив на функціональні можливості тих, хто займається, вирішення задач професійно-прикладного характеру і релаксаційно-рекреаційних питань.

Засобами ОГ є більшість гімнастичних вправ, що представляють собою штучні форми рухів, головним чином ациклічні, за винятком таких дій, як ходьба, біг і його різновиди, підскоки і танцювальні доріжки, деякі прийоми лазіння. Зазвичай це нові для людини рухи, які вимагають певних зусиль і часу для їх освоєння. У процесі освоєння цих рухів формуються нові координаційні зв'язки і рухові уявлення, що дозволяють виховувати загальну рухову культуру.

«Гімнастичні» вправи ОГ стають такими при дотриманні правил їх виконання, розроблених багатьма поколіннями фахівців, відповідно до принципу «суворої регламентації». ОГ індиферентна щодо будь-якого філософського змісту або ідеологічного підґрунтя, яке має місце в ряді зарубіжних видів оздоровлення.

Основними ознаками вправ ОГ є:

- 1) наявність конкретної «рухової програми», що визначає суворе дотримання вихідних і кінцевих положень, способу дій і умов їх виконання;
- 2) вибірково-спрямований вплив загального або локального масштабу;
- 3) точне дозування навантаження: за параметричними ознаками, за залученням у роботу основних та допоміжних ланок тіла, кількості повторень руху (серії) і режиму виконання;

4) можливість «конструювання» рухів шляхом трансформації окремих елементів техніки, поєднання окремих рухів (в серіях і композиціях), нової або оригінальної побудови.

Крім того, “супутніми ознаками” гімнастичних вправ варто вважати естетичні властивості рухів (краса, віртуозність, виразність), пластичність виконання окремих груп рухів і ритмічність (відповідність музичного супроводу). Що стосується “гімнастичного стилю” виконання вправ (відтягнуті носки, прямі ноги, характерні позиції рук і ніг, стройові прийоми і т. ін.), то для оздоровчої гімнастики це нехарактерно і може мати допоміжне значення.

Засоби ОГ являють собою широке коло рухів зі специфікою структур та умов виконання, із значними межами координаційної складності і робочої потужності. При цьому необхідно виділяти наступні групи вправ.

Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) – рухи універсального характеру: від простих поз і положень, дій окремими ланками тіла (згинань, розгинань, ротацій, махів, нахилів і т. ін.) до складних взаємосполучень окремих дій (одночасних і послідовних, односпрямованих і різноспрямованих). Вони є ефективним засобом вирішення освітніх завдань, формування рухової «школи» і культури, фізичного розвитку та засобом залучення до занять фізичними вправами.

Розрізняти або класифікувати ЗРВ прийнято або за анатомічною ознакою (робоча ланка тіла), або за функціональної спрямованості (провідна якість, конкретний навик). При цьому виділяються три основні різновиди ЗРВ:

- 1) вільні вправи (без предметів і обтяжень);
- 2) з предметами (палицями, м'ячами, гантелями, амортизаторами, тощо) із використанням масових снарядів (стінка, лава і т. ін.), коли конструкція снаряда або особливості предмета визначають специфіку вправи;
- 3) вправи з партнером, що вимагають особливої навички взаємодії для точного їх виконання, полегшення або ускладнення умов.

ЗРВ мають широке використання на заняттях гімнастикою в якості розвиваючих та вправ для розминки: з дошкільнятами і школярами, з молоддю та літніми людьми, зі спортсменами та робочими різних професій. При загальній

доступності їх ефективність залежить від дотримання методичних вимог, індивідуальних особливостей тих, хто займається, і конкретної мотивації занять.

Вправи на снарядах – найбільш численна група рухів, обумовлена особливостями конструкції та відповідними можливостями дій на стандартних снарядах спортивного багатоборства (жіночих і чоловічих) і допоміжних снарядах різного характеру: гімнастична стінка і лавки, канат, містки, трампліни, батут; гімнастичні шести, сходи, стіл, плінт, а також різного роду комбіновані конструкції і технічні пристрої.

Вправи цієї групи відрізняє різноманітність технічних структур та умов їх виконання і звідси широкі можливості фізичного та рухового розвитку. При цьому виділяють такі групи рухів.

Статичні елементи – різного роду пози і положення на снаряді, що вимагають певної фіксації (упори, виси, стійки). Їх виконання пов'язане зі збереженням "стійкої" або "нестійкої" рівноваги, з певною площею опори і висотою центру тяжіння тіла над нею. Діапазон труднощів статичних положень досить широкий і залежить від особливостей взаємомоположення ланок тіла, умов взаємодії з опорою і прояви фізичних кондицій (сили, гнучкості).

Повільні переміщення – повільні переходи з одного стану в інше при витраті характерних зусиль. При цьому переміщення може бути донизу (поступається режим) або догори (переборює режим) на тлі збереження певного положення тіла і при одночасних рухах. Ці ознаки і визначають ступінь труднощів подібних переміщень.

Махові вправи – найбільш представницька група рухів з різноманітністю форм і динамічності. Для них характерні зміна швидкісних параметрів руху (переміщення), визначена інерційність тіла і окремих ланок, поєднання і чергування напруг м'язових груп (ритмічність роботи). Серед махових вправ певного напрямку (вперед, назад) розрізняють рухи великим махом, розгинання, рухи махом під опору і від опори. Для кожної групи рухів характерні свої способи рухових дій і осі обертання, якщо вони є. Для них доречне поняття «раціональної техніки вправи», яке включає стабільність основної технічної структури (спосіб

дії) і можливість видозміни окремих технічних елементів у заданих межах (без порушення суті руху).

Оскільки більшість подібних рухів визначаються необхідністю вирішення координаційних завдань з поєднанням різних рухових дій, процес їх освоєння пов'язаний з фізичними і тимчасовими витратами, з підбором спеціальних прийомів допомоги і безпеки умов їх виконання.

Вправи в рівновазі. Особливість цих рухів пов'язана з необхідністю збереження стійкого становища тіла в різних умовах взаємодії з опорою. У цьому відношенні вони подібні з виконанням статичних елементів, але являють собою більш складні і специфічні рухові ситуації. Уміння зберігати рівновагу, з одного боку, проявляється є як життєво необхідна рухова якість, а з іншого – як здатність, що забезпечує виконання технічно складних спортивних рухів. Ця обставина визначає значимість цих вправ для фізкультурно-спортивної практики, а їх різноманітність пов'язана з варіативністю умов їх виконання (снаряд, опора, способи взаємодії з нею) і ступенем складності дій: від простого прямостояння на двох ногах до рівноваги в динаміці складних обертань і переміщень на високій і обмеженої опорі.

Вільні вправи. До них відносяться зв'язки, серії та композиції різноманітних рухів тіла, логічно пов'язаних між собою з певною цільовою спрямованістю. Змістом цих вправ можуть бути будь-які вправи основної гімнастики за винятком вправ на снарядах. Різноманіття форм рухів і значний діапазон їх труднощів дозволяють складати композиції рухів на будь-який смак і вирішувати різні педагогічні завдання. У цьому випадку вони розглядаються не як вид гімнастичного багатоборства, а як оздоровлюючо-розвиваючий вид гімнастичних вправ.

Циклічний характер виконання стандартних або довільних композицій дозволяє удосконалювати і функціональний стан тих, хто займається, і рухові здібності, і культуру рухів на позитивному емоційному тлі за рахунок музичного супроводу.

Стрибкові вправи. Це рухові дії, пов'язані з виконанням відштовхування (руками, ногами), польотної фази різної тривалості з характерними діями або без них, приземлення (стійко-динамічне або зі збереженням пози). При цьому відбувається комплексний вплив на того, хто займається, з проявом різних рухових здібностей (сили, швидкості, координації, вестибулярної стійкості тощо), хоча можна говорити і про акцентований прояв «швидкісно-силових» здібностей, що визначають виконання відштовхувань.

Такі вправи можуть мати і прикладне значення, формуючи вміння долати різні перешкоди, відчувати безопорні моменти, а також мати рекреаційне підґрунтя, що важливо для організації активного відпочинку.

Для цієї групи вправ характерні такі різновиди:

1. *Безопорні стрибки:* підскоки на місці з невеликою (обмеженою) фазою польоту та їх різновиди; стрибки на місці з максимально можливою висотою польоту і їх різновиди; стрибки з горизонтальним переміщенням і відштовхуванням (з кроків, з розбігу) та різного рухового завдання; зістрибують (стрибки в глибину) з певної висоти з приземленням або наступним відскоком; локалізовані стрибки з використанням різних предметів: через скакалку, хитну мотузочку, з обручем, з м'ячем і іншими, з подоланням перешкоди або з жонглюванням;

2. *Опорні стрибки:* з подоланням снаряда (перешкоди) конкретним способом, з попереднього розбігу або з місця. Це складні технічні дії, що включають наскок, відштовхування ногами і руками, фазу польоту (одну або дві) і приземлення. Спосіб подолання снаряда визначає складність стрибка і ступінь його доступності;

3. *Стрибки на «підкидних» снарядах* з використанням містків, трамплінів, мінібатутів, стандартних батутів та інших підкидних пристосувань, що дозволяють добитися більш тривалого польоту. Звідси прості і доступні стрибки можуть поєднуватися з технічно складними.

Танцювально-хореографічні вправи й елементи художньої гімнастики. Це насамперед вільні рухи окремими ланками тіла і їх поєднання характерних форм і

стилізації. Вони можуть виконуватися з предметами і без них, на середині залу (на місці, з переміщенням), у опори (гімнастична стінка, хореографічний верстат, інша опора) за історично сформованими канонами (точність положень, округлість рухів, пластичність, музикальність, виразність та ін.).

До таких рухів варто віднести:

- 1) найпростіші способи пересувань (ходьба, біг, підскоки);
- 2) основні, але стилізовані рухи ланками тіла (типу ЗРВ);
- 3) різновиди рівноваги, стійок і їх поєднання;
- 4) стрибки (одиначні і серії);
- 5) танцювальні елементи і «доріжки» різного характеру і стилю, танцювальні екзерсиси;
- 6) вправи з предметами.

Крім загального рухового розвитку, вони сприяють розвитку рухової школи та культури рухів (посади, ходи, поведіння), точності і виразності рухів, ритмічності та пластичності, суглобової рухливості і загальної витривалості.

Вправи на допоміжних пристроях та тренажерах. На відміну від традиційних гімнастичних снарядів для основної гімнастики характерне використання технічних пристроїв і тренажерів різної конструкції та призначення. Вони сприяють створенню особливої полегшеної ситуації виконання фізичної роботи, можливості вибіркового (локального) впливу, підвищення ступеня самостійності та активності виконання вправ. Інакше кажучи, загальний фізичний розвиток або акцентоване виховання здібностей відбувається на тлі свідомого спрощення рухової ситуації (рухового навику).

В залежності від призначення технічного пристрою умовно можна виділити наступні конструкції:

- розвивального характеру: з монодією і подоланням опору (біомеханічні блоки, стандартні комплекси з вантажем або деформуючого типу); з імітацією певного способу дії (бігова доріжка, велотренажер, пристрої «гребного» і «ударного» типу і т. п.); загального впливу з включенням в роботу різних ланок

тіла (резонансні, хвильові, вібраційно-коливальні пристрої, електро-стимуляційні прилади);

- навчального характеру: дозволяють полегшувати окремі рухові дії або імітувати гімнастичні вправи (додаткові пристосування до стандартних снарядів, батуту і підкидні пристрої, різного роду «стійки» і опорні елементи, лопінги і хитні опори тощо).

Ця група вправ характерна для масових занять гімнастикою, а для оздоровчого ефекту важливо дотримуватись наступних правил: відповідність педагогічних завдань та виду допоміжних пристроїв, суворе дозування тренажерного навантаження, вибір точного місця тренажера в системі занять гімнастикою, відповідність обраної вправи індивідуальним можливостям того, хто займається.

Перераховані вправи основної гімнастики підкреслюють широкі можливості її використання в оздоровчих цілях, різноманітність організаційних форм занять: групових та індивідуальних, ігрових і змагальних, програм самостійних занять з відповідним контролем психофізичного стану учнів.

1.2. Гігієнічна гімнастика

Гігієнічна гімнастика (ГГ) являє собою систему найпростіших гімнастичних вправ, спрямованих на забезпечення оптимального поточного стану організму людини в різні періоди його повсякденної діяльності.

У своїй основі гігієнічна гімнастика є оздоровчим видом фізичних вправ, які мають місце в процесі щоденної діяльності (вранці, вдень, ввечері) і, по суті, спрямована на отримання максимальної користі і задоволення від характерної рухової діяльності при мінімальних фізичних затратах.

Умови сучасного життя людини визначають цілий набір можливих негативних явищ, типовими з яких є зниження загальної рухової активності людей, зменшення частки фізичного навантаження в професійній діяльності, посилення психічної напруженості трудових процесів, тощо. При цьому таке становище ускладнюється наступними обставинами: дефіцитом часу для занять

фізичними вправами і активним дозвіллям, недоліками спортивних споруд для подібних занять, обмеженістю вибору доступних засобів оздоровлення і їх комерціалізацією.

У зв'язку з цим така найпростіша і доступна форма оздоровчої гімнастики, як гігієнічна гімнастика може виявитися ефективною і корисною. Вона сприяє вирішенню широкого кола завдань, що визначають її значуще місце в системі фізичного виховання:

1) стимулювання захисних властивостей організму від несприятливих впливів навколишнього середовища і нормалізація роботи основних функціональних систем при певних психофізичних станах людини;

2) поліпшення загальної працездатності і підготовка до майбутньої роботи, а також зняття «робочої напруженості» і стомлення різного характеру (загального, локального, психічного, фізичного);

3) підтримка оптимального психофізичного стану в конкретній ситуації професійної діяльності, прискорення відновлювальних процесів при частковій або повній релаксації або доцільного перемикавання з одного виду рухових дій на інший;

4) формування базових рухових навичок: постави, ходи, загальної координації дій окремими ланками тіла, а також виховання культури поведінки та здорового способу життя.

Гігієнічна гімнастика має глибокі історичні корені. Вже з 2-ї половини XIX століття з'являються системи гімнастичних вправ, які «не потребують спеціальних пристосувань і особливого місця». Прикладами можуть служити:

- «Система тілесного розвитку» (Аттіла, Сандов, Дебонне),
- «Домашня гімнастика для кожної статі та віку» (Д. Шребера),
- «15 хвилин щоденної роботи для здоров'я» (І. Мюллер),
- «Система гімнастики узгоджених мускульних груп» (І. Прошек) та ін.

Незважаючи на специфіку кожної з систем гімнастичних вправ, їх об'єднує наступне: поєднання занять з дотриманням гігієнічних умов у широкому тлумаченні; супровід виконання вправ «правильним диханням», використання

різних способів дозування навантаження і візуального контролю за реакцією організму тих, хто займається, використання різних схем чергування і поєднання вправ в циклі занять.

З позиції сучасної науки і методики фізичних вправ, незважаючи на певну наївність «давніх» систем гімнастичних вправ, можна говорити про збереження актуальності окремих положень для оздоровлення населення, а їх окремі елементи вважати «базовими» для сучасної гігієнічної гімнастики.

Основною формою проведення ГГ є самостійні заняття, що вимагають певної мотивації і організації. При цьому бажано відповідний інформаційно-педагогічний супровід занять (популярна література та методичні розробки, аудіо-трансляція та відеоспостереження, інструкторська підтримка).

У наш час прийнято виділяти три типові види ГГ, які відрізняються спрямованістю і часом їх проведення.

Ранкова гігієнічна гімнастика. Зважаючи на ту обставину, що РГГ має особливе значення під час переходу організму людини від стану сну до бадьорості, здатності підвищення тонуусу нервової та м'язової систем, працездатності, її потрібно виконувати кожного дня всім студентам.

Завданням ранкової гігієнічної гімнастики є стимулювання ряду фізіологічних функцій організму, які, звичайно, під час сну трохи послаблюються, загальмовуються. Це, насамперед, стосується діяльності серцево-судинної і дихальної систем. У результаті проведення РГГ швидко підвищується загальний тонус організму, пожвавлюється діяльність серцево-судинної системи, внаслідок чого ліквідуються вогнища застійної, депонованої крові, зокрема, у черевній порожнині. Посилюється функція дихання: збільшується його глибина, поліпшується легенева вентиляція. Покращується також і діяльність шлунково-кишкового тракту, нирок, поліпшуються процеси обміну речовин тощо.

Ранкова гігієнічна гімнастика – це комплекс фізичних вправ, характер яких та форма проведення різноманітні й залежать від мети занять. Якщо розглядати РГГ як засіб підняття функціональних можливостей організму, що були знижені

під час сну, то достатньо виконувати її протягом 10-15 хв., застосовуючи прості вправи, які не викликають відчуття втоми.

Загальний принцип побудови комплексу полягає в тому, щоб забезпечити участь основних м'язових груп в русі, що, в свою чергу, активно впливає на роботу внутрішніх органів. У комплекс РГГ потрібно також включати вправи як на дихання, так і на гнучкість. Потрібно уникати виконання вправ статичного характеру, із значним обтяженням, на витривалість (наприклад, тривалий біг до втоми).

Складання комплексу РГГ включає ряд послідовних етапів. Передусім визначають його загальну тривалість відповідно до фізичної підготовленості й рухових можливостей студентів. Найбільш оптимальною є тривалість 10-15 хв. Далі визначається зміст і послідовність виконання вправ:

1. На початку виконання вправ – легка ходьба, біг підтюпцем упродовж 2-3 хв., вправи на "потягування" з глибоким диханням. При цьому важливо слідкувати за поставою. Після виконання попередніх вправ посилюється дихання, зігрівається тіло, активізується діяльність кардіореспіраторної системи, підвищується загальний обмін речовин і створюються умови до виконання наступних вправ.
2. Наступний етап полягає у виконанні вправ для м'язів шиї, плечового пояса і рук. Це впливає на зміцнення м'язів верхніх кінцівок і плечового пояса, покращання рухливості суглобів.
3. Далі потрібно виконувати вправи для м'язів тулуба і ніг. Це призводить до збільшення еластичності й рухливості хребта, зміцнення м'язів тулуба, покращання умов для діяльності внутрішніх органів, а також зміцнення м'язів та збільшення рухливості нижніх кінцівок.

До вправ 2 і 3 пунктів додаються силові вправи без обтяження або з невеликими обтяженнями для м'язів рук, тулуба і ніг (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, вправи з легкими гантелями, з еспандером, резиновими амортизаторами).

4. Четверта серія вправ виконується на розвиток гнучкості з положень стоячи,

сидячи та лежачи. Вони сприяють збільшенню еластичності, гнучкості та спритності.

5. Легкі стрибки або підстрибування, махові рухи, що виконуються в середньому або швидкому темпі з рівномірним диханням, посилюють загальний обмін речовин, зміцнюють м'язи та суглоби ніг, покращують кровообіг. Тривалість цих вправ 20-30 с.
6. У заключній частині комплексу застосовують вправи, спрямовані на розслаблення м'язів, заспокоєння дихання, що, в свою чергу, призводить до заспокоєння організму, досягнення психічної та фізичної рівноваги.

Складаючи і виконуючи комплекси РГГ, варто звернути увагу на те, що фізіологічне навантаження на організм потрібно підвищувати поступово, з максимумом у середині і повільним зниженням у другій половині комплексу.

Збільшення і зменшення навантаження повинно бути хвилеподібним. Кожну вправу варто починати виконувати в повільному темпі й з малою амплітудою рухів, поступово збільшуючи їх до середніх величин.

На кожному занятті, виконуючи вправи, студенти повинні отримувати оптимальне навантаження. Це значною мірою залежить від кількості повторень і темпу виконання вправ. Між серіями з 2-3 вправ виконуються вправи на розслаблення або в повільному темпі. Шляхом зміни темпу і ступеня м'язового напруження можна дозувати фізичне навантаження і визначати основний характер роботи (силовий, швидкісний, швидкісно-силовий).

Загальна кількість вправ, що входять до комплексу РГГ, не повинна перевищувати 10-12 вправ. Доцільно через кожні 7-10 днів доповнювати комплекс, використовуючи нові вправи, змінюючи вихідні положення, враховуючи ступінь фізичної підготовленості студентів.

Під час виконання РГГ необхідно звертати особливу увагу на правильне дихання. Вдих і видих рекомендується поєднувати з рухами. Дихати потрібно через ніс або одночасно через ніс та рот.

Основною умовою позитивного впливу занять РГГ на організм є їх системність. У процесі регулярного виконання фізичних вправ виробляються

умовні рефлекси або певні рухові навички, а потім і динамічний стереотип. Тривалі перерви призводять до втрати вироблених рухових навиків. У цьому випадку відновлення занять рекомендується розпочинати з найпростіших вправ комплексу.

Варто пам'ятати, що протягом часу, відведеного на РГГ, недоцільно вирішувати багато завдань. Найбільш раціонально на одному занятті використовувати вправи з невеликими обтяженнями, до яких додаються координація рухів, гнучкість та розслаблення.

Взірець комплексу ранкової гігієнічної гімнастики

1. Ходьба, легкий біг 30-40 с, ходьба 20 с.
2. В. п. – о. с; руки зігнуті до плечей. На рахунок 1-2 – праву руку вгору; 3-4 – ліву руку вгору; 5-6 – праву руку до плеча, 7-8 – ліву руку до плеча. Виконувати з ходьбою на місці.
3. В. п. – о. с; руки на поясі. На рахунок 1-2 – навприсядки, руки вниз, у сторони; 3-4 – в. п. (4-7 разів).
4. В. п. – стійка, ноги нарізно, руки за голову. На рахунок 1-2 – навприсядки, з поворотом вправо, руки в сторони; 3-4 – в. п.; 5-6 – навприсядки, з поворотом вліво, руки в сторони; 7-8 – в. п. (4-6 разів).
5. В. п. – о. с. На рахунок 1-2 – два нахили вправо; ліву руку вгору, праву – вниз, вздовж тулуба; 3-4 – два нахили вліво, праву руку вгору, ліву вниз, уздовж тулуба (4-6 разів).
6. В. п. – сидячи на підлозі, руки на поясі, ноги разом, носки відтягнуті. На рахунок 1-2 зігнути ноги, 3-4 – в. п. (5-7 разів).
7. В. п. – лежачи на спині, руки вгору. На рахунок 1-4 – підтягнути зігнуті в колінах ноги до грудей, руками взятися за гомілку; 5-8 – в. п., розслабитися (4-6 разів).
8. В. п. – лежачи на спині – "їзда на велосипеді" (по 8 разів).
9. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. На рахунок 1-2 – сісти, руки на пояс; 3-4 – в. п. (6-8 разів).

10. В. п. – присівши на всій стопі, руками взятися за гомілку. На рахунок 1 – випрямити ноги, торкнутися чолом колін; 2 – в. п. (6-8 разів).
11. В. п. – о. с. На рахунок 1 – стрибок на правій нозі, ліва нога вперед-вгору, оплеск руками під лівою ногою; 2 – в. п.; 3 – стрибок на лівій нозі, права – вперед, угору, оплеск під правою ногою; 4 – в. п. (6-8 разів).
12. Легкий біг і ходьба 20 с. Руки дугами вперед-угору, в сторони, вдих; руки через сторони у в. п., видих (4-6 разів).

1.3. Атлетична гімнастика.

Атлетична гімнастика (АГ) – це традиційний вид оздоровчої гімнастики, що поєднує силові тренування з різнобічним фізичним розвитком, гармонійним вихованням і зміцненням здоров'я в цілому. Вона призначена для людей різних категорій (молодих і літніх, юнаків та дівчат), що не мають яких-небудь функціональних відхилень і патологій, тобто для практично здорових людей. АГ допомагає людям створити гарне тіло, сильні м'язи і рельєфну мускулатуру, а крім цього – розширити руховий досвід, виховати звичку до регулярних занять фізичними вправами. Цей вид гімнастики можна використовувати як засіб активного відпочинку.

У переліку однокореневих слів (атлет, атлетизм, атлетика) «атлетична гімнастика» має особливе значення. Це один з популярних і масових видів занять гімнастичними вправами, переважно силового характеру. АГ можна визначити як систему силових гімнастичних вправ, спрямовану на розвиток силових якостей і рухових здібностей широкого профілю, що забезпечують активну рухову діяльність людини різного характеру.

Атлетична гімнастика має глибокі історичні корені та зв'язки з різними формами силового тренування, хоча офіційне підтвердження її як одного з загальнорозвиваючих видів гімнастики вона отримала у 1968 році на Всесоюзній науково-практичній конференції з гімнастики.

Однією з особливостей розвитку культурної сфери суспільства і, зокрема системи фізичної культури, є поява різних конкурсів, змагань і розважальних

програм, пов'язаних із силовими проявами людини. Прикладом цьому можуть служити наступні види:

- Бодібілдинг – система силових вправ, спрямована на збільшення м'язових обсягів з “пороговою” гіпертрофією м'язових груп і демонстрацією результатів такого тренування в умовах конкурсів;

- Культуризм можна вважати одним з різновидів бодібілдингу, який був популярним на початкових етапах розвитку цього напрямку; так як він спрямований на збільшення обсягів окремих м'язових груп,

- Пауерліфтинг – вид фізичних вправ, суть яких полягає в подоланні максимальної ваги штанги при жимі штанги лежачи, присіданні зі штангою на плечах і тяги штанги в положенні нахилу, що визначає необхідність розвитку сили тих м'язових груп, що забезпечують такі дії;

- Армреслінг – силове протистояння партнеру (супернику) в конкретній статистичній позі, що вимагає максимального силового прояву в діях “робочої” руки.

Не зважаючи на своєрідність кожної з цих форм прояву силових можливостей людини, на відміну від АГ їх характерними особливостями є конкретність умов і правил виконання силових дій, цільова спрямованість на максимальні параметричні результати, відсутність різностороннього розвитку силових дій, силових якостей та здібностей і слабе стимулювання функціональних систем організму. У зв'язку з цим подібні види “силового” розвитку та занять вправами силової спрямованості не можуть підміняти АГ ні функціонально, ні методологічно.

Будь-яке силове тренування передбачає розвиток однієї із фізичних якостей людини. У цьому випадку – сили. Вона може розглядатися або як результат виконаної роботи в умовах взаємодії ОРА з навколишнім середовищем і має кількісне вираження, або як джерело руху, фізіологічний механізм якого дозволяє здійснювати роботу різного характеру.

Однією з характеристик, що визначають можливості відтворення зусилля, є обсяг м'язів і їх маса. Звідси зрозуміле прагнення до їх збільшення. При цьому будуть задіяні такі фізіологічні процеси:

а) розвиток регуляторних механізмів, що забезпечують керування м'язовою активністю; зростання числа і щільності міофібрил в м'язових волокнах; збільшення маси мітохондрій, запасів глікогену та інших органел;

б) прискорення синтезу білка в клітинах за рахунок запасу амінокислот, підвищення концентрації анаболічних гормонів у крові і «вільног» креатину в м'язових волокнах та інші процеси.

Атлетична гімнастика використовує досить широкий арсенал засобів основної гімнастики з елементами спортивного тренування при збереженні основних принципів і методів організації занять гімнастичними вправами. До таких засобів варто віднести шість базових груп вправ, кожна з яких відрізняється характером і умовами виконання силових дій.

1-а група включає вправи, пов'язані з подоланням опору власної маси тіла або його частини (без додаткових обтяжень і предметів). Вони подібні за структурою з вправами загальнорозвиваючого типу та пов'язані з певним проявом силових здібностей. Їх виконання не вимагає спеціального обладнання і великої робочої площадки. Вони легко дозуються і мають великий діапазон доступності для різних категорій тих, хто займається.

2-а група включає силові вправи на снарядах масового типу і гімнастичного багатоборства, що вимагають подолання маси власного тіла в умовах взаємодії з опорою, змінюється орієнтація і зміни режимів м'язової роботи. Їх відрізняє різноманітність рухових дій та умов їх виконання. Типовими видами снарядів для такої групи вправ є перекладина та бруси, кільця і канат, гімнастична стінка і варіанти трансформації інших снарядів. Ефективність використання подібних вправ у великій мірі залежить від рівня рухової підготовленості тих, хто займається, хоча і фізичні кондиції теж мають значення. Тут в арсеналі викладача є багато прийомів «підгонки» вправи до індивідуальних особливостей тих, хто займається: зміна вихідних і кінцевих положень, полегшення способу виконання

руху, супроводження та активна допомога в русі, використання прийомів страховки і засобів безпеки.

3-я група об'єднує вправи загальнорозвиваючого характеру з так званими «гімнастичними» предметами (м'ячами, еспандерами, палицями, гумовими джгутами і т. ін.). Кожен з них має певну вагу, пружні властивості, конструктивні особливості, що і визначає: можливості маніпуляції ними, напруженість дій, ступінь силового прояву і в кінцевому рахунку ефект розвитку сили робочої групи м'язів.

4-я група включає вправи з типовими стандартними обтяженнями: гантелі, гири, штанга, з певними межами вагових параметрів (від 500 г до 10 кг і більше). Для кожного виду обтяжень характерні свої дії. Вправи з гантелями – це перш за все симетричні рухи руками в поєднанні з нахилами, випадами, поворотами тулуба, а також рухи однією рукою з наступною зміною робочої ланки і чергуванням силових режимів.

Вправи з гирями в цілому подібні за характером з діями, обтяженими гантелями, хоча значна вага гири (до 30 кг) вимагає великих м'язових напружень, а особливо «захоплення» дозволяють виконувати не тільки підйоми та опускання, але й кидки і ловлю предмета.

Вправи зі штангою не обмежуються спортивно-технічними діями, а відрізняються різноманітністю положень і рухів, які можливі в умовах утримання снаряда. Крім цього, діапазон вправ розширюється можливістю використання в якості «вантажу» грифа штанги, дисків і замків.

5-а група включає вправи силового характеру, що виконуються в парах, в трійках або групах, тобто в умовах взаємодії з партнером. Це прості і доступні вправи, які не потребують зазвичай спеціальної технічної підготовки. Взаємодія партнерів будується за принципом розподілу функцій: один виконує основну дію, а інший створює опір (дозує) або полегшує дії партнера, що можна віднести і до умов «групового» рішення задачі (наприклад, перетягування каната).

У парних силових вправах важливе вміння визначати ступінь потрібного опору, зберігати його протягом усієї дії або цілеспрямовано змінювати. При

цьому характер протидії може бути різним: постійно-утримуючим, динамічно-супроводжуючим, активно-зростаючим, примусово-повертаючим.

6-а група включає вправи на тренажерах і спеціальних пристроях. Їх конструктивні особливості визначають можливості силових проявів і характер відповідних силових дій.

У атлетичній гімнастиці зазвичай використовуються тренажери «блочного» типу, що дозволяють регулювати навантаження за рахунок зміни ваги обтяжень і по черзі включати в роботу різні ланки тіла, змінюючи вихідне або робоче положення. У тренажерах «комплексного» типу, як правило, уже закладені п'ять або шість позицій для конкретної силової роботи, що дозволяють створювати «програми» силового тренування.

Функціональність будь-якого тренажера визначається насамперед основною вимогою – поєднанням оптимальних габаритів конструкції з можливо великою кількістю робочих поз.

Для забезпечення гармонійного розвитку і досить повного ефекту силового тренування в АГ використовується допоміжна група вправ, що включає типові засоби основної гімнастики. Вони спрямовані на розтягування і розслаблення ланок тіла і робочих м'язових груп, розвиток «супутніх» фізичних якостей (швидкості, гнучкості, спритності), рухове переключення і створення умов для активного відпочинку. За допомогою подібних вправ можна вирішувати різні завдання силового тренування: розминку і підготовку до основної роботи; зміну пасивного відпочинку на активну і корисну фізичну роботу, боротьбу з локальним і загальним стомленням і стимулювання подальшої силової активності. Така «силова пауза» може мати місце в різні періоди силового тренування.

Організація та методика проведення занять АГ заснована на відомих закономірностях і базових вимогах, продиктованих специфікою силового тренування.

1. Ефект тої чи іншої вправи, в тому числі і силового відтворення, залежить від відповідного підкріплення (термінового чи відставленого повтору) за умови збереження «сліду» від попереднього виконання вправи (фізіологічний

механізм наслідкових процесів). Тому черговість і ритмічність силових вправ вимагає як «програмного» забезпечення, так і поточної оцінки стану тих, хто займається (робочих функцій і органів).

2. В умовах довгостроково повторюваних впливів можлива типова реакція адаптації (звикання), що передбачає необхідність періодичної і своєчасної зміни умов і характеру силових вправ з підвищеним рівнем вимог. При цьому важливий вибір порогових величин (максимальних і мінімальних меж) силового навантаження одиночного або серійного виконання за величиною обтяження і тривалості впливу. Параметричне варіювання характеристик (кількість підходів, повторів, тривалість пауз) силового тренування залежить не тільки від потенційних можливостей тих, хто займається, але і від конкретного завдання: розвитку максимальної сили, нарощування об'єму м'язів, тренування силової витривалості та ін.

3. Типовими методами силового тренування є: «метод повторних зусиль» - постійне подолання опору при роботі «до відмови» в одному або підходах, які чергуються і «метод максимальних зусиль», що припускає конкретне кількісне вираження навантаження, відповідне індивідуальним можливостям тих, хто займається.

Для атлетичної гімнастики характерно умовне визначення одиниці силової напруги відповідно до можливої кількості повторень руху. Звідси з'явилося поняття «повторний максимум» (ПМ) як вираз максимально можливого повторення руху. До цієї одиниці прив'язана умовноорієнтовна шкала рівнів силової напруженості в межах від «граничної» (1 повторення), «середньої» (13 - 18 повторень) і до «слабкої» (19 - 25 повторень) з іншими проміжними рівнями.

4. В АГ перевага повинна віддаватися силовій роботі, в долаючому режимі і в останньому повторенні має бути прагнення до граничного напруження, що стимулює процеси білкового синтезу, що відповідає за нарощування м'язової маси.

У комплекси АГ слід включати вправи як локального, так і загального впливу, а силові вправи, що складають основний зміст заняття, повинні

раціонально поєднуватися з вправами на гнучкість, координацію, точність та ін. При підборі силових вправ необхідно орієнтуватися на основні м'язові групи (анатомічний принцип): м'язи передньої поверхні тулуба, задньої поверхні тулуба, плечового пояса, нижніх кінцівок і шиї.

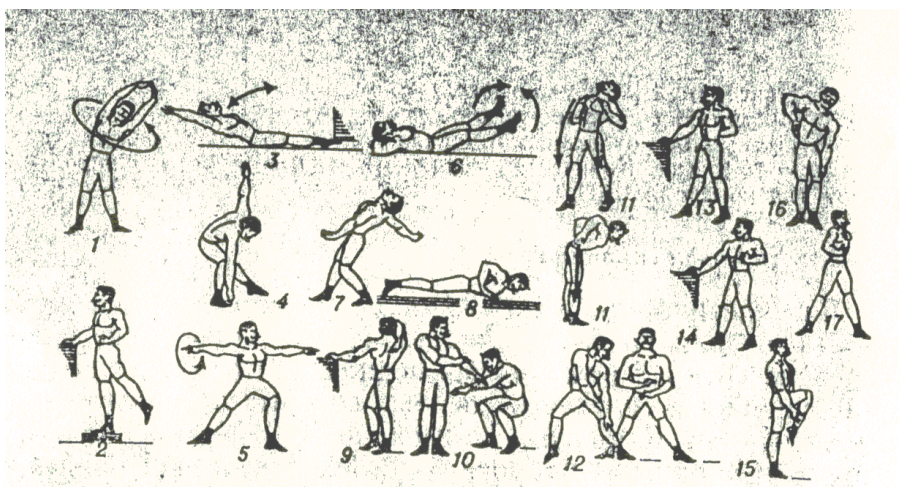
5. Для ефективного планування занять АГ важлива досить повна оцінка рівня підготовленості й індивідуальних особливостей тих, хто займається. При цьому істотні як загальні характеристики: стан здоров'я і самопочуття, ступінь рухової активності та наявність негативних звичок; так і специфічні показники: співвідношення ваго-ростових показників, особливості м'язової топографії і ступінь вираженості окремих м'язових груп, рівень розвитку сили окремих м'язових груп (за результатами динамометрії або успішності виконання контрольних рухових завдань).

6. Раціональне харчування варто розглядати як один з факторів, що забезпечують позитивний ефект силового тренування, зокрема, вирішуються завдання з відновлення енергетичних затрат за рахунок посиленого, але строго дозованого споживання білків (протеїнів) та інших речовин (вуглеводів, жирів, мінеральних солей і вітамінів). Враховуючи те, що універсальних норм харчування не існує, а є формули раціонального харчування для конкретної ситуації, необхідний підбір раціону відповідно до характеру силового навантаження, індивідуальних особливостей тих, хто займається, і режиму силового тренування. Це сприяє вирішенню трьох основних завдань: створення запасу енергії, підтримці обміну речовин та їх рівноваги в організмі, які забезпечують будівництво клітин і тканин тіла тих, хто займається.

Таким чином АГ, будучи одним з базових видів оздоровчої гімнастики і особливою специфічною формою силового тренування, дозволяє вирішувати широке коло завдань вузькорозвиваючого і загальнооздоровчого значення із залученням до занять людей з різними можливостями і мотивацією.

Однією з найпопулярніших систем на початку століття була система Мюллера (1904 р.). Він створив систему занять, в якій використовувались гімнастичні вправи без обтяжування.

Система Мюллера складається з восьми вправ наростаючої складності, після яких слідує водні процедури (душ, ванна), розтирання тіла полотном і виконання десяти вправ з самомасажом (Мал. 1). Одночасно з гімнастикою застосовували біг і загартовування. На противагу динамічній системі Мюллера пропагувалась також система ізометричних (статичних) вправ, при яких напруження м'язів не супроводжується зміною їх довжини. Різновидом ізометричної гімнастики є «вольова» гімнастика Анохіна, при якій сила розвивається при одночасному напруженні м'язів – антагоністів без зовнішнього навантаження. Окремо варто розглянути систему лондонського циркового артиста Е. Сандова – родоначальника культуризму. Суть системи полягає в нарощуванні об'єму м'язів за рахунок використання великого об'єму вправ з обтяжувачами, виконуваних багатократно протягом тривалого періоду. При цьому навантаження отримують лише окремі групи м'язів. Проте локальна дія навантажень може мати негативні наслідки для функціонального стану організму.



Мал.1 Комплекс вправ за Мюллером

У нашій країні найбільшою популярністю користується своєрідна форма фізичного вдосконалення – атлетична гімнастика (атлетизм). Ця форма занять, що виникла в 1960 р., викликає безперервну дискусію. Одні дослідники вважають атлетичну гімнастику ефективним засобом фізичного розвитку, формування гармонійної будови тіла і зміцнення здоров'я. Інші заперечують позитивний

вплив атлетизму на здоров'я спортсменів. Скоріш за все, ці розбіжності пов'язані з різною методикою занять обстежених.

При вивченні впливу атлетичної гімнастики на організм чоловіків різного віку було встановлено (В.Г. Логінов, 1978), що морфологічні показники фізичного розвитку (ріст, маса тіла, обхват грудної клітини, плеча, стегна тощо) у тих, що займаються, збільшуються і зовнішній ефект розвитку м'язів буває досить вираженим. Функціональні характеристики фізичного розвитку у юнаків незначно збільшуються, оскільки в період 16-19 років йде формування організму і має місце вікове природне збільшення цих показників. У чоловіків у віці 20-27 років при заняттях тільки атлетичною гімнастикою функціональні показники залишаються на вихідному рівні чи навіть знижуються (екскурсія грудної клітини, ЖЄЛ і її процентне співвідношення). Не потерпають значних змін і показники зовнішнього дихання – коефіцієнт використання кисню, максимальна вентиляція легень, що пов'язане із специфікою занять атлетичною гімнастикою. Оскільки вправи з обтяжуванням виконуються в умовах утрудненого дихання і підвищеного тону м'язів, це погіршує рухливість грудної клітини, зменшуючи амплітуду дихальних рухів. Ізольоване застосування засобів атлетичної гімнастики нерідко приводить до негативних впливів на серцево-судинну систему. Артеріальний тиск як у юнаків, так і у дорослих підвищується, досягаючи у 25-30 % осіб граничних показників. У 12 % юнаків і в 10 % дорослих, що займаються атлетичною гімнастикою, виявляються ознаки перенапруження серця, в окремих випадках – органічні зміни (міокардіодистрофія). Нерідко реакція на дозоване навантаження або не змінюється, або погіршується, що свідчить про відсутність оздоровчого ефекту від занять.

У осіб, що займаються важкою атлетикою і спортивною гімнастикою, морфологічні показники фізичного розвитку збільшуються меншою мірою, ніж у тих, що займаються атлетичною гімнастикою. Пульс у гімнастів і важкоатлетів стає рідшим, артеріальний тиск має тенденцію до підвищення, але не так

виражено, як у тих, що займаються атлетичною гімнастикою. Показники зовнішнього дихання не змінюються.

Комплексне застосування різноманітних засобів фізичного тренування (ігри, біг), переважно вправи з обтяжувачами динамічного характеру, значно підвищують оздоровчий ефект тренування. На фоні менш вираженого, ніж при ізольованій атлетичній гімнастиці, приросту гіпертрофії м'язів, морфологічних показників фізичного розвитку, відмічається покращення функцій серцево-судинної і дихальної систем. Значно збільшуються показники ЖЄЛ і максимальної вентиляції легень, рідшає пульс, знижується артеріальний тиск, покращується реакція на дозоване фізичне навантаження, підвищується фізична працездатність (табл. 1).

**Таблиця 1. Порівняльна ефективність різних режимів
2-річних занять у чоловіків 20-27 років за В.Г.Логіновим (1978)**

Групи	Період вимірювання	Частота дихання, за 1 хв	ЖЄЛ, см ³	Максимальна вентиляція легень, л/хв	Затримка дихання		Коефіцієнт використання кисню
					На вдиху	На видиху	
Атлетична гімнастика	До тренування	12	4800	133	67	43	38
	Після тренування	11	4968	134	70	46	37
Комплексне використання засобів	До тренування	12	4866	126	66	44	39
	Після тренування	10	5420	137	74	47	42

Методика занять атлетичною гімнастикою оснований на переважному застосуванні вправ з обтяженням (гантелі, штанга, блоки, гирі) і складається з 3 курсів: підготовчого, основного і силового.

Підготовчий курс (1.5 – 2 міс) направлений на ознайомлення тих, хто займається, з елементарними прийомами антропометрії, визначення фізичних

можливостей, навчання правильному диханню, особливо при виконанні силових вправ, підвищення фізичної підготовленості. Використовують вправи типу віджимань, підтягувань, присідань, випадів, прогинань в поперековій області лежачи на підлозі, підйоми ніг з положення лежачи і висячи, вправи з гантелями, еспандерами. Ці вправи виконують в різних варіаціях – зі зміною вихідного положення, хвату, кута нахилу тощо. Комплекс з гантелями включає 10 вправ. Масу гантелі для кожного руху підбирають відповідно до можливостей спортсмена, але так, щоб рекомендований рух виконувався при 8 повторях. Число підходів при кожній вазі завжди починають з одного, через 1-2 тижні число підходів збільшують до 2-3.

Основний курс включає два комплекси вправ зі штангою. Перший комплекс складається з 11 вправ, які виконують на кожному тренуванні. Кількість вправ в кожному русі – від 8 до 10, по два підходи. В другому комплексі масу снаряду підбирають так, щоб спортсмен міг виконати рух 9 – 10 разів. Після паузи, що слідує за першим підходом, масу снаряду збільшують, щоб вправу можна було повторити 7 – 8 разів. Число відходів в кожному русі як правило, 3.

Силовий курс включає три види навантажень (мале, середнє і високе). Перше характеризується великим числом (15 і більше) рухів з масою рівною 30-50 % від максимально можливого для кожного числа, друга – дещо меншою кількістю повторень (6-10), третя – малою кількістю повторень – (1-3) з застосуванням маси 80- 90 % від максимальної. Комплекс вправ складається з 3-5 вправ, кількість повторень яких відповідає вазі, яку піднімають. Між підходами рекомендується 2-3 хв. перерва. Кількість серій залежить від рівня фізичної підготовленості. Заняття починають із ЗРВ і закінчують 10-хв. заключною частиною з включенням вправ на розслаблення.

1.4. Ритмічна гімнастика

Ритмічна гімнастика (РГ) – один із різновидів оздоровчої гімнастики, традиційно й історично склалася, функціонально-розвиваюча, заснована на

підпорядкуванні (поєднанні) рухових дій заданого ритму і темпу музичного супроводу.

Як вид оздоровчих фізичних вправ в цілому РГ можна представити у вигляді системи гімнастичних вправ загальнорозвиваючого характеру, які виконуються циклічно (серійно-потоким способом) з певним музичним лідируванням. Вплив РГ на організм тих, хто займається, є комплексним, оскільки навантаження припадає насамперед на серцево-судинну і дихальну системи та опорно-руховий апарат. Для окремих дій характерна певна координаційна складність (взаємні поєднання і точність), що обумовлює можливість рухового вдосконалення і, зокрема, розширення рухового досвіду, підвищення рухової активності, формування правильної постави і ходи, виховання рухової культури. Заняття РГ можуть супроводжуватися і спрямованим фізичним розвитком: збільшенням суглобової рухливості, поліпшенням загальної витривалості та окремих силових проявів робочих м'язових груп.

Таким чином загальний вплив ритмічної гімнастики на тих, хто займається, полягає в підтримці здоров'я (збереження зони сталого здоров'я), в гармонійному фізичному та функціональному вдосконаленні. При цьому вирішуються досить важливі приватні задачі: корекція зовнішніх форм тіла, психологічне розвантаження в режимі повсякденної діяльності, рухова рекреація та релаксація, організація «рухового дозвілля».

Ця система фізичних вправ історично складалася і розвивалася протягом кількох століть, увібрала в себе досвід різних гімнастичних шкіл і методик, танцювальних мистецтв і розважальних програм і пов'язана з іменами таких видатних діячів, як Ціналь; Ф Дельсарт; Ж. Далькроз; П.Ф Лесгафт та інші.

На початку ХХ століття становлення РГ було пов'язане з появою шкіл художнього руху і ритміки, інституту ритму, курсів з підготовки професійних кадрів для фізичної культури з базової дисципліною “Ритмічна гімнастика”.

Сучасна РГ – це самостійний вид оздоровчої гімнастики з характерною методикою і правилами організації занять. Вправи РГ можуть бути використані в різних формах:

1) у вигляді ранкової зарядки або фізкультурної паузи, що включає найпростіші рухи ланками тіла, бігові кроки і підскоки, об'єднані в короткі зв'язки (по 4-5 рухів) та супроводжувані бадьорою музикою з невисоким темпом;

2) у вигляді спортивної розминки або частини тренувального заняття, як додатковий засіб загальнорозвиваючого або спеціального впливу, як складова частина конкретної рухової композиції (коротка, регламентована зв'язка);

3) у вигляді урочної форми групових чи індивідуальних занять, що будуються за стандартною схемою (підготовча, основна і заключна частини).

Остання, найбільш типова форма організації РГ, виявляється ефективною. За умови певної попередньої роботи: вивчення вимог до виконання вправ і правил побудови комплексів, встановлення рівня допустимого навантаження, оволодіння прийомами самоконтролю за психофізичним станом тих, хто займається.

Змістом комплексів РГ є окремі рухи ланками тіла (умовні одиниці рухів), об'єднані в короткі зв'язки або комбінації:

а) рухи головою: повороти в сторони з підніманням і опусканням підборіддя і без них, нахили в різні боки з паузою або разом, кругові рухи з малою або великою амплітудою;

б) рухи руками: підіймання та опускання, маятнико-подібні і схресні, симетричні і асиметричні, одночасні і різночасові, що поєднують рухи плечима, передпліччя, кистями або з фіксуванням окремих положень;

в) рухи тулубом: прогинання, нахили і повороти, похитування і хвилі з різним поєднанням і послідовністю дій частинами тіла: плечовим поясом, тазостегнової областю, відділами хребтового стовпа;

г) рухи ногами: відведення та приведення, помаху і опускання, згинання та розгинання різного ступеня в результаті суглобових дій (гомілковостопних, колінних, тазостегнових),

Такі рухи зовні схожі на базові рухами загальнорозвиваючого типу з основної гімнастики, але тут вони мають більш вільний і стилізований характер, більш округлені та динамічні і тому сприймаються як легкі, виразні та пластичні дії.

Характерне опрацювання м'язових груп і вплив на провідні функціональні системи організму в основній частині заняття РГ досягається за рахунок конкретних серій гімнастичних вправ з широкими межами варіювання за кількістю вправ у серії, повторності, тривалості з короткими паузами між ними (1-2 хвилини пасивного відпочинку або з виконанням завдань викладача).

Прикладом короткого комплексу РГ (15-20 хв.) розминочко - підготовчого характеру може служити наступний:

1-а серія: відносно прості і помірно інтенсивні рухи головою, руками і тулубом в зв'язці з 5 - 6 вправ (по 4-6 повторень) під веселу і бадьору музику;

2-я серія: зв'язка циклічних дій (бігу, підскоків, стрибків, танцювальних кроків) протягом 1-3 хвилин, з поступовим збільшенням темпу і тривалості окремих видів в одиночному: або повторному виконанні.

Прикладом *базового* комплексу РГ (45-60 хв.) тренувально-розвиваючої спрямованості може служити наступний:

1-а серія: основу складають рухи «короткого» варіанту;

2-я серія: бігові вправи до двох хвилин, перехід на ходьбу і дихальні вправи;

3-я серія: вправи для основних (провідних) м'язових груп, що виконуються з великою амплітудою і істотною напругою (6-8 вправ, по 8 - 10 повторень);

4-я серія: стрибково-бігова навантаження повторного характеру (2-4 рази) по 2 - 4 хвилини кожна, і з паузами до 2 хвилин (дихально-розслаблюючі рухи);

5-я серія: партерні вправи (сидячи, лежачи, у положенні упору на колінах та кистях) релаксуючого характеру для ніг, а також амплітудно навантажені рухи для інших частин тіла (щодо вільних в попередній серії) в обсязі 8-10 вправ (по 6 - 8 повторень);

6-я серія: повторення 4-й серії з можливим видозміною (повним або частковим) стрибково-бігових вправ.

Подібні варіанти комплексів РГ типові для урочної форми занять і мають на увазі ще й підготовчу (до 5 хвилин), і заключну частини (2-5 хвилин), акцентовані на розслаблення, розтягування, дихання з використанням прийомів аутогенного тренування і медитації.

Для РГ характерно виконання основних методичних правил, які визначають специфіку проведення даного виду гімнастичних вправ.

1. Для вибору музичного твору або його частини з метою певного темпового супроводу рухів існують деякі частотні орієнтири, рекомендовані при виконанні дій окремими ланками тіла:

а) чергування поз і положень тіла, рухи головою, вправи на розтягування виконуються з частотою 40 - 60 акцентів у хвилину;

б) ходьба і рухи тулубом - 70 - 75 акцентів у хвилину;

в) рухи руками, тазової областю, махові рухи і спокійні танцювальні кроки - 80 - 90 акцентів у хвилину;

г) біг, підскоки, танцювальні рухи - 100 - 150 акцентів в хвилину;

д) швидкий біг, танцювальні рухи в стилі «рок-н-ролу» - 160 і більше акцентів на хвилину.

2. Всі рухи повинні виконуватися в обидві сторони незалежно від природної звички (краще правої або лівої) і впливати на весь опорно-руховий апарат з акцентом на шийний, грудний і поперековий відділи хребетного стовпа.

3. Серії вправ або «маленькі композиції» умовно можна розділити на бігові (темпові), в стійці (висока вертикальне положення) і партерні (низькі). При цьому провідною характеристикою якості виконання вправ є їх точність: за напрямком, амплітудою, послідовності і поєднанні дій ланками тіла.

4. Послідовне чергування швидкого і повільного темпів руху, а також поступове ускладнення координаційних характеристик дозволяють швидше освоювати вправи і адаптуватися до високих темпових вимог. Цьому ж сприяє збереження вільного і рівномірного дихання довільного типу без заданого режиму дихального циклу.

5. Враховуючи основні характеристики вправи та умови його виконання, основним критерієм складання комплексу РГ слід вважати оцінку реакції серцево-судинної системи на навантаження - показник ЧСС. При цьому важливий як умовний «максимальний» показник навантаження (220 уд/хв мінус вік займається), так і можливі орієнтовні «зони» його коливань, що залежать від

індивідуальних особливостей і рівня підготовленості що займаються, а також наявності «факторів ризику» (надлишкова маса тіла, функціональні відхилення, психічні властивості особистості та ін.) Наприклад:

- для оздоровчих видів вправ оптимальною зоною інтенсивності роботи вважається 65 - 90% ЧСС від максимального показника для різних вікових груп (за даними ВООЗ);

- для початківців заняття РГ подібний критерій становить 60%, а мають середній рівень підготовленості - 70-80%;

- для 30-річних людей оптимальна пульсова зона роботи становить 130-150 уд. / хв., а для більш молодих і тренуваних - 170 - 190 уд. / хв.

6. Планування і керування заняттями РГ, крім показника ЧСС, має підкріплюватися результатами етапного медичного контролю з об'єктивною оцінкою стану функціональних систем організму в спокої і з фізичним навантаженням, за допомогою: тесту «Купера» (подолання бігом найбільшою дистанції за 12 хвилин), «степ-тесту» (сходження на сходинку в 30 см і опускання протягом 3 хвилин), побудова фізіологічної кривої навантаження (динаміка ЧСС в процесі заняття) та ін

Крім того, для оцінки «термінового ефекту» доцільні зоровий контроль за станом тих, хто займається з боку викладача (частота і ритмічність дихання, зміна кольору обличчя, потовиділення, зниження якості виконання рухів, втрата темпу і швидкості рухів), а також самооцінка стану і самопочуття тих, хто займається і їх зміну.

7. Різні режими занять РГ (тривалість, чергування серій, кількість вправ і їх інтенсивність) можуть привести до різних ефектів.

Так, при 2-3 разових заняттях в тиждень по 20-30 хвилин кожне підтримується вихідний рівень підготовленості, а психофізичний стан зберігається в «зоні здоров'я» тих, хто займається.

Для тренувального ефекту з метою фізичного розвитку або загальнофункціонального вдосконалення необхідні часті і більш тривалі заняття: 5-6 разів на тиждень, по 20 - 30 хвилин або 3 рази на тиждень по 45 - 60 хвилин.

Для раціональної організації занять РГ характерна наступна послідовність дій: оцінка потенційних можливостей займаються, складання мотивованих і адекватних серій для кожної частини заняття, підбір музичного супроводу, ознайомлення і випробування комплексу вправ, освоєння (доведення) комплексу з деяким полегшенням умов його виконання, «базова» заняття РГ з метою вирішення основних завдань в умовах виконання всіх вимог.

Перераховані особливості організації занять РГ і виконання вправ визначають її як специфічний вид оздоровчої гімнастики функціонально-розвиваючої спрямованості.

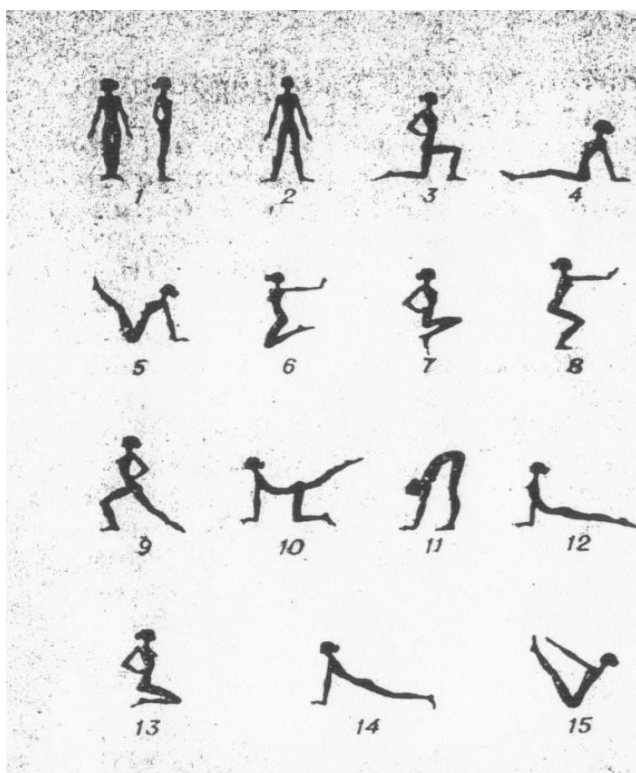
Сучасна ритмічна гімнастика включає засоби художньої гімнастики, ЗРВ, вільну пластику, суглобну гімнастику, елементи сучасного танцю.

Заняття ритмічною гімнастикою справляють комплексну дію на організм: сприяють розвитку сили і гнучкості за рахунок впливу на м'язову систему і зв'язково-суглобний апарат, а також підвищенню витривалості і функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем. Позитивний ефект при заняттях ритмічною гімнастикою досягається тільки при чіткій індивідуальності навантажень, відповідності їх фізичним можливостям тих, хто займаються.

Ритмічна гімнастика буває атлетичною, в якій переважають вправи на витривалість; пластичною – з переважанням танцювальних елементів і змішаною.

Методика занять розроблена співробітниками ВНДІФКу (В.В. Матов, О.Д. Іванова, Л.Д. Ланцберг, 1984, 1985), складається з ввідної, основної і заключної частин. У ввідну частину (5-10 хв) включають вправи для формування правильної постави, нескладні вправи для великих груп м'язів.

Основна частина (20-30 хв.) направлена на розвиток різних груп м'язів і фізичних якостей. Інтенсивність навантажень достатньо висока, складала 70-85 % від МПК. В роботу послідовно включають м'язи руки і плечового поясу, спини, живота, ніг (перша серія). Потім виконують циклічні вправи – біг, танцювальні кроки, стрибки. Другу серію вправ виконують в тому ж порядку, що і першу, але з підвищеною інтенсивністю, завершуючи циклічними вправами (біг, стрибки, танцювальні вправи). Третя серія вправ складається з найбільш складних рухів.



Мал. 2. Основні позиції в ритмічній гімнастиці (за О.Д. Івановою):

- 1 - основна стійка; 2 – стійка ноги нарізно; 3 – стійка на коліні;
 4 – упор сидячи; 5 – упор сидячи кутом; 6 – сид на стегні;
 7 – присід; 8 – напівприсід; 9 – випад; 10 – упор на коліні;
 11 – упор стоячи; 12 – упор лежачи на стегнах;
 13 – сид на п'ятках; 14 – упор лежачи; 15 – сид кутом.

В залежності від віку і фізичної підготовленості в занятті використовують 1-3 цикли.

В заключну частину для зменшення навантаження включають дихальні вправи, плавні і хвилюподібні рухи руками, вправи для формування правильної постави, завершаючи заняття повним розслабленням. Нижче наводяться основні пози (мал. 2), рекомендовані спеціалістами ВНДІФК, і вправи ритмічної гімнастики (В.В. Матов, О.Д. Іванова, Л.Д. Ланцберг, 1984, 1985).

Вправи для рук і плечового поясу

Вправи для рук і плечового поясу включають наступні основні рухи рук – вниз, вперед , в сторони, вгору, назад, вправо, вліво, згинання в ліктьових

суглобах в цих положеннях: згинання і розгинання кистей , повороти рук, кистей, кругові рухи, переплетення пальців, руки за голову, до плечей, перед собою.

1. Згинання пальців в кулаки і розгинання.
2. Послідовно згинання і розгинання одного за іншим пальців «віялом» з торканням ними долоні.
3. «Вісімка» кистю.
4. Круги в ліктьових і плечових суглобах в різних поєднаннях, з різною швидкістю, послідовністю або одночасно в різних площинах ; те ж в поєднанні з поворотом плечей.
5. В положенні руки в сторони «втягування» і «витягування» лопаток.
6. Піднімання і опускання плечей, виведення їх вперед, назад, одночасні і послідовні колові рухи в плечових суглобах.
7. Нахили тулуба з рухами рук.
8. Віджимання з різних вихідних положень.
9. «Ходьба руками» з опорою на ноги (прямі і зігнуті).
10. Пальці рук переплетені за спиною: відведення прямих рук назад; те ж в поєднанні з нахилом вперед.
11. Руки зігнуті в ліктях, долоні разом; натискаючи однією долонею на іншу, згинати кисті.
12. Долоні і лікті разом, розводячи лікті в сторони , давити долонями одна на одну.
13. Махи і круги руками, ривкові рухи.
14. Одна рука вверху, інша – внизу, зігнувши їх, зчепити пальці за спиною.
15. Розкачування розслабленими руками.

Вправи для м'язів шиї

1. Нахили голови вперед, назад, вправо, вліво в різному темпі.
2. Повороти голови вправо і вліво в різному темпі.
3. Нахили голови в поєднанні з поворотом вправо і вліво.
4. Поворот голови в сторону з одночасним нахилом вперед або назад.

5. Кругові рухи головою,півкола.

Вправи для тулуба.

Основні рухи: нахили вперед, назад , в сторону, повороти вліво і вправо на 90°, кругові рухи стоячи, сидячи.

1. Лежачи на животі, прогнутися; те ж з поворотом вліво і вправо, з різними рухами рук.
2. Нахили назад.
3. Нахили вперед, з силою згинаючи всі суглоби хребтового стовпа («згорнутися»).
4. Нахили в сторони в поєднанні з випадами, схресними випадами , різними рухами руками.
5. Повороти тулуба в поєднанні з рухами руками.
6. Повороти тулуба з нахилом вперед.
7. Повороти тулуба із «скручуванням»: лежачи на животі тулуб повернути вправо, утримуючи стегна на підлозі; те ж, але притискаючи груди до підлоги і активно повертаючи таз.
8. Махові «вісімки» однією рукою, двома, в поєднанні з поворотами тулуба.

Вправи для ніг.

Основні рухи: вперед, назад, в сторону, повороти ніг, згинання в колінних і гомілкостопних суглобах, колові рухи.

1. Напівприсіди і присіди із стійки ноги нарізно та разом; випади.
2. Піднімання прямих і зігнутих ніг.
3. Лежачи на животі, руки в сторони, робити коло ногою, починаючи рух назад, в сторону (коліном вперед) і по підлозі назад у вихідне положення.
4. Лежачи, піднімання ніг із захопленням рукою.
5. Упор на колінах, права нога в сторону, опускати і піднімати її не торкаючись підлоги, стопа на себе, або витягнута.
6. Вправи на розслаблення.

Вправи для тазового поясу

Вправи для тазового поясу впливають на поставу, роботу внутрішніх органів і рухливість кульшових суглобів.

1. Сидячи на підлозі з опорою на руки, ноги разом, «втягувати» і «втягувати» пряму ногу, виконуючи рух вперед – назад в кульшовому суглобі.
2. Пересування сидячи(ходьба на сідницях).
3. Круги ногами в положенні сидячи.
4. У виведення таза вліво і вправо при нерухомому тулубі.
5. Упор сидячи, зігнувши ноги: повороти тазу, торкаючись стегнами підлоги вправо і вліво; те ж з положення лежачи на спині; те ж з підлоги зліва від себе (носок правої ноги на рівні коліна лівої); те ж з положення лежачи (плечі від підлоги не відривати).
6. Лежачи на спині , ноги зігнуті, «вісімка» колінами в горизонтальній площині; та ж «вісімка» носками піднятих ніг в горизонтальній площині.
7. Стоячи круги тазом в горизонтальній площині.
8. Із напівприсіду, лицьовий круг тазом; таз донизу, вправо – вверху, випрямляючи ноги, і вліво – вниз , згинаючи ноги.
9. Круги тазом в боковій площині, починаючи вперед – вверху або назад – вверху.
10. Лежачи на спині, руки в боки: повороти тазу , плечі і руки залишаються на підлозі.
11. Стоячи, повороти тазу вліво і вправо при нерухомому плечовому поясі.

Вправи для м'язів живота.

1. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, з різними рухами однієї чи двох ніг, прямими і зігнутими.
2. «Ножиці» ногами в положенні лежачи, сидячи.
3. Сидячи, коліна підтягнуті до грудей , по чергове випрямлення ніг ; не торкаючись підлоги; те ж з поворотом плечей.

4. В положенні лежачи на спині зігнуті ноги нарізно, ступні на підлозі, піднімання верхньої частини тіла з різними рухами руками і поворотами плечей; те ж з підніманням однієї ноги.

Вправи для сідничних м'язів.

1. В положенні лежачи на спині, ноги нарізно, ступні на підлозі, піднімання тазу з напруженням сідниць.
2. Те ж з підніманням однієї ноги.

Комбіновані вправи

Комбіновані вправи утворюють поєднання наведених вище елементів рухів окремих частин тіла, а також варіюванням різних вихідних і кінцевих положень.

1. Стійка на двох ногах, одній, прямих і зігнутих ногах, на одному і двох колінах.
2. Упор присівши на двох ногах, чи на одній з різними положеннями другої ноги (вперед, назад, в сторону з опорою на носок) , стоячи на двох колінах чи на одному з різними положеннями другої ноги (вперед, назад, в сторону, те ж але з опорою на носок), упори стоячи, сидячи, лежачи, на стегні, зігнувшись, захватом , на п'ятках , з нахилом, тощо.
3. Поєднання рухів рук і плечового пояса з поворотами тулуба, нахилами в різні сторони, напівприсідами і присідами.
4. Сидячи перекид назад, стійка на лопатках з різними рухами ніг.
5. Біг , стрибки, танцювальні кроки. Біг на місці, вперед, назад, вліво, вправо, з високим підніманням стегна, з відведенням гомілки назад.
6. Стрибки на місці з ноги на ногу, з рухами рук.

Вправи для переважного розвитку сили.

1. Вихідне положення (в.п.) – упор на колінах, 1 – зігнути руки (опустити груди до підлоги), 2 – вернутися у в.п.

2. В.п. – лежачи на животі, руки за голову, 1 – при підняти тулуб, прогнутися ; 2 – вернутися у в.п. те ж з поворотами тулуба вліво і вправо.
3. В.п. – лежачи на спині, руки за голову, 1 – перейти в положення сидячи з поворотом плечового пояса вліво чи вправо; 2 – вернутися у в.п.
4. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, 1 – підняти одночасно тулуб і ноги до положення сидіння кутком; 2 – вернутися у в.п.
5. В.п. – упор сидячи із зігнутими ногами (коліна разом, носки торкаються підлоги), 1 – випрямити ноги уверх; 2 – вернутися у в.п. не торкаючись носками підлоги.
6. В.п. – о.с. руки на поясі, 1- піднімаючи вперед , зігнути ліву ногу; 2 – випрямити її не опускаючи; 3 – 6 – тримати в цьому положенні; 7 – зігнути ногу; 8 – вернутися у в.п. Те ж другою ногою.
7. В.п. – упор сидячи, 1-2 – піднімаючи ліву ногу, круговим рухом вивести її вліво; 3-4 – повернутися до в.п. Те ж другою ногою.

Для розвитку гнучкості рекомендують виконання вправ за рахунок активного напруження м'язів, які забезпечують рух з більшою амплітудою для розтягування м'язів – антагоністів; метод пасивних дій , коли вправи виконуються за допомогою партнера, або з обтяжувачами, а також під дією власної ваги; метод статичних напруг (згинання лежачи, сидячи, шпагат, міст та ін.); комбінований метод – спочатку виконують активні дії, потім пасивні і, в кінці, – статичні.

Вправи для розвитку гнучкості.

1. Нахили голови вперед, назад, вліво, вправо.
2. Повороти голови вліво, вправо.
3. Колові рухи голови вліво, вправо.
4. В.п. – о.с., руки в сторони, пальці стиснуті в кулак, 1-4 – оберти в зап'ясткових суглобах вперед; 5-8 – те ж, назад.
5. В.п. – о.с., 1 – напівприсід, підняти плечі; 2 – в.п.
6. В .п. – о.с., руки до плечей, 1 – напівприсід, звести лікті перед грудьми; 2 – в.п. , відвести лікті назад.

7. В.п. – стійка ноги нарізно, пальці рук переплетені за спиною, 1 – нахил вперед, відводячи руки назад; 2 – в.п.
8. В.п. – о.с., долоні одна до другої на голові, 1 – відвести таз вліво, не зміщуючи корпус; 2 – в.п.; те ж в іншу сторону.
9. В.п. – упор лежачи (положення з опорою на долоні і носки), 1 – торкнутися п'ятами підлоги; 2 – в.п.
10. В.п. – упор сидячи, носки на себе, 1-3 – пружні нахили до ніг; 4 – в.п.

Вправи для розвитку спритності.

1. В.п. – о.с., руки до плечей; 1- напівприсід на правій нозі, зігнуту ліву поставити вперед на носок, з поворотом тулуба вліво доторкнутися правим ліктем лівого коліна; 2 – в.п.; 3 – з напівприсідом на правій нозі, ліву вивести назад з поворотом тулуба вправо, лівим ліктем доторкнутися до правого коліна; 4 – в.п. Те ж з іншої ноги.
2. В.п. – о.с. 1 – напівприсід на носках, руки в сторони; 2 – повертаючись у в.п., розвести носки в сторони; 3 – напівприсід на носках, коліна в сторони, руки вперед; 4- в.п.
3. В.п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей, пальці в кулак, 1 – вивести таз вліво і ліву руку в сторону; 2 – вивести таз вправо і праву руку вгору; 3 – вивести таз вліво, зігнути ліву руку до плеча; 4 – вивести таз вправо, зігнути праву руку до плеча, те ж в інший бік.

Швидкість і витривалість розвивають одночасно з силою і спритністю. Так, варіювання темпу сприяє розвитку швидкісних якостей, а виконання вправ без зупинки тренує витривалість.

Чергування напруження і розслаблення забезпечує тривалу працездатність м'язів і робить можливим виконання рухів з повною амплітудою.

Для розслаблення м'язів застосовують ненапружені махові рухи, чергування напруження з розслабленням окремих груп м'язів, послідовне розслаблення.

Прискорення пульсу при заняттях ритмічною гімнастикою під час інтенсивних короткочасних вправ може досягати значень: у 20-29 років 180-200 у хв., в 30-39 – 170-190 у хв., у 40- 49 років – 160-180 у хв., в 50-59 років – 150-170 у

хв. Проте варто зазначити, що чим більший вік і чим нижчий рівень фізичного стану, тим менше таких вправ повинно бути в загальному об'ємі занять. Враховуючи складність складання гімнастичних комплексів при відсутності спеціальних навичок, самостійно займатися ритмічною гімнастикою можна за тими програмами, котрі передаються по центральному чи республіканському телебаченню. При невідповідності цих програм індивідуальному рівню фізичної підготовки слід самостійно внести корекцію, виключаючи деякі вправи, видозмінити рухи, зменшити їх амплітуду. У кожному конкретному випадку про ефективність дії вправ на організм будуть свідчити суб'єктивні і об'єктивні ознаки тренуваності. При появі в'ялості, слабкості, порушенні сну, чи інших ознак перевантаження необхідно негайно зменшити темп вправ, амплітуду рухів і кількість повторень.

При самостійному складанні індивідуальної програми важливим моментом являється підбір музичного супроводу. Правильно підібрана музика буде сприяти полегшенню виконання вправ. Виділяють повільний, середній і швидкий темп музичного супроводу. Повільний темп годиться на початкових етапах розучування комплексу у людей з низьким і нижчим середнього фізичним станом, особливо у віці старше 40 років. Для тих, що освоїли комплекс вправ з низьким і нижчим середнього рівнем фізичного стану, годиться середній темп. Для людей з високим і вищим середнього рівня – високий темп музичного супроводу.

Одяг для занять повинен бути зручним, не сковувати рухи, з натуральної тканини. Щоб волосся не заважало під час вправ, необхідна пов'язка, яка поглинає піт. Для вправ на підлозі потрібен поролоновий коврик чи коврова доріжка.

Заняття краще проводити до прийому їжі, або не раніше ніж за 1,5-2 год. після нього. Тренувальний ефект досягається при 2-3 заняттях в тиждень. Займатися ритмічною гімнастикою самостійно можна лише з дозволу лікаря.

1.5. Виробнича гімнастика

Виробнича гімнастика спрямована перш за все на використання фізичних вправ у режимі робочого дня з метою підвищення професійної працездатності, зняття втоми, профілактики професійних захворювань.

Наукові дослідження переконливо довели позитивний вплив виробничої гімнастики на здоров'я трудящих і їхній фізичний розвиток, на підвищення працездатності, зниження травматизму й виробничого шлюбу, а отже, на підвищення продуктивності праці. Із впровадженням гімнастики на продуктивність праці зростає в середньому на 1, 5-2 %.

Про корисний вплив гімнастики на організм людини, крім експериментальних даних, переконливо говорять і відзиви самих робітників. Гімнастичні вправи, застосовувані в процесі праці, роблять різнобічний вплив на організм людини. З їхньою допомогою можна цілеспрямовано впливати на різні функції організму. При регулярному виконанні вправ поліпшується точність рухів, вони стають ощадливими, спритними й цілеспрямованими. Таким чином, під впливом систематичних занять виробничою гімнастикою поліпшується здоров'я, підвищується працездатність людини, виховується організованість, дисципліна.

Заняття гімнастикою на виробництві віднімають лише кілька хвилин робочого часу, але вони приносять неоціненну користь робітникам. Виробнича гімнастика одержала широкий розвиток. Нею займається 27 мільйонів працівників на 170 тисячах підприємств і установ.

На відміну від інших форм занять фізичними вправами й спортом, гімнастика на виробництві проводиться безпосередньо в цеху, відділі, лабораторії й т.ін. перед початком зміни або в спеціальні перерви протягом робочого дня. Особливості виробничої гімнастики визначають її специфічні види (вступна гімнастика або фізкультурна пауза), засоби й методи проведення занять.

Завдання виробничої гімнастики:

1. Сприяти зміцненню здоров'я працівників.
2. Збільшувати працездатність робітників, знижувати стомлення.

Підвищувати загальну культуру рухів. Поліпшення координації забезпечує точність, спритність і поліпшення робочих операцій.

3. Сприяти залученню широких мас робітників до занять масовими формами фізичної культури.

4. Сприяти естетичному вихованню тих, хто займається. Найпоширенішим способом впровадження занять гімнастикою на виробництві є щоденна трансляція по радіо.

Для успішної організації занять виробничою гімнастикою необхідно провести підготовчу роботу: радіофікувати цехи, придбати звукозаписну апаратуру, обладнати місця запису комплексів, визначити найбільш зручні місця для занять, що відповідають санітарно-гігієнічним вимогам. Дуже відповідальною роботою (звичайно методиста виробничої гімнастики) є вивчення особливостей рухової діяльності робітників, установлення динаміки працездатності протягом зміни, визначення м'язів, які найбільше стомлюються, вивчення особливостей робочої пози й чинених рухів і т.п.

Основні форми занять професійною гімнастикою:

1. Вступна гімнастика.
2. Фізкультурна пауза.
3. Фізкультхвилинка.
4. Мікропаузи.

У наш час проводяться такі форми занять:

1. *Вступна гімнастика.* Її мета – прискорити протікання фізіологічних процесів в організмі й підвищити функціональну готовність до роботи. У період впрацювання організм як би перебудовується, пристосовується до нових умов майбутньої діяльності. Цей період при різних видах праці різний. Іноді він продовжується до 1,5-2 годин. Гімнастика перед роботою дозволяє значно скоротити період впрацювання. Тривалість вступної гімнастики – 7-10 хвилин.

2. *Фізкультурна пауза.* Величезне значення для життєдіяльності організму має відпочинок нервової системи. Під час роботи нервові клітини значно збуджуються, а при їхньому гальмуванні знову заряджаються енергією. На цій

науковій основі і будується фізкультурна пауза. За допомогою фізкультурних пауз досягається стійка, висока працездатність і успішно удосконалюються рухові здібності людини.

Час проведення фізкультурних пауз визначається першими ознаками стомлення: з'являється втома, розсіюється увага, погіршується координація рухів і починає знижуватися працездатність. На заняття приділяється 5-7 хвилин.

Для людей, зайнятих одноманітною працею, корисно проводити дві фізкультурні паузи: за 1,5-2 години до обідньої перерви і за такий же час до кінця зміни. Індивідуальні фізкультпаузи проводяться 3-5 разів на день.

Можливі і так названі фізкультхвилинки, що складаються з 2-3 вправ. Вони практикуються там, де відсутня можливість проводити фізкультпаузи організовано.

Перед початком (упровадженням) гімнастики в тому чи іншому цеху, відділі треба створити нормальні гігієнічні умови й вивчити особливості виробничої діяльності. Потім варто розробити комплекс вправ, записати його на плівку і підготувати з числа робочих інструкторів, що повинні будуть ознайомити робітників із змістом комплексу вправ.

Уведення гімнастики в режим робочого дня необхідно оформити наказом керівника підприємства (установи, організації).

Безпосередніми організаторами і провідниками виробничої гімнастики є методисти, а також начальники цехів, представники профспілок і громадських організацій.

Для консультуючої, керівної і контролюючої роботи затверджується "Рада здоров'я" (методичні ради). Під її керівництвом ведеться робота на підприємстві з впровадження гімнастики, підготовці інструкторів (по 2 чол. на 25-30 робітників).

Організація виробничої гімнастики вимагає ретельного обліку особливостей професійної діяльності працівників. Проте професій багато, і вони занадто різноманітні. Тому подібні за своїми особливостями професії, стосовно до завдань виробничої гімнастики, поєднують у такі групи:

I група – професії з перевагою нервової напруги при незначному нервовому навантаженні й одноманітних робочих рухах (збирачі дрібних механізмів, монтажниці електроламп, перфораторники, швачки-мотористки, працівники на конвеєрах, наприклад, годинних заводів, взуттєвих фабрик тощо). Зазвичай це монотонна праця, яка виконується сидячи; рухи обмежені, але водночас вимагають точної координації і напруги уваги, зору.

II група – професії, у яких поєднується фізична і розумова діяльність при середньому фізичному навантаженні і деякій розмаїтості рухів (токарі, фрезерувальники, стругальники, збирачі моторів тощо); робота виконується стоячи. Вона характеризується частою зміною динамічних і статичних компонентів діяльності, постійною напругою уваги і зору.

III група – професії, що характеризуються різноманітними робочими операціями і вимагають великих фізичних напруг (формувальники, прокатники, будівельники тощо).

IV група – професії, пов'язані з розумовою працею (лікарі, інженери, бухгалтери, диспетчери тощо), що вимагають постійної розумової напруги та зосередження.

Особливо виділяються професії, що вимагають уваги, великої нервової напруги, вміння швидко реагувати на обстановку, що змінюється, і діяти при шумі, вібрації й інших зовнішніх подразниках (льотчики, водії автомашин, машиністи локомотивів тощо), а також професії з роботою під землею (забійники, прохідники в шахтах), з роботою в змінних температурних та ін. умовах (верхолази, сільськогосподарські робітники тощо).

При складанні комплексів вправ потрібно виходити з таких принципів:

1. Зміст комплексу має відповідати завданням вступної гімнастики або фізкультурної паузи.
2. До комплексу вводяться вправи, що різнобічно впливають на організм працівників.
3. Вправи повинні відповідати індивідуальним особливостям та умовам проведення занять (цех, робочий одяг, стать, вік).

4. Розташовувати вправи в комплексі треба таким чином, щоб попередня вправа підготовляла до більш успішного виконання наступної.
5. Фізичне навантаження повинне відповідати підготовленості тих, що займаються.

Схема комплексу вправ вступної гімнастики:

1. Ходьба.
2. Потягування (із глибоким подихом).
3. Вправи для плечового пояса, рук і кистей.
4. Вправи для м'язів тулуба.
5. Підскоки, біг на місці або швидкі присідання.
6. Спеціальні вправи, що імітують робочі рухи (за напругою м'язів, характером і темпом рухів). Ці вправи рекомендується виконувати в темпі, що трохи перевищує середній темп робочих рухів.

Схема комплексу вправ фізкультурної паузи:

1. Потягування.
2. Вправи для м'язів тулуба, рук і ніг.
3. Вправа на координацію рухів.
4. Заключна частина.

До комплексу фізкультурної паузи треба включати такі вправи, що впливали б інакше, ніж трудові рухи, на інші м'язові групи і частини тіла, тому що принцип активного відпочинку найбільш ефективно реалізується при переключення з одного виду діяльності а інший.

Заняття гімнастикою в режимі робочого дня проводяться в звичайному робочому одязі, із усім складом працюючих (чоловіків і жінок) різного віку і підготовленості.

Керує заняттям методист чи інструктор, що виконує вправи одночасно з усіма, але «дзеркально». Він стежить за якістю виконання вправ кожним робітником, виправляючи помилки, не порушуючи при цьому ритму рухів.

При трансляції гімнастики по радіо кожному робітнику варто попередньо ознайомитися зі змістом вправ, щоб при організованому проведенні під музику вміти правильно виконувати їх. Зауваження інструктора в цьому випадку повинні узгоджуватися з музичним супроводом і обмежуватися короткими вказівкам типу: «вище ногу», «більший поворот», «не згинати ноги (руки)», «потягніться», «вдихніть» тощо.

Через 4-5 днів можна вносити деякі зміни чи ускладнення в окремі вправи. для підвищення їхньої ефективності. Весь комплекс звичайно змінюють через 3-4 тижні.

Методист чи інструктор повинні постійно стежити за самопочуттям працівників, з'ясовувати їхнє відношення до окремих вправ. Треба вести облік ефективності занять і вчасно вносити виправлення, а у разі потреби – коригування в зміст комплексів, домагаючись найбільш користі для здоров'я.

Варто навчити працівників найпростішим способам самоконтролю: уміньню підраховувати пульс, оцінювати різні відчуття після гімнастики (відразу і після визначеного періоду занять): сон, апетит, ступінь стомлення, загальний стан тощо

Типова схема побудови комплексу фізкультпаузи для робітників зайнятих фізичною працею середньої важкості

1-а вправа – для постави, підтягування в поєднанні з ритмічним диханням 4-6 разів т.м.

2-а вправа – для м'язів тулуба, рук, ніг з елементами розслаблення – нахили назад з поворотами тулуба, які розпрямляють хребет 3-4 рази. Дихання вільне. Т.с.

3-а вправа – для м'язів тулуба, ніг: нахили вперед, прогнувшись; поліпшує кровообіг, знижує артеріальний тиск. Виконується пружно. 8-10 разів. Дихання ритмічне, з акцентом на видосі. Т.с.

4-а вправа – загального впливу: випади, присідання, біг на місці, стрибки – 20-30 с, ходьба з уповільненням – 15-20с. Активізує діяльність серцево-судинної та дихальної систем. Дихання вільне.

5-а вправа – махові рухи руками і ногами. Посилює кровообіг, рухливість в суглобах. Виконується з широкою амплітудою, максимально розслабляючи м'язи плечового поясу, рук, ніг. 4-5 разів. Дихання довільне. Т.с.

6-а вправа – обертові рухи тулубом, плечовим і тазовим поясами. Посилює кровообіг та рухливість в суглобах і хребті. Виконується без напруження. 4-6 разів. Дихання вільне. Т.с.

7-а вправа – на точність та координацію рухів за участю голови, рук, ніг. Виконується чітко, з поступовим прискоренням темпу до швидкого. 4-5 разів. Дихання вільне.

2.3. Програма виробничої гімнастики для робітників різноманітної праці.

Ввідна гімнастика (ВГ)

1. В.п. – о.с. Енергійна ходьба на місці, високо піднімаючи коліна. 30-40с. Дихання рівномірне. Т.с.

2. В.п.– о.с. 1-2–присід на носках, руки вниз; 3–встати, мах лівою ногою в сторону, руки вгору; 4–в.п. Те ж саме правою ногою. По 3-4 рази. Дихання довільне. Т.м.

3. В.п. – о.с.,руки зігнуті. Біг на місці 30-40с з переходом на ходьбу з уповільненням, 20-30с. Дихання рівномірне.

4. В.п. – о.с. 1–праву на крок в сторону, руки за голову, вдих; 2-3–поворот тулуба вправо, пружній нахил вперед, руки вниз, видих порціями; 4–в.п. Те ж саме з лівою. По 3-4 рази. Т.с.

5. В.п. – о.с. 1–праву ногу вперед на носок, з невеликим нахилом назад, праву руку вгору; 2–оберт назад правою рукою; 4–в.п. з невеликим нахилом вперед, розслабити м'язи плечового поясу і рук. Те ж саме з лівої ноги. По 2-3 рази. Дихання довільне. Т.с.

6. В.п.– о.с., руки вперед – в сторони. 1–мах лівої ноги до правої руки; 2–в.п. Те ж правою. По 3-4 рази. Дихання не затримувати. Т.с.

7. В.п. –широка стойка, ноги нарізно, руки за спину. 1-2– нахил вліво, руки в сторони; 3-4–в.п. Те ж вправо. По 3-4 рази. Дихання довільне. Т.с.

8. В.п. – о.с. 1–праву ногу назад на носок, праву руку вгору, ліву в сторону; 2–руки за голову, ногу приставити; 3 – ліву ногу в сторону на носок, ліву руку вгору, праву в сторону; 4–в.п. 6-8 разів, поступово прискорюючи темп. Дихання не затримувати.

Фізкультурна пауза (ФП №1)

1. В.п. – о.с. 1 – лівою ногою на крок вперед, руки в сторони, прогнутися, вдих; 2-3 – руки за голову, лопатки з'єднати; 4 – приставити ліву, руки розслаблено вниз, видох. Те ж з правою. По 2-4 рази. Т.м.

2. В.п. – стійка ноги нарізно, праву руку вперед, ліву на пояс. 1-3 – оберт правою розслабленою рукою з поворотами тулуба направо, вдих; 4 – завершити оберт, ліву руку вперед, праву на пояс, видох. Те ж лівою. По 4-6 разів. Т.с.

3. В.п. – о.с. 1 – піднятися на носки, руки вперед; 2-опуститися на ступні, нахил прогнувшись, мах руками назад; 3 – піднімаючи вперед зігнуту ліву ногу, руки в сторони, прогнутися; 4 – в.п. Те ж саме з правої ноги. По 3-4 рази. Дихання довільне. Т.м.

4. В.п. – о.с., руки на поясі. Стрибки ноги нарізно. 20-25 раз. Ходьба на місці уповільненням. 20-30с. Дихання не затримувати. Т.с.

5. В.п. – о.с., руки нарізно перед груддю. 1–змах правою ногою в сторону, руки в сторони; 2–в.п. Те ж з лівою. По 3-4 рази. Дихання довільне. Т.с.

6. В.п. – стойка ноги на ширині ступні, руки на поясі. 1-8– обертові рухи тазом вправо. Те ж вліво. По 2-3 рази. Дихання вільне. Т.с.

7. В.п. – о.с. 1 – праву ногу вперед на носок, праву руку вгору, ліву в сторону; 2–праву ногу в сторону, праву руку вперед, ліву вгору; 3 – праву ногу назад, руки в сторони; 4 – в.п. Те ж з лівою. По 3-4 рази. Т.с., поступово прискорити.

Фізкультурна пауза (ФП №2)

1. В.п. – сидячи. 1 – руки за голову, прогнутися; 2 – руки вгору, потягнутись, в дох, втягнути живіт; 3-4 – з видихом нахилитися вперед, груддю

лягти на колені, руки вниз, плечі розслабити. 4-6 разів. Т.м.

2. В.п. – сидячи розслаблено, ноги на ширині плечей. 1-підняти плечі, руки в сторони, кисті розслаблені, вдих; 2 – поворот вліво; 3 – поворот вправо; 4 опустити руки, повернутися у в.п., видох. Те ж вправо. По 3-4 рази. Т.м.

3. В.п. – сидячи на краю, притягнувши зігнуту ліву ногу до груди. 1– опускаючи ногу, спустившись з сидіння, присісти; 2-4–в.п., притягнувши праву, розслабитись. По 4-5 разів. Дихання вільне. Т.м.

4. В.п. – сидячи, поклавши одну ногу на іншу, руки на поясі. 4 обертових рухи ступень всередину, 4–зовні. Похитати 4 рази розслабленою гомілкою. Те ж другою ногою. Дихання вільне. Т.с.

5. В.п. – сидячи, пальці сплетені, руки на голову, розслаблені. 1 – руки вгору; 2-3 – два пружних нахили вправо, видох порціями; 4–в.п.; вдих. Потім нахил вліво. По 3-4 рази. Т.м.

6. В.п. – руки угорі. 1-3–потрушуючи кистями, через сторони руки вниз, плечі розслабити, видох. 4–в.п. 3-4 рази. Т.м.

7. В.п. – о.с. 1 – праву руку на пояс, ліву зігнути перед груддю; 2 – праву ногу в сторону на носок, руки вгору в сторони; 3 – приставити праву, руки до плечей; 4 – в.п. Те ж в іншу сторону. По 3-4 рази. Т.с.

Фізкультурна хвилинка (ФХ),

яка знижує втому в області попереку та спині

1. В.п. – стойка ноги нарізно, руки на поясі. 1-4–чотири обертових рухи тазом вправо. Те ж вліво. По 3-4 рази. Дихання вільне. Т.с.

2. В.п. – о.с. Злегка пружинячи в колінах, поворот тулуба вправо, руки розслаблені, голова за руками вправо; 2–те ж вліво. По 8-10 разів. Дихання вільне. Т.с.

3. Самомасаж крижі. В.п. – сидячи. Поглажування долонями по обидві сторони від хребта. Розтирання кулаком зі сторони великого та вказівного пальців, вгору, вниз від крижі та обертовими рухами. Завершити поглажуванням протягом 1-1,5 хв.

1.6. Лікувальна гімнастика

Лікувальна гімнастика – різновид прикладної гімнастики, лікувальний метод використання фізичних вправ для більш швидкого і повноцінного відновлення здоров'я, загальної працездатності, а також розвитку рухових здібностей: швидкості, сили, витривалості, координації рухів, необхідних в умовах трудової діяльності.

Засоби лікувальної гімнастики – стройові вправи, різновиди пересувань і танцювальних кроків; ЗРВ без предметів і з різними предметами (палки, гантелі, скакалки, м'ячі і інші), вправи на гімнастичній стінці, лаві, з лавою, на кільцях і прикладні вправи (біг, стрибки, лазіння, пере лазіння).

Позитивною стороною гімнастичних вправ є їх доступність для будь-якого віку, можливість використання у відповідності з віком, статтю, а також підготовленістю тих, хто займається. В основі лікувальної дії вправ лежить їх здібність впливати на процеси збудження і гальмування, які протікають в корі головного мозку. Вправи через нервову систему позитивно впливають на весь організм хворого.

Основною форою занять є процедури, або урок лікувальної гімнастики. Вправи підбираються з врахуванням рекомендацій лікаря. Комплекси складаються як з спеціальних вправ (по відношенню до захворювання), так і з вправ, які загально впливають на організм. Загальний час заняття – 30-60 хвилин.

Лікувальна гімнастика використовується для корекції викривлень хребта та лікування сколіозу, а також при захворюваннях серцево-судинної та дихальної системи, при дискінезіях жовчовивідних шляхів, при хронічних гастритах, при опущенні органів черевної порожнини, а також після травм та хірургічних втручань.

Орієнтовний комплекс вправ ЛГ для хворих на ішемічну хворобу серця:

1. Ходьба по залу, виконання динамічних дихальних вправ. Виконувати в повільному темпі 1-2 хв.

2. В.п. – сидячи на стільці. Підняти руки вгору, прогнутися – вдих; опустити вниз – видих. Повторити 4-6 разів.

3. В.п. – те саме. Підняти пряму ногу вгору – вдих, опустити вниз – видих. Повторити 6-8 разів кожною ногою.

4. В.п. – руки на стегнах. Встати, підняти руки вгору – вдих, повернутись у В.п. – видих. Повторити 6-8 разів. Темп повільний.

5. В.п. – те саме. Повернути тулуб управо - вниз; повернутись у В.п. – видих. Повторити по 6-8 разів у кожен бік.

6. В.п. – сидячи на стільці, руки опустити. Підняти руки вгору, ноги випрямити – вдих; повернутись у В.п. – видих. Повторити 6-8 разів. Темп повільний.

7. В.п. – сидячи на стільці з опорою руками на коліна. Колові рухи тулубом. Повторити по 6-8 разів у кожен бік. Дихання вільне.

8. В.п. – сидячи на стільці, руки донизу. Нахилити тулуб праворуч, протилежну руку підняти вгору - вдих; повернутись у В.п. – видих. Повторити по 6-8 разів у кожен бік.

9. В.п. – стоячи, ноги ширше від плечей, руки на поясі. Поворот тулуба праворуч, руки в сторони - вдих; повернутись у В.п. – видих. Повторити по 6- 8 разів у кожен бік.

10. В.п. – стоячи, тримаючись руками за спинку стільця. Підняти праву руку вгору, прогнутися – вдих, повернутись у В.п. – видих. Повторити по 6-8 разів кожною рукою. Темп середній.

11. В.п. – те саме, руки до плечей. Обертання у плечових суглобах уперед і назад. По 10-15 разів у кожен бік. Дихання довільне.

12. В.п. – стоячи, рука на спинці стільця. Махові рухи прямою ногою вперед-назад. По 10-15 разів кожною ногою. Темп повільний, дихання через ніс, ритмічне.

13. В.п. – стоячи, руки вперед перед грудьми. Розвести руки в сторони – вдих; повернутись у В.п. – видих. Повторити 6-8 разів.

14. В.п. – стоячи, ноги ширше від плечей, руки на поясі. Колові рухи тазом. По 8-10 разів у кожен бік. Темп повільний.

15. В.п. – те саме. Під час вдиху підняти руки вгору, з видихом нахилитися вперед, опустити розслаблені руки. Повторити 4-6 разів.

16. Ходьба на місці з динамічними дихальними вправами 1-2 хв. Темп повільний.

Орієнтовний комплекс вправ ЛГ при гіпертонічній хворобі

1. В.п. – о.с., руки опущені, пальці переплетені. 1-2 – руки вгору, потягнутися (вдих), 3-4 – В.п. (видих).

2. В.п. – о.с. 1-2 нахил тулуба вперед, руками торкнутися підлоги (вдих); 3-4 – В.п. (видих).

3. В.п. – стійка ноги нарізно, руки опущені. 1 – нахил тулуба ліворуч, ліва рука ковзає по тілу вниз, права – до пахвини (вдих); 2 – нахил тулуба праворуч, права рука ковзає по тілу вниз, ліва до пахвини (видих).

4. В.п. – о.с., руки на пояс. 1 – присід, руки вперед (видих); 2 – В.п. – (вдих).

5. В.п. – стійка ноги нарізно, руки опущені. 1 – права рука вперед, ліва – до плеча (вдих); 2 – В.п. – (видих); 3 – ліва рука вперед, права – до плеча (видих).

6. В.п. – о.с., руки на пояс. 1 – лікті вперед (видих); 2- В.п. (вдих).

7. В.п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті у ліктях перед грудьми. 1- поворот тулуба ліворуч, права рука в сторону (вдих); 2 – В.п. – (видих); 3 – поворот тулуба праворуч, ліва рука в сторону (вдих); 4 – В.п. (видих).

8. В.п. – о.с., руки на пояс. 1- піднімаючи праву ногу, зігнуту у коліні, виконати півоберт праворуч – донизу і повернути у В.п.; 2- піднімаючи ліву ногу зігнуту у коліні, виконати півоберт ліворуч – донизу і повернути у В.п.

9. В.п. – о.с., руки опущені. 1 – стрибком ноги нарізно, руки вгору (вдих); 2 – В.п. (видих).

10. В.п. – о.с., руки опущені. Ходьба на місці.

11. В.п. – стоячи, ліва рука на грудях, права на живіт 1 – на вдиху

розширити грудну клітку, живіт втягнути; 2 – В.п. – (видих). Потім повне і глибоке дихання.

***Комплекс спеціальних дихальних вправ,
що тренують м'язи вдиху і видиху***

1. Вдих через ніс, злегка затиснутий великим і вказівним пальцями руки.
2. Вдих через одну ніздрю (друга затиснута пальцями), а видих через другу ніздрю, по черзі.
3. Вдих через звужений отвір складених трубочкою і витягнутих уперед губ (імітація вдиху через трубочку, соломину).
4. Вдих двома кутами рота через отвори, що утворилися в кутах рота, при стисненні губ посередині (імітація посмішки).
5. Вдих по черзі одним кутом рота (через отвір, утворений стисканням

***Комплекс фізичних вправ лікувальної гімнастики при хронічному
обструктивному бронхіті***

Вступна частина:

1. В.п. – сидячи на стільці, ноги витягнуті, руки до плечей, відвести руки в сторони-вгору, прогнутись, вдих 2 с, повернутись у в.п – видих 4 с, дихання через ніс. Темп довільний. Повтор 3-4 раз.
2. В.п – теж саме, руки опущені донизу, підняти прямі руки вгору-вдих, повернутись у в.п – видих 4 сек. Темп повільний. Повтор 3-4р.
3. В.п – сидячи, китиці до плечей, обертання в плечових суглобах вперед і назад, повтор 3-4 раз в кожную сторону, темп повільний, середній.
4. В.п – теж саме, руки на поясі, повороти тулуба вправо вліво, дістаючись ліктем спинку стільця. Повтор в кожную сторону 2-3 р. Дихання довільне.
5. В.п – теж саме, ліва рука на грудях, права на животі, діафрагмальне дихання, вдих 2 с, видих 4 с, пауза на видиху 4 с. Повтор 2-3 рази після вправ спокійне довільне вдих і видих, 1-3 раз.

Основна частина:

1. В.п – сидячи,розвести руки в сторони,вдих 2 с, підняти до грудей зігнуті в коліні ногу,охопити її руками і притиснути до грудей-видих і з вимовою п-ф-ф 4 с. Почергово кожною ногою,повторити 3-4 раз.

2. В.п – теж саме,руки зігнуті в ліктях. Підняти лікті доверху – вдих 2 с, опустити їх донизу і ледь стиснути грудну клітку – видих через губи, складені трубочкою 4 с. Повтор 4-6раз.

3. В.п – стоячи в ходьбі руки через сторони-на 2 кроки, вдих,опустити руки на 4 кроки видих,на 4 кроки – пауза. Повтор 3-4 рази.

4. В.п – стоячи підняти обидві руки в сторони-вверх – вдих 2 с, нахилитись вперед і руками дістати підлогу-тривалий видих з вимовою п-ф-ф-ф, пауза ,повтор 3-4 рази.

5 В.п – стоячи, руки на нижній кінцівці грудної клітки – -глибокий вдих, на видиху з вимовою х-х-ха китиці стискають нижню частину грудної клітки. Повтор 1-2 рази.

6. В.п – -стоячи з медецинбол вагою 1кг внизу, підняти вверх – видих з вимовою б-р-у-х-х.4 с., пауза 4 с., опустити донизу – вдих. Повтор 4-5 разів. Після кожної вправи вільні вдих і видих.

7. В.п – стоячи руки з медецинболом підняти вверх, нахилити тулуб в сторони видих 4 с, розпрямитись – вдих 2 с. Нахил в протилежну сторону – видих 4 с. Повтор 2-3 рази. Після кожної вправи довільне дихання.

8. В.п – стоячи ,руки на животі,глибоке діафрагмальне дихання з випинанням живота вперед – вдих 2 с, притиснути долонями і втягнути живіт – видих 4 с,пауза 4 с. Повтор 3-4 рази.

9. В.п – стоячи на колінах,підняти палицю вверх – вдих, різкий видих – сісти на п'ятки.Повтор2-3 рази. Темп повільний,потім середній.

10. В.п – стоячи на колінах,палиця внизу, підняти палицю вверх – вдих,сісти на килим вправо, палиця вліво – видих. Теж саме в іншу сторону. Повторити 3-4 рази. Темп повільний, дихання довільне.

Заклучна частина

1. В.п – стоячи,повільна ходьба з довільним диханням,вправами на розслаблення 60-90 с,темп повільний
2. В.п – стоячи руки внизу,звичайна ходьба,ходьба з підніманням рук ввверх-вдих,опустити руки вниз з розслабленням м'язів – видих. Тривалість 1-2 хв. Темп повільний.
3. В.п – стоячи в ходьбі похитування рук з розслабленням. Тривалість 50-60 с. Дихання довільне.
4. В.п – стоячи почергово похитування гомілок з розслабленням м'язів. Тривалість 1-2 хв. Темп повільний,дихання довільне.
5. В.п – стоячи,розслабитись,підрахувати пульс,частоту дихання. Глибокий вдих, видих – через тонку трубочку довжиною близько 20 см із маленьким отвором (0,3-0,4 см), кінець якого занурено у банку або склянку з водою.
6. Вдих через свисток або вузьку трубочку завдовжки близько 20 см.
7. Надування гумових іграшок, повітряних кульок, Після глибокого вдиху робити видих у камеру іграшки малими порціями повітря, поштовхами. Прагнути роздути камеру якнайбільше.

Комплекс вправ лікувальної гімнастики при бронхіальній астмі

1. В.п. – сидячи, руки на пояс. 1 – відвести плечі назад (вдих); і В.п., тулуб нахилити вперед (видих). Темп повільний. Повторити 4 -6 разів.
2. В.п. – те саме. 1-2 – праву руку вгору – назад, поворот тулуба праворуч (вдих); 3-4 – нахилити тулуб донизу (видих); 5 – ліву угору-назад, поворот тулуба ліворуч (вдих); 6-8 – нахилити донизу (видих). Темп повільний. Повторити 4-6 разів.
3. В.п. – сидячи, ноги нарізно. 1-2 - праву руку вгору (вдих); і нахил тулуба до лівої ноги (видих); 5 – ліву руку вгору. Темп повільний.
4. В.п. - те саме. 1-2 – руки в сторони (вдих); 3-4 – нахил тулуба ліворуч, руки вгору (видих); 5-6 – руки в сторони (вдих); 7-8 – нахил тулуба праворуч, руки вгору (видих). Темп повільний. Повторити 6-8 разів у кожную сторону.

5. В.п. – те саме, руки до плечей. 1-2 – відвести лікті назад, прогнутися (вдих); 3-4 – нахил тулуба вперед-ліворуч, правим ліктем дістати коліно лівої ноги (видих); 5-6 – відвести лікті назад, прогнутися (вдих); 7-8 – нахил тулуба вперед-праворуч, лівим ліктем дістати коліно правої ноги (видих). Темп повільний. Повторити 6-8 разів у кожную сторону.

6. В.п. – сидячи на стільці, руки на стегнах. 1-2 – руки вгору – назад, прогнутися (вдих); 3-4 – нахил тулуба вперед, руки розслаблено опустити донизу (видих). Темп повільний. Повторити 6-8 разів.

7. В.п. – те саме, руки за голову. 1-2 – поворот тулуба ліворуч, ліва рука в сторону-назад; 3-4 – В.п. (видих); 5-6 – поворот тулуба праворуч, права рука в сторону-назад; 7-8 – В.п. (видих). Темп повільний. Повторити 6-8 разів у кожную сторону.

8. В.п. – присід на п'ятах, руки на пояс. 1-2 – поворот тулуба праворуч, правою рукою доторкнутися лівої п'яти, ліва рука вгору (вдих); 3-4 – руки на пояс, нахил тулуба вперед (видих); 5-6 – поворот тулуба ліворуч, лівою рукою доторкнутися правої п'яти, права рука вгору (вдих); 7-8 – руки на пояс, нахил тулуба вперед (видих). Темп повільний. Повторити 6-8 – разів у кожную сторону.

9. В.п. – лежачи на спині, руки в сторони. 1-2 – зігнути ноги у колінах і покласти їх на підлогу ліворуч (вдих); 3-4 – В.п. (видих); 5-6- зігнути ноги у колінах і покласти їх на підлогу праворуч (вдих); 7-8 – В.п. (видих). Темп повільний. Повторити 6-8 разів у кожную сторону.

9. В.п. – лежачи, ліва рука на грудях, права на животі. 10 – 11, і вдиху розширити грудну клітку, живіт втягнути; 2 – В.п. (видих). Повне і глибоке дихання. Повторити 6-8 разів.

Комплекс вправ лікувальної гімнастики при хронічному холециститі

Підготовча частина

1. В. п. – стоячи. Ходьба звичайна з розведенням рук у сторони, з високим підніманням колін протягом 1-2 хв.; темп середній.

2. В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки опущені. Підняти руки вгору, потягнутися – вдих, руки через сторони вниз – видих; 6-8 разів, темп повільний.

3. В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Розвести руки в сторони, прогнутися – вдих, повернутися у в. п. – видих; 3-4 рази, темп середній.

4. В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Розвести руки в сторони, поворот вправо – вдих, нахилитися вперед, долонями дістати носок правої ноги – видих, в. п. – вдих; 2-4 рази в кожную сторону, темп середній.

Пауза для відпочинку – 30 с.

Основна частина

5. В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки уздовж тулуба. Нахилитися вправо, кисті плавно рухаються по тулубу («насос») – видих, повернутися у в. п. – вдих; 3-5 разів у кожную сторону, темп повільний.

6. В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки уздовж тулуба. Підняти руки вгору, піднятися на носки – вдих, присісти, відвести руки назад – видих; 4~ 5 разів, темп середній.

7. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, одна рука на животі, друга – на грудях. Діафрагмально-грудне глибоке дихання; 3-4 рази, темп повільний.

8. В. п. – лежачи на спині, руки на поясі. Поперемінне відведення прямої ноги вбік; 5-6 разів у кожную сторону, дихання довільне, темп повільний.

9. В. п. – таке саме. Почергове згинання ніг із відривом їх від підлоги (імітація їзди на велосипеді); 10-12 разів, темп середній, дихання довільне.

Пауза для відпочинку – 30 с.

10. В. п. – лежачи на спині, руки уздовж тулуба. Підняти прямі ноги вгору – видих, повернутися у в. п. – вдих; 4-6 разів, темп повільний.

11. В. п. – таке саме. Розвести руки в сторони – вдих, обхопити зігнуті ноги, притиснути їх до живота – видих; 5-6 разів, темп середній.

12. В. п. – таке саме. Глибоке грудне і діафрагмальне дихання; 3-4 рази, темп повільний.

13. В. п. – лежачи на лівому боці, ліва рука під головою. Зігнути праву ногу, правою рукою обхопити праве коліно – видих; 3-4 рази, темп вільний.

14. В. п. – таке саме. Відведення правої прямої ноги назад і вперед, 6-8 разів, темп середній, дихання довільне.

15. В. п. – лежачи на правому боці, права рука під головою, зігнути ліву ногу, лівою рукою обхопити ліве коліно – видих; 3-4 рази, темп середній.

16. В. п. – таке саме. Відведення лівої прямої ноги назад і вперед; 6-8 разів, темп середній, дихання довільне.

17. В. п. – лежачи на спині, руки уздовж тулуба, ноги прямі. Глибоке діафрагмальне дихання; 3-4 рази, темп повільний.

18. В. п. – стоячи на чотирьох кінцівках. Сісти на п'яти – видих, повернутися у в. п. – вдих; 6-8 разів, темп середній.

19. В. п. – таке саме. Підняти пряму праву ногу вгору – вдих. Підтягти зігнуту ногу до різнойменної кисті – видих; 5-6 разів кожною ногою, темп середній.

20. В. п. – сидючи на стільці, обхопивши сидіння руками. Підняти зігнуті ноги, притиснути до живота – видих, повернутися у в. п. – вдих; 5-6 разів, темп середній.

21. В. п. – сидючи на стільці, руки уздовж тулуба. Підняти ліву ногу, пальцями кистей дістати носок ноги

видих, повернутися у в. п. – вдих; 5-6 разів кожною ногою, темп повільний.

22. В. п. – сидючи на стільці, одна рука на животі, друга – на грудях. Глибоке діафрагмальне і грудне дихання; 3-4 рази, темп повільний.

Заклучна частина

23. В. п. – стоячи. Ходьба по колу з різними рухами рук (до плечей, уперед, у сторони); 1-2 хв., темп середній.

24. В. п. – стоячи. Руки уздовж тулуба. Підняти руки вгору, прогнутися – вдих, опустити руки – видих; 4-6 разів, темп середній.

25. В. п. – таке саме. Підняти руки вгору – вдих, опустити розслаблені руки, нахилитися вперед – видих.

26. В. п. – таке саме. Поперемінне потрушування розслаблених ніг; 4-6 разів, темп середній.

**Комплекс вправ лікувальної гімнастики
при хронічному гастриті з секреторною недостатністю**

Підготовча частина

1. В. п. – стоячи, комбінована ходьба з прискоренням і уповільненням, з рухами верхніх і нижніх кінцівок, у поєднанні з дихальними вправами і з індивідуальним визначенням тривалості фаз та інтервалів між ними. Тривалість – 8-9 хв.; чергувати із вправами для верхніх і нижніх кінцівок.

Основна частина

2. В. п. – стоячи, гімнастична палиця внизу, підняти палицю вгору – вдих, завести її за спину – видих, те саме, опускаючи палицю донизу, вперед; темп середній.

3. В. п. – таке саме, палиця вперед, ноги на ширині плечей; повороти корпусом вправо (вліво) з поворотом голови. Повторити 3-4 рази в кожную сторону, дихання довільне.

4. В. п. – таке саме, палиця внизу, ноги на ширині плечей; підняти палицю вгору – вдих, три пружних нахили вниз – видих; 4-5 разів, темп середній.

5. В. п. – таке саме, палиця спереду, почергове діставання палиці правою (лівою) ногою; 6-8 разів, темп швидкий, дихання довільне.

6. В. п. – таке саме, палиця внизу, підняти руки вгору – вдих, присісти, палиця вперед – видих; 5-6 разів, темп повільний.

7. В. п. – таке саме, підняти палицю вперед – вдих протягом 5 с, з силою стиснути палицю, напружуючи м'язи тулуба, затримати дихання на 10 с, опустити палицю донизу, розслаблюючись – видих; 2-4 рази, після виконання довільне дихання.

8. В. п. – стоячи, палиця внизу; підняти палицю вгору, по 2 пружних нахили вліво, вправо, опустити палицю вниз; 6-7 разів, темп середній.

9. В. п. – стоячи на колінах, палиця внизу, підняти палицю вгору – вдих, сісти на килимку вправо, палицю вліво – видих; так само – в іншу сторону; 4-6 разів, темп повільний.

10. В. п. – сидячи, ноги прямі вперед, палиця вгорі; опускаючи палицю вперед, перенести праву (ліву) ногу через палицю, повернутися у в. п.; 2-3 рази кожною ногою, темп середній.

11. В. п. – сидячи, ноги нарізно, підняти палицю вгору – вдих, опустити палицю – видих, розслабитися; 3-4 рази, темп середній.

12. В. п. – лежачи на животі, лікті розгорнуті, згинаючи праву ногу, дістати коліном правий лікоть, повернутися у в. п.; 4-5 разів кожною ногою, темп середній.

13. В. п. – лежачи, руки під підборіддям, праву ногу завести схресно за ліву ногу, торкаючись стопою килима, повернутися у в. п.; 4-5 разів кожною ногою, темп середній, дихання довільне.

14. В. п. – лежачи на спині, руки під голову, глибоке діафрагмальне дихання – вдих протягом 5 с, затримати дихання на 10 с, видих – 7 с; 3-4 рази, після виконання вправи – вільне дихання.

15. В. п. – лежачи на спині, підняти праву (ліву) ногу вгору, повернутися у в. п.; 4-6 разів кожною ногою, дихання довільне.

16. В. п. – таке саме, розвести ноги нарізно, повернутися у в. п.; 6-8 разів, темп середній або повільний.

17. В. п. – таке саме, «ножиці» подовжньо і поперечно; 2-3 рази, темп середній.

18. В. п. – таке саме, підняти праву руку вгору – вдих, опустити розслаблену руку вниз – видих; 3-4 рази кожною рукою, темп повільний.

19. В. п. – стоячи на колінах, підняти руки вгору – вдих, сісти на п'яти – видих; 3-4 рази, темп повільний.

Заклучна частина

20. В. п. – стоячи, повільна ходьба, піднявши кисті до плечей, протягом 6-7 хв., підняти руки вгору, опустити на плечі, опустити вниз; 2-3 рази, темп середній.

21. В. п. – стоячи, у ходьбі зігнути руки в ліктьових суглобах, кисті плавно рухаються упродовж грудної клітки до пахвових ямок – вдих, опустити руки донизу, розслабитися – видих; 3-4 рази.

22. В. п. – таке саме, дозована ходьба у повільному, середньому темпі: 4 кроки – вдих, 8 кроків – затримка дихання, 6 кроків – видих; 4-6 разів, після виконання вправи – довільне дихання.

23. В. п. – розслабитися і спокійно походити, порахувати частоту пульсу і дихання.

РОЗДІЛ II. ФУНКЦІОНАЛЬНО - ОРІЄНТОВАНІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ

2.1. Дихальна гімнастика

Будь-які фізичні вправи (дії) в тій чи іншій мірі пов'язані з функцією дихання, яка є енергозабезпечуючою і життєво необхідною. При цьому специфіка дихання і управління цим процесом в конкретній руховій ситуації визначаються умовами виконання рухів, їх характером та індивідуальними особливостями тих, хто займається.

У зв'язку з цим особливості дихання, забезпечує конкретну діяльність людини (важку фізичну роботу, складно-координаційну спортивну діяльність, виконання вокальних партій, декламацію, тощо) пов'язані з «ситуаційними» умовами, ступенем напруженості «робочих» систем організму і потенційними можливостями їх функціонування.

У системі фізичного виховання є різного роду види та методики фізичних вправ і дихальних дій, що впливають певним чином на функцію дихання. Як правило, вони мають вузьку спрямованість і являють собою звід правил і рекомендацій для організації дихання в умовах здійснення конкретної діяльності з метою забезпечення основного ефекту (професійного, спортивного, оздоровчого) або відновлення функціональних можливостей людини (при захворюваннях, відхилення в роботі дихальної системи). Тому різноманітні методики оздоровчо-

розвиваючого характеру, що рекомендуються тим чи іншим автором, акцентовані на певній фазі дихального циклу (підготовка до дихання, вдих, видих з відповідною тривалістю) в умовах відносного спокою або активної рухової діяльності.

Незважаючи на те що термін «дихальна гімнастика» може мати широке тлумачення, в нашому випадку мова йде про особливу систему оздоровчо-розвиваючого дихання в процесі занять гімнастичними вправами.

Дихальну гімнастику (ДГ) як один з видів оздоровчої гімнастики умовно можна визначити як систему дихально-рухових дій в процесі виконання гімнастичних вправ різного характеру, спрямованих на розвиток дихальної мускулатури і стимулювання функції дихання в рамках гімнастичних правил і вимог до рухових дій з метою вирішення оздоровчо-рекреаційних завдань.

У такому випадку гімнастичні вправи виступають в якості засобу оздоровлення шляхом опосередкованого впливу на ефективність функції дихання.

Значення дихання як життєзабезпечення функції людини визначається і занадто короткими межами життя, коли воно відсутнє (3 хвилини). До фізіологічних аспектів здійснення даної функції слід віднести наступні.

Дихання забезпечується комплексом органів (легені, провідні шляхи, діафрагма, дихальні м'язи, шкірний покрив), що здійснюють енергозабезпечення організму в стану спокою і в процесі роботи (реакція «згоряння» в клітинах організму). При цьому істотна транспортна роль крові - доставка кисню до тканин та виведення вуглекислого газу з тканин за допомогою еритроцитів і гемоглобіну, що зв'язують кисень повітря. Прийнято виділяти 3 виду «дихання» (обміну): тканинне, легенева і шкірне дихання. Наочними показниками рівня дихальних можливостей є життєва ємність легень (ЖЕЛ), що оцінюється за обсягом повітря при вдиху і видиху і відносній величині (до маси тіла); частота дихання (норма у спокої = 16 циклів або 8 літрів в хвилину); потужність циклу (обсяг повітря в секунду) і ін.

Для регулювання дихального циклу характерні два типових види:

– Мимовільне (автоматичне) з тонким пристосуванням дихання до умов діяльності людини;

– Довільне формування «заданої програми» дихання (по тривалості та активності окремих фаз дихального циклу) під впливом зовнішніх подразників або вольовим шляхом. При цьому задіяні як дихальні центри (нервова регуляція), так і гуморальні механізми, що реагують на зміни температури і газового складу вдихуваного повітря, хімічного складу крові і інші параметри.

У процесі виконання певного роду діяльності основним засобом «організації» процесу дихання є корекція дихальних циклів (вдиху, паузи, видиху), а також підготовка до них і післядія. При цьому задається дихальна «програма» може здійснюватися відокремлено від конкретної діяльності, а може поєднуватися з рече-голосовою функцією (декламація, вокальні пасажі) або з фізичною роботою (вправами) в широкому діапазоні активності.

Тому методика дихання може відрізнятися цільовою спрямованістю і певними параметричними характеристиками: потужністю (активністю дихальної мускулатури), обсягом (глибиною дихання), інтенсивністю (частотою повторення), режимом (черговістю фаз і циклів), тривалістю. Дані характеристики можуть виступати як у ролі регуляторів цілісного дихального процесу, так і служити елементами програми оздоровчо-розвивальної гімнастики.

Існує досить багато теоретико-методичних передумов для авторських методик з конкретним способом дихання, які спрямовані на лікування захворювань людини або зміна функціонального стану, пов'язаного з певною життєвою ситуацією.

У плані історичної довідки слід зазначити стародавні системи дихання – методики «хатха-йоги» і «цигун» з основами певних філософських доктрин, які акцентовані на окремих фазах дихання в процесі виконання статичних поз або плавних спокійних рухів. Але при цьому можна говорити про наявність спеціальних дихальних завдань наступного характеру:

1) пропонується дихання через одну ніздрю або з їх чергуванням;

2) здійснюється сувора регламентація тривалості вдиху і видиху за частотою та кількістю циклів;

3) виділяється конкретний тип дихання: «черевне» – з випинанням живота, «грудне» - з розширенням грудної клітини, «верхнє» – з підніманням плечей;

4) особлива увага приділяється становищу і формою мови в процесі дихальних циклів.

Варто виділити дослідження Лавуазьє (18 століття) стану атмосферного повітря і його впливу на дихальну функцію людини, а також відкриття ефекту Веріго (російський фізіолог 19 століття), який визначив, що при дефіциті вуглекислого газу в організмі порушуються обмін речовин і дихальна функція, а цей газ виявляється каталізатором дихання.

Методика О. Лобанової - Є. Попової характеризується як «школа трифазного дихання», рекомендована для читців, артистів і спортсменів. В даному випадку розвиток дихальної мускулатури відбувається за рахунок опору (труднощі) при видиху за рахунок змикання губ, зменшення зубного щілини, відтворення звуків або мовний супровід при видиху. Чимале значення тут має і пауза після видиху, а режим тренування протягом доби досить напружений (вранці, вдень і ввечері).

Методика А. Стрельникової іноді називається «парадоксальною гімнастикою» і призначена насамперед для тренування і відновлення голосу вокалістів. Суть методики полягає в напруженому, короткому вдиху з «емоційним забарвленням» і мимовільному видиху. Дихальні вправи виконуються в умовах збереження пози або при виконанні відносно простих дій, але обов'язково «незручних» для дихання, тобто для дихання створюються труднощі шляхом виконання нахилів, зміни положення голови, різного роду згинань. Крім власне дихальних дій супроводжуючими діями є мова – розмова, високі акцентовані звуки (крик) або спів. Тривале серійне виконання завдань (до 1000 вдихів) може мати як тренують ефект, так і лікувальний в разі захворювань дихальних шляхів.

Серед приватних методик для розвитку функції дихання особливе місце займає метод К. П. Бутейко (1952), заснований на вольовій ліквідації глибокого дихання (ВЛГД). Сам автор, підкреслюючи закономірність збільшення вмісту

вуглекислого газу в крові в процесі фізичної роботи, пропонував боротися з його недоліком спеціальної тренуванням дихання.

Для перебудови стереотипу дихання дії повинні бути спрямовані на зменшення глибини вдиху з розслабленням діафрагми при відчутті легкої нестачі повітря. Тренування повинна бути щоденною, по 1 годині і більше в умовах спокою і при ходьбі (18 кроків на паузі).

У зв'язку з цим суть даного методу можна визначити як тренування максимальної затримки дихання з послідовним збільшенням цього показника згідно розробленої автором нормативної шкали з критичним і атлетичним порогами. Вимірювання цього показника пропонується проводити в наступних умовах: сидячи, розслаблено, виконати звичайний вдих і затримати дихання можливо тривалий час (максимальна пауза), об'єм повітря до і після паузи повинен бути однаковим. Середнім нормативом максимальної паузи є 1 хвилина. При цьому автор вважає, що даний показник може бути базовим для оцінки рівня здоров'я людини і є універсальним, оскільки ефект такої методики виявляється і лікувальним (при астматичних симптомах), і тренуванні для дихальної функції здорових людей.

Деякі приватні рекомендації, які супроводжують реалізацію даного методу, полягають в наступному:

- Спати на животі, з подушкою під животом і валиком під ногами як умови, що утрудняють дихання;
- При больових відчуттях знижувати активність дихання, аж до затримки, що сприяє рефлекторному накопичення вуглекислого газу в крові;
- При бігу підтюпцем ефективніше носове дихання, оскільки воно ускладнює можливість збільшення його інтенсивності;
- Фізичну роботу краще виконувати після видиху, а не на вдиху;
- Для спортсменів, що займаються циклічними видами спорту, даний метод має особливе значення в період закінчення спортивної кар'єри, для приведення функціонального стану в норму.

Незважаючи на ряд критичних оцінок даного методу, на наш погляд, він потребує подальшого дослідження, особливо в оздоровчому напрямку, і його слід розглядати як один із способів цілеспрямованого впливу на окрему систему організму з можливою корекцією параметрів дихальної функції.

Таким образом, можна зробити висновок, що історія впливу «дії» на функцію дихання має глибокі корені і носить лікувально-прикладний характер. Деякі теоретичні посилки актуальні й сьогодні, а окремі елементи приватних методик можуть мати значення і при створенні сучасних оздоровчих систем.

Для дихальної гімнастики, як для більшості видів оздоровчих фізичних вправ, існує система факторів і показників, які визначають організацію занять і адекватний підбір гімнастичних вправ для однорідної групи займаються або індивідуально. Серед них слід виділити наступні:

- «Робочі» – базова антропометрія і статура, фізичний і руховий потенціал, умови рухової діяльності (пози і переміщення, статика і динаміка, повороти і обертання з предметами і без них, на підлозі і на снарядах і т. ін.), циклічність виконання вправ (повторення, цикли, комбінації, серії), супутні чинники (характер професійної діяльності, загальна рухова активність, спосіб життя та харчування);

- «Функціональні» – стан легеневої функції, стан серцево-судинної системи та кровообігу (склад, хвилинний об'єм, МПК, тиск, ЧСС та ін.), психічні властивості особистості (стійкість до фізичного навантаження, емоційна адекватність фізичним вправам, можливості волевих проявів) , загальне самопочуття та стан здоров'я;

- «Зовнішні умови» та навколишнє середовище – місце занять (спортивний зал, відкрита спортивний майданчик, стадіон, природні умови), склад і параметрична характеристика навколишньої атмосфери, санітарно-гігієнічні або погодні умови, які супроводжують або фонові впливу (магнітні, радіаційні та ін.).

Ці фактори і показники мають різну ступінь значущості для організації занять дихальною гімнастикою і опиняються або ведучими, або допоміжними при підборі і створення комплексів гімнастичних вправ.

Методика дихальної гімнастики, спрямована або на довільну корекцію дихальної функції, або на підтримку її потенційних можливостей та забезпечення конкретної рухової діяльності, зокрема виконання гімнастичних вправ, базується на певних положеннях і вимогах.

1. Варіанти поєднання (чергування) окремих фаз дихання (підготовчі дії, вдих, видих, наступні дії і паузи між ними), різних за тривалістю та активності та супроводжуючих виконання гімнастичних вправ, визначаються фізіологічної зумовленістю і рухової доцільністю занять. При цьому використовуються такі методичні прийоми:

- Підвищена інтенсивність дихання в короткий проміжок часу, зокрема, перед виконанням вправи (гіпервентиляція) або після неї;
- Затримка дихання в конкретні моменти дихального циклу, різної тривалості;
- Акцентоване напруження (вимушене при створенні зовнішнього опору або штучно-вольове), що стимулює роботу дихальної мускулатури;
- Формування певного стереотипу в чергуванні окремих фаз дихального циклу з конкретною тривалістю (задана програма);
- Зміна (перебудова) окремих фаз дихального циклу за тривалістю або активності в процесі заняття гімнастичними вправами;
- Підстроювання дихання для забезпечення комфортних умов виконання рухових дій, тобто певне поєднання дій окремими ланками тіла і фаз дихального циклу (вдиху, видиху, паузи);
- Створення труднощів у диханні шляхом поєднання з такими рухами, які обмежують можливість і ефективність вдиху або видиху.

2. Формула дихання і ступінь адекватності її характеру рухів визначаються конкретним завданням, розв'язуваної на занятті дихальною гімнастикою і можливостями займаються. Особливості організації занять дихальною гімнастикою певною мірою регламентуються умовами виконання гімнастичних вправ.

Однією з типових ситуацій для занять ДГ є виконання відносно простих і доступних вправ загально-розвиваючого характеру в досить стійких позах (сидячи, стоячи, лежачи, і т. ін.). А наявність додаткової опори (змішані виси і упори) в значній мірі полегшує їхнє освоєння. Тут не потрібно особливого прояву фізичних якостей, що дозволяє приділити особливу увагу дихальній функції без шкоди в якості виконання рухів.

Іншою особливістю виконання гімнастичних вправ є можливість поєднання рухових дій з певними переміщеннями і обертаннями, тобто зі зміною просторової орієнтації. Їх різноманітність пов'язана з обраним способом переміщення, напрямком повороту і обертання, амплітудою і швидкістю дій та іншими ознаками. Виконання подібних вправ вимагає від займаються певної рухової підготовки, а розвиток функції дихання відбувається за допомогою реалізації «заданої дихальної формули».

Значний коло вправ в гімнастиці пов'язаний з подоланням опору різного ступеню - (маса ланки тіла, всього тіла, додаткового обтяження: предмета, гантелі, протидії партнера). Виконання подібних рухів супроводжується значною напругою окремих м'язових груп, що стимулює роботу дихальної мускулатури, а використовуючи затримку дихання, можна вносити відповідні зміни до «дихальний стереотип».

Наявність гімнастичних снарядів і допоміжних пристроїв з різними конструктивними особливостями дозволяє урізноманітнити умови виконання вправ зі специфічними руховими ситуаціями: умови взаємодії з опорою (площа, характер), висота над підлогою, умови збереження стійкості тіла, ступінь вольових проявів у відносно ризикованих ситуаціях та інші.

Можливість виконання гімнастичних вправ у вигляді одного конкретного елемента або їх сполуки (пара, зв'язка, комплекс, комбінація) розширює можливості впливу на дихальну функцію займаються (повторність і тривалість дій), а використання музичного супроводу полегшує відтворення конкретних ритмічних структур рухів і відповідного поєднання, фаз дихання, супроводжувачого або примусового характеру.

3. При значному різноманітті гімнастичних вправ типовими для дихальної гімнастики засобами є руху з обов'язковим акцентом на ту чи іншу «формулу» або окрему фазу дихання, супроводжуючого і забезпечує рухову діяльність.

Серед них можна виділити наступні:

- Зв'язки і комплекси рухів окремими ланками тіла загальнорозвиваючого, що підтримує або відновлюючого характеру, які виконуються у вигляді зарядки, розминки, гігієнічної гімнастики або окремої частини інших видів оздоровчих занять фізичними вправами;

- Танцювально-ритмічні рухи з музичним супроводом у коротких зв'язках і довгих композиціях, які виконуються у вигляді екзерсисів рольних вправ, ритмічних постановок, аеробних вправ;

- Гімнастичні вправи силової спрямованості, що вимагають прояву силових здібностей і напруженості окремих м'язових груп різної степені, пов'язані з утриманням окремої пози або переміщенням в поступається або долає режимах; як правило, вони виконуються на снарядах або допоміжних тренажерних пристроях;

- Акробатичні і стрибкові вправи, пов'язані з різного роду обертаннями і переміщеннями: перекиди, перевороти, сальто, піруети, подолання «перешкод» і т. ін.;

- гімнастичні вправи на снарядах у вигляді зв'язок і композицій, у вигляді поєднання сєдов, упорів, ваг, підйомів різної складності і фізичної напруженості та інші.

Основними методичними правилами організації занять дихальною гімнастикою є:

- Попередня оцінка стану займаються з акцентом на відхилення дихальної функції та індивідуальних можливостей виконання гімнастичних вправ;

- Визначення основного завдання впливу на дихання: підтримка вихідного рівня, поліпшення загальної функції, перебудова стереотипу, корекція окремих фаз дихального циклу, профілактика і лікування захворювання, пов'язаного з порушенням дихальної функції;

- Підбір адекватних засобів оздоровчої гімнастики і створення умов для ефективного вирішення поставлених завдань (організація занять);
- Контроль за поточним станом займається і перш за все за параметрами зовнішнього дихання (частотою, глибиною, чергуванням фаз), точністю поєднання окремих фаз дихання і рухових дій, за якістю виконання вправ.

Таким чином, дихальна гімнастика - один з видів оздоровчого впливу на окрему функціональну систему зі специфікою в методиці організації занять гімнастичними вправами. За допомогою засобів дихальної гімнастики можливе вирішення широкого кола оздоровчих завдань для займаються різного віку і підготовленості.

2.2. Гімнастика для профілактики зорового стомлення.

Герман Людвіг Гельмгольц, автор теорії фізіології зору, стверджував, що під впливом сили м'язів вій хрусталик розтягується і стискається. Проекція оптичного фокуса предметів попадає на сітківку, і людина бачить. Для тих, хто погано бачить, необхідно поставити лінзи перед очима і цим подати фокус зображення предметів на сітківку. Це основа консервативного офтальмологічного підходу до корекції зору. Але виявилося, що окуляри згодом необхідно замінити на більш сильні. Причини подібного явища були вивчені американським лікарем В.Х. Бейтсом. Він зокрема, установив, що око працює за принципом фотоапарата з висувним об'єктивом. Роль висувного об'єктива виконує деформуюче під впливом прямих і косих м'язів очне яблуко. Тому дно яблука або наближається, або віддаляється від кришталіка для точної проекції фокуса зображеного на ньому предмета.

На підставі цього відкриття була створена педагогічна система відновлення зору. Система психічної корекції, самокорекції зору зайняла гідне місце.

У наш час до 80% випускників навчальних закладів мають різні ступені захворювання зору. І це при тому, що 95% інформації сприймається через зір, і при цьому витрачається до 60% енергії людини.

Пристаючи до корекції зору, необхідно створити програму, де позначені вихідний і кінцевий (бажаний) результати, без часових обмежень. Внаслідок її реалізації із дня в день людина прилучається до вправ, необхідних обмежень, налаштовується психологічно на серйозну роботу, де їй згодом відводиться усе більш значима роль. Потім звичка переростає в потребу домогтися бажаного результату. У цей період видно позитивні результати. Відбувається функціональне оздоровлення зорового комплексу (ока, зорового центру, провідних шляхів). За цим впливає установка на відновлення якості зору, що підтверджується результатами. Підтримка зору в цьому стані стає життєвою потребою. Необхідно пам'ятати, що розроблена програма може бути ефективною лише за функціональних порушень зору, а глибокі патологічні зміни і їхнє можливе усунення – прерогатива медичних спеціалізованих установ. Такий мають вигляд психологічні сходи з відновлення зору.

Практикум з відновлення зору починається з навчання розслаблення (релаксації) м'язів ока, що приводить до зняття фізичної і психічної напруги, підвищення самонавіяння. найкраще це можливо зробити в зручній позі, сидячи в кріслі, ноги злегка розставлені, п'яти ледве перед колін, відкинутися на спинку чи злегка схилитися уперед, рук на стегнах, кисті не з'єднуються. Ця поза називається «позою ямщика». У цій позі виконуються окорухові вправи. Перед вправами і наприкінці виконується біологічний прогрів (долонями рук) зорового тракту. У «позі ямщика» необхідно закрити очі напівсферичними долонями: лівою – ліве око, правою – праве око, пальці схрещені на чолі. Чим більш насичений чорний колір перед закритим очима, тим ефективніше відпочинок. Домагатися повної чорноти потрібно поступово.

Дозування – 2-3 рази на день по 10-15 хвилин.

Для профілактики стомлення В.І. Майєр пропонує ряд заходів, які нижче наводяться як приклад використання гімнастики.

Комплекс вправ для профілактики зорового стомлення

Вправа №1. У зручній позі піднімання й опускання очей. Рухи повільні, без зусиль, з великою амплітудою.

Дозування – 10-12 разів.

Після виконання вправи поморгати максимальною частотою без зусиль 5-6 секунд.

Вправа №2. Рух очима зі сторони убік, з максимальною амплітудою.

Дозування – 10-12 разів.

Зняти напругу частим морганням 5-6 секунд.

Вправа №3. Рух очима по діагоналі ліворуч знизу – праворуч нагору і назад. Потім змінити напрямок.

Дозування – 8-10 разів.

Зняти напругу частим морганням 5-6 секунд.

Вправа №4. Рух очима по прямокутнику по ходу годинної стрілки, а потім – проти.

Дозування – 5-6 разів в одну сторону.

Зняти напругу частим морганням 5-6 секунд.

Вправа №5. Рух очима по траєкторії, що нагадує «арку», ліворуч – нагору – праворуч, а потім у зворотному напрямку.

Дозування – 6 разів в одну сторону.

Зняти напругу частим морганням 5-6 секунд.

Вправа №6. Рух очима по траєкторії, що нагадує «яр», ліворуч – униз – праворуч, а потім у зворотному напрямку.

Дозування – 6 разів в одну сторону.

Зняти напругу частим морганням 5-6 секунд.

Вправа №7. Рух очима за схемою, що нагадує «перекинуті піскові годинники».

Дозування – 7-8 разів.

Зняти напругу частим морганням 5-6 секунд.

Вправа №8. Рух очима за схемою, що нагадує «піскові годинники, що стоять».

Дозування – 7-8 разів.

Зняти напругу частим морганням 5-6 секунд.

Вправа №9. Рух очима за кінчиками пальців двох рук, що рухаються одночасно знизу – у сторони – нагору. Потім синхронно в зворотному напрямку.

Дозування – 5-6 разів.

Зняти напругу частим морганням 5-6 секунд.

Вправа №10. Рух очима за пучкою, що описує вертикальну, щільну «спіраль».

Дозування – 5-6 разів.

Зняти напругу частим морганням 5-6 секунд.

Вправа №11. Рух очима за пучкою, що описує горизонтальну, розтягнуту «спіраль», ліворуч – праворуч. Те саме – у зворотному напрямку.

Дозування – 5-6 разів.

Зняти напругу частим морганням 5-6 секунд.

Вправа №12. Рух очима за пучкою, що описує вертикальну, розтягнуту «спіраль», зверху – униз. Те саме – у зворотному напрямку.

Дозування – 5-6 разів.

Зняти напругу частим морганням 5-6 секунд.

Вправа №13. Рух очима за пучкою, що описує вертикальну, зверху – униз. Те саме – у зворотному напрямку.

Дозування – 5-6 разів.

Зняти напругу частим морганням 5-6 секунд.

Вправа №14. Умовно уявна велика куля, що нагадує глобус на вертикальній осі, зусиллями і рухами око розкрутити в одну сторону, а потім в іншу.

Дозування – до стійкого уявленого обертання.

Зняти напругу частим морганням 5-6 секунд.

Вправа №15. Умовно уявна куля, що нагадує м'яч, зусиллями і рухами око поколотити по підлозі від себе, а потім повернути до себе.

Дозування – 4-5 разів в одному напрямку.

Зняти напругу частим морганням 5-6 секунд.

Вправа №16. Сконцентрувати зір на кінчиках пальців лівої і правої руки. Повільно розводити і зводити пальці нагору і униз. Утримувати поглядом кінчики пальців: правим оком правий, лівим – лівий. Потім напрямок руху перемінити.

Дозування – 4-5 разів у кожному напрямку.

Зняти напругу частим морганням 5-6 секунд.

Вправа №17. Сконцентрувати зір на кінчиках пальців лівої і правої руки. Повільно розводити і зводити пальці в сторони, утримуючи поглядом кінчики пальців.

Дозування – 4-5 разів у кожному напрямку.

Зняти напругу частим морганням 5-6 секунд.

Вправа №18. Сконцентрувати зір на кінчиках пальців лівої і правої руки. Повільно розводити і зводити пальці по діагоналі, утримуючи поглядом кінчики пальців. напрямок руху змінювати.

Дозування – 4-5 разів у кожному напрямку.

Зняти напругу частим морганням 5-6 секунд.

Вправа №19. Сконцентрувати зір на кінчиках пальців лівої і правої руки. Одночасно виконувати кругові рухи пальцями вправо і вліво, утримуючи їх поглядом у полі зору.

Дозування – 4-5 разів у кожному напрямку.

Зняти напругу частим морганням 5-6 секунд.

Кількість вправ можна поступово збільшувати з обов'язковим повторенням раніше вивчених. Після виконання вправ, як і перед початком занять, - необхідний біологічний прогрів очей долонями.

Можлива симптоматика після початку виконання курсу корекції окоруховими вправами в залежності від ступеня порушення зору:

1. Головний біль.
2. «Ломить» очне яблуко.
3. «Пісок» в очах.

4. Течуть сльози.
5. Потемніння в очах.
6. Мелькання точок і кіл перед очима.
7. Скрип в очницях.
8. Колірні плями перед очима.

Рекомендації:

- 1) Необхідно знайти оптимальну кількість вправ до болючих відчуттів і знизити навантаження на 1-2 рази.
- 2) Виконувати вправи по можливості 3-4 рази на день.
- 3) Вправи виконувати м'яко, плавно, з максимальною амплітудою.
- 4) Надзвичайна обережність у роботі з тими, хто після операції. У післяопераційний термін не менш 1-го року (відшарування сітківки, катаракта, глаукома й інші захворювання). у цих випадках необхідна консультація з лікарями-офтальмологами.

2.3. Корегуюча гімнастика.

У практиці занять фізичними вправами часто зустрічається ситуація, коли за допомогою серії рухів необхідно впливати на окремий орган або ланка опорно-рухового апарату (ОРА) людини з метою зміни окремої параметричної характеристики або властивості та наближення їх до «норми» функціонування.

В цьому випадку певне коло доступних гімнастичних вправ може послужити ефективним засобом корекції, перебудови або відновлення відхилень і порушень в організмі людини. При цьому можливе виборче вплив на різні м'язові групи, суглобові освіти, якісна зміна структур опорно-рухового апарату і координаційних механізмів, обумовлений наявністю порушень фізичного розвитку природженого або придбаного характеру.

У зв'язку з цим корекційну гімнастику можна визначити як одну з форм оздоровлення населення різних вікових категорій за допомогою спеціально підібраних гімнастичних вправ з метою профілактики та усунення наявних

недоліків в роботі систем організму, що забезпечують ефективну життєдіяльність людини.

Одним з базових ознак даного виду оздоровчої гімнастики є те, що його предметом є практично здорові люди на відміну від лікувальної гімнастики, спрямованої на лікування, відновлення, реабілітацію систем організму в зв'язку із захворюваннями або серйозними функціональними порушеннями.

Причинами, що утрудняють нормальне функціонування організму людини або його окремої системи і негативно впливають на ефективність його роботи, погіршують психофізичний стан і здоров'я в цілому, може служити набір факторів зовнішнього і внутрішнього характеру.

Серед них можна виділити окремі групи факторів, що мають особливе значення в обґрунтуванні оздоровчого ефекту корекційної гімнастики.

1. Недостатня рухова активність людини в цілому, особливо в період його зростання і розвитку (перше двадцятиріччя) з крайньою формою її прояву - гіпокінезією, як правило, робить негативний вплив на структури ОДА і системи, що забезпечують рухову функцію. При цьому можливі явні чи приховані порушення окремих органів і систем організму, що визначають відставання у розвитку провідних якостей та здібностей і низьку результативність рухової діяльності.

2. Недостатня якість організації процесу фізичного виховання в умовах дошкільної і шкільної освіти з використанням неадекватних (індивідуальних особливостей учнів) і малоефективних засобів фізичного розвитку. Ця ситуація посилюється наявністю значних розумових навантажень на дитину і порівняно слабкою руховою активністю на тлі загальної статичної «роботи» (сидіння за робочим столом). При цьому обсяг обов'язкових занять фізичними вправами, що диктуються навчальними програмами, виявляється явно недостатнім, і потрібна додаткова фізичне навантаження з використанням спеціальних і загальнорозвиваючих вправ.

Типовими недоліками фізичного розвитку зростаючого організму (за даними ВООЗ) є: відхилення маси тіла від норми (від дистрофії до надлишку), порушення

структур ОДА (викривлення хребта, склепіння стопи, обмеження суглобової рухомості, остеопороз тощо), відставання і повільний розвиток рухової функції (відмова від відтворення найпростіших «рівноважних» і «обертальних» дій), відставання в прояві окремих видів фізичних якостей та інші. При цьому не реалізується принцип гармонійного розвитку особистості та формування рухової культури, що вимагає прояву широкого кола якостей і властивостей людини.

3. Можливі завідомо певні відхилення, зумовлені генетично і, як правило, виражаються в схильності до конкретних функціональних порушень, антропометричних відхиленнях (розміри ланок тіла), співвідношенні і стані тканинних структур (кісткової, м'язової, жирової), скруті аналізу рухової інформації, неадекватних рухових реакціях на фізичні вправи (запаморочення, підвищений тремор дистальних ланок тіла і т. п.). Подібні ситуації вимагають визначення «слабких функціональних місць» і підбору спеціальних вправ локального впливу, що знижують негативний ефект їх прояву і ускладнюють конкретну рухову діяльність. При цьому можливо і радикальний вплив на роботу систем з конкретним відхиленням, що знімає в певній мірі існуючі обмеження рухової діяльності.

4. Можливість порушення як результат особливої напруженої діяльності в певних стандартних умовах. Дані порушення зазвичай пов'язані з конкретною професійною або спортивною діяльністю, яка здійснюється протягом тривалого періоду життя. Подібні умови роботи формують певні стереотипи поведінки і робочих навантажень. Таке тривале і однобічний вплив призводить до гіпертрофії окремих робочих органів і відставання допоміжних систем. Прикладами можуть служити зміни окремих систем організму, характерні для: ручних професій (верстатники, збирачі), циклічних видів спорту (ковзанярі, велосипедисти тощо), боксерів і важкоатлетів, працівників розумової праці з малорухомою діяльністю.

В даному випадку ефективні як супутня спеціальна рухова діяльність, що відрізняється за характером від основної, так і фізичні вправи після закінчення професійної кар'єри при переході до нового способу життя та формування нових «рухових звичок» з завданням видозміни старих рухових стереотипів.

5. Типові і вікові зміни (відхилення) функціональних систем організму людини, характерні для літнього і старечого віку та обмежують його рухову активність і життєдіяльність. Це пов'язано з природним зниженням потенційних можливостей людини і ослабленням окремих функціональних систем.

Характерні ослаблення ОДА пов'язані з втратою еластичних властивостей м'язово-зв'язкових структур, кістковими змінами, додатковими кістковими утвореннями, що виявляється в першу чергу в обмеженій суглобовій рухливості, в порушення рухової функції (при бігу, ходьбі, нахилах, поворотах та ін.)

Подібні «набуті деформації» негативно позначаються на загальному психофізичному стані людей, а на підтримці достатніх рухових можливостей може позитивно позначитися корекційна гімнастика.

Таким чином, при оцінці стану здоров'я людини можуть бути виявлені порушення фізичного і функціонального характеру з різних причинно-наслідковим обґрунтуванням, що ускладнюють виконання окремих видів рухової активності. В цьому випадку ефективним засобом усунення подібних станів можуть виявитися гімнастичні вправи «корегуючого вигляду», що складають основу корегуючої гімнастики. По суті вони сприяють приведенню до «норми» окремих органів і параметрів стану людини, що визначають ефективність його життєдіяльності. Засобами корегуючої гімнастики є відносно прості рухові дії (змішані виси і упори, обмежені переміщення і лазіння, махи і нахили тулуба, повороти і підскоки і т. п.), що виконуються в слабоактивних і малоамплітудних режимах.

Як правило, вони допомагають вирішувати завдання при обмеженнях суглобової рухливості ланок тіла, ослабленні-м'язового корсету або м'язової дистрофії, усунення недоліків в поставі і випадках плоскостопості, больових відчуттях в процесі рухової діяльності та інших порушеннях опорно-рухового апарату (без втрати загальної рухової функції) , а також при необхідності відновлення нормального функціонування окремих органів та їх властивостей, наприклад статично-пізнав, ротаційних і ін.

Типовою ситуацією ефективного використання корегуючої гімнастики є необхідність виправлення постави як сталого динамічного рухового навичу, основний період формування якого припадає на період росту та фізичного розвитку людини.

Нормальна постава характеризується наступними показниками:

- 1) симетричне розташування ланок і частин тіла відносно центральної осі хребетного стовпа (фронтальна площина);
- 2) рівномірність і відповідність природних вигинів хребетного стовпа - 2 лордоза і 2 кіфозу (сагітальній площині);
- 3) однакові розміри парних ланок тіла;
- 4) осьове взаєморозташування окремих точок тіла і «класичні» форми окремих ділянок.

Різні відхилення від норми можуть відрізнятися ступенем вираженості, конкретним загальним показником або комплексом параметрів. Вони характеризують можливі фактори негативного впливу: якість фізичного розвитку, ступінь рухової активності, умови життєдіяльності та схильність організму до протидії подібних умов.

Оцінка особливостей постави людини проводиться в трьох основних ракурсах: збоку, спереду і ззаду з позначенням наступних характеристик:

- а) стану «робочих» м'язових груп і м'язової системи в цілому (вкорочені, розтягнуті, розслаблені, напружені, об'ємні або нерозвинені);
- б) якість виконання основних локомоцій (стояння, ходьба, біг і ін);
- в) супутні негативні явища функціонального характеру (утруднення дихання, мимовільні рефлексорні реакції і т. п.).

Точна діагностика ОДА та особливостей збереження постави дозволяє визначити тактику підбору адекватних гімнастичних вправ на найближчий етап і тривалий період занять корегуючою гімнастикою. Вона може проводитися в умовах гімнастичного залу, на спортивних майданчиках, в спеціальному кабінеті для занять кімнатної гімнастикою або в домашніх умовах.

Для корекції постави типовими гімнастичними вправами є ходьба і її різновиди, утримання вертикальних поз тіла або його ланок (стоячи, лежачи, у висі і т. п.), виконання різного роду рівноваг на ногах з різноманітною площею опори, махові і ротаційні рухи головою, руками, плечовим поясом, маніпулювання предметами і їх балансування та інші.

Регулярні заняття подібними вправами (щодня або 3 рази на тиждень) протягом 15-20 хвилин з інструктором або самостійно (після попереднього пояснення) протягом декількох місяців можуть справити позитивний вплив на поліпшення постави, наблизити її окремі параметри до норми і сформувати загальну культуру рухів.

Одним з показників стану ОДА є здійснення стопою опорно-ресорної функції, що важливо як для спортивної, так і повсякденної діяльності. Можливі її порушення, зокрема плоскостопість, пов'язані зі зменшенням її склепінь в поєднанні з пронацією п'ятки і супінація передньої частини стопи.

Типовими причинами подібних порушень є загальна перевантаження м'язово-зв'язкового апарату стопи (при ходьбі, стоянні), тривале виключення стопи з «роботи» з втратою потенціалу, тривало-акцентоване навантаження з переважанням високих стрибків, приземлень і перенесенням ваги, атрибутном-приспосувальний рефлекс (особливе взуття, ходьба по піску і т. п.). Подібні впливи насамперед позначаються на втрати еластичності м'язово-зв'язкового апарату і пружних властивостей стопи.

Початку корекційній гімнастиці в даному випадку повинна передувати діагностика з оцінкою наступних показників: загальної маси тіла і кісткових структур нижніх кінцівок, характеру та режиму навантаження на нижні кінцівки, характеру та режиму навантаження в повсякденній діяльності, характеру ходи і її особливостей, фізичного стану ОДА і супутніх умов.

Така загальна характеристика та оцінка особливостей функціонування стопи дозволить створити адекватний комплекс вправ з акцентом на «м'язове забезпечення» підошви і гомілки (розвиток сили і рухливості окремих елементів).

Характерними гімнастичними вправами в даному випадку можуть бути згинальних-розгинальні рухи пальців ніг, захоплення і обхвати предметів та їх переміщення, піднімання на носки і підскоки, ходьба на опорі з різними характеристиками, розвиваючі гімнастичні вправи для нижніх кінцівок. При цьому дані вправи можуть поєднуватися з прийомами масажу, використанням супінаторів, водних і теплових процедур і т. п.

Для організації корегуючої гімнастики, незважаючи на різноманітність порушень і відхилень у психофізичному стані людей, можна виділити загальні методичні правила, яких треба дотримуватися:

1) акцентована оцінка ОДА повинна полягати в характеристиці конкретного ланки або частини тіла, пов'язаного з порушеннями, та визначення стану «робочою» м'язово-зв'язкової системи;

2) важлива оцінка особливостей рухової функції в локальному прояві (суглоб, ланка, частина тіла) та її участь в загально руховій діяльності (потенційні можливості, ступінь і якість відхилень);

3) підбір корегуючих вправ з використанням повного арсеналу гімнастичних вправ відповідно до конкретного корекційного завданням і індивідуальними особливостями тих хто займається;

4) визначення загальної тактики поведінки на занятті (активні і пасивні способи дії, самостійно або з супроводом, з полегшенням чи опором), режими повторення завдань (короткі або тривалі серії) і умови виконання вправ;

5) контроль за поточним станом займаються (зорова оцінка, анамнез, опитування тощо) і етапний з оцінкою ступеня мінливості структури, на яку були спрямовані дії.

Таким чином, корегуюча гімнастика в силу своєї специфіки може бути представлена як самостійний вид оздоровчої гімнастики, ефективною при вирішенні локальних корекційних завдань.

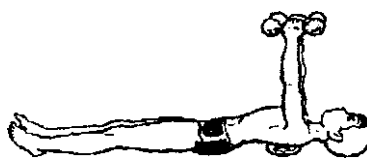
Особливості проведення корегуючої гімнастики при порушеннях постави
Завдання:

1. Збільшити рухливість хребта.
2. Усунути або зменшити ненормальне викривлення хребта шляхом тривалого застосування активних і пасивних вигинань.
3. Сприяти відновленню форми і функції м'язів, змінених під впливом викривлення, здійснити їх вирівнювання і зміцнення.
4. Забезпечити нормальний нахил тазу (нормальний кут 40-45°).
5. Сприяти усуненню інших дефектів у будові тіла, що виникли у зв'язку з іншими викривленнями хребта
6. Сприяти розвитку правильного глибокого дихання, якщо воно порушене.

Одночасно із вправами загально зміцнюю чого характеру збільшити стійкість організму і закріпити результати корекції на тривалий час, установити міцні рефлекторні зв'язки.

Комплекс фізичних вправ для корекції плоскої, плоскоувігнутої та сутулої спини

1. В.п. – лежачи на спині, поклавши під лопатки пружний валик, гантелі знаходяться в рівних руках над грудьми. Розвести руки в сторони – вдих, В.п. – видих. Повторяти вправу 10 разів.



2. В.п. – лежачи на спині, поклавши під лопатки пружний валик, гантелі знаходяться в рівних руках біля стегон.

Підняти прямі руки вгору і опустити їх за голову вдих, В.п. видих. Повторити вправу 6-8 разів.



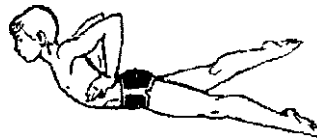
3. В.п. – лежачи на спині. Вигнути шию і груди на глибокому вдихові. Затримавши повітря в легенях, похитатися спиною з боку на бік 2-6 разів. Зробити

потужний видих за рахунок скорочення передньої стінки живота, в.п. – розслабитись. Повторити вправу 4-6 разів.

4. В.п. – лежачи на спині. Спертися п'ятами і плечима в підлогу, і зробивши вдих, прогнутися в попереку. Затримавши повітря на вдихові, похитати спиною з боку на бік 2-6 разів з кожним рухом вбирати в легені ще трохи повітря. Після цього зробити потужний видих і енергійно втягнути живіт. В.п. – розслабитись. Повторити вправу 4-6 разів.

Комплекс фізичних вправ для корекції круглої та кругло ввігнутої спини

1. В.п. – лежачи на животі, підборіддя - на китицях рук. Підняти голову і плечі, руки покласти на пояс. Живіт від підголи не відривати, лопатки з'єднати. Цю позу утримувати, рахуючи до шести. В.п. – розслабитись. Повторити вправу 3 рази.



2. Теж саме, що в попередній вправі, але руки піднімати до плечей, за голову, назад, в сторони, вгору.

3. В.п. – лежачи на спині. Намагаться торкнутися підлоги усіма хребцями попереку і утримувати таке положення, рахуючи до шести. В.п. - розслабитись. Намагаться доторкнутися підлоги усіма хребцями ший - прижатись до підлоги, рахуючи до шести. В.п. - розслабитись. Повторити вправу 4 рази.

Комплекс фізичних вправ біля вертикальної площини

1. Набути положення правильної постави біля вертикальної площини (стіни, дверей). Запам'ятати це положення і, не порушуючи його, зробити крок уперед, а потім назад.

2. Те саме, але зробити 4-8 кроків.

3. Те саме, але перевірити положення постави перед дзеркалом, щоб його запам'ятати зорovo.

4. Притиснувшись до стіни потилицею, спиною, сідницями і п'ятками, присісти з прямою спиною, руки вгору, повернутися у вихідне положення.

5. Стоячи біля стіни в положенні правильної постави, підняти руки вгору, в сторони, вперед, покласти на пояс, не втрачаючи правильної пози і не відходячи від стіни.

6. В.п. – те саме. Зігнути праву ногу вперед, захопити гомілку руками і притиснути до тулуба, не втрачаючи правильної постави і не відходячи від стіни. Те саме – лівою ногою.

7. В.п. – те саме. Підняти вперед руки й випрямлену ліву ногу, не відходячи від стіни. Те саме – правою ногою.

8. В.п. – те саме, руки на пояс, лікті притиснуті до стіни. Підняти ліву ногу вліво до горизонтального положення, не відходячи від стіни. Те саме – правою ногою.

9. В.п. – те саме, руки в сторони. Нахилитися до лівої ноги, не змінюючи положення рук не відходячи від стіни. Те саме - до правої ноги. Кожну вправу виконувати по 8-10 разів.

Комплекс фізичних вправ з предметами на голові

1. У положенні правильної постави біля стіни покласти на голову мішечок з піском (200-300 г), книжку або інший предмет, пройти до протилежної стіни і назад, обминувши стілець, стіл тощо, утримуючи предмет і зберігаючи позу.

2. З положення стоячи з предметом на голові сісти на підлогу, встати на коліна і сісти на п'ятки, повернутися у В.п., не втративши предмет і зберігши позу. Те саме – із заплющеними очима.

3. З предметом на голові стати на стілець і зійти з нього.

4. В.п. – ступні на одній лінії (одна за одною), утримуючи правильну позу й предмет на голові, виконати різні рухи руками – в боки, вгору, вперед, кругові кола і т.д. Те саме – із заплющеними очима.

5. Тримаючи гімнастичну палицю на пальцях і предмет на голові, пройти S – 10 кроків, не впустивши предметів. Те саме – з поворотом кругом.

6. Тримаючи гімнастичну палицю на долоні вертикально і предмет на голові, сісти на стілець, встати, не втративши предметів.

7. З предметом на голові зігнути ліву ногу вперед якомога вище, не втративши предмет. Те саме – правою ногою.

8. В.п. – те саме. Зігнути праву ногу вперед, лівою рукою захопити коліно, праву руку відвести назад не втративши предмет. Те саме – лівою ногою і правою рукою.

9. Стати на коліна з предметом на голові за півметра від стіни, впертися руками в стіну, тулуб тримати прямо. Поставити праву ногу в упор, не скинувши предмет. Те саме - лівою ногою. Кожну вправу виконувати по 8-10 разів.

Комплекс фізичних вправ при кіфозах

У положенні стоячи:

1. Прогинання з підніманням навшпиньки.
2. Прогинання з рухом рук назад і піднімання навшпиньки.
3. Руки перед грудьми: рух рук назад з прогинанням тулубу.
4. Руки до плечей: нахили тулуба вперед з прогнутою спиною.
5. Вправи з гімнастичною палкою.
6. Ноги ширше плечей - нахили тулубу вперед - руки вперед.

Вправи біля гімнастичної стінки.

У положенні лежачи:

1. Лежачи на спині – прогинання тулубу.
2. Лежачи на животі – прогинання тулубу – (брас), відштовхування набивного м'яча.

З вантажем на голові:

1. Ходьба звичайна в напівприсяді.
2. Піднімання навшпиньки, відставлення ніг.

У рівновазі:

1. Ходьба по рейці гімнастичної лавки (різноманітна).

Типи напружених вигинань:

1. Біля гімнастичної стінки – прогинання.

2. Лежачи на підлозі – м'яч під випуклою частиною скривлення – прогинання.

3. Стоячи спиною один до одного, руки навхрест (вішати сіль), у вихідному положенні навшпиньки: а). Вправи на прогинання тулубу, б). Різноманітні ігри.

Комплекс фізичних вправ лікувальної гімнастики при кіфотичній деформації хребта

1. Хо́да, хо́да з рухами рук (колові рухи, хлопки над головою, почергове піднімання рук вгору).

2. В.п. – стоячи руки до плечей. Підняти руки вгору – вдих, повернутися у В.п.- видих. Виконувати 3-4 рази.

3. В.п. – стоячи руки вздовж тулуба. Відвести руки назад з легким прогином в грудному відділі хребта і одночасним відведенням ноги назад на носок вдих, повернення в В.п. – видих. Виконувати 4-6 разів.

4. В.п. – стоячи, руки на потилицю, пальці переплетені. Підняти руки вгору (потягнутися) і повернутися у В.п. Повторити вправу 4-6 разів.

5. В.п. – стоячи, гімнастична палиця в опущених руках. Напівприсідання з підніманням рук до горизонтального рівня і повернення в вихідне положення. Повторити 4-6 разів.

6. В.п. – стоячи, палиця на лопатках. Нахили вперед з підніманням палиці вверх, повернутись у В.п. Повторити 4-6 разів.

7. В.п. – руки перед грудьми. Розвести руки в сторони вдих, повернутись у В.п. – видих. Повторити вправу 4-6 разів.

8. В.п – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги напівзігнуті. Підняти таз з переходом в положення "напівміст" – вдих. Опустити таз – видих. Повторити вправу 4-6 разів.

9. В.п. – лежачи на спині, руки зігнуті в ліктьових суглобах прогинання хребта в грудному відділі опираючись на лікті -вдих. Повернутись у В.п. – видих. Повторити вправу 4-6 разів.

10. В.п. – лежачи на животі, руки зігнуті в ліктьових суглобах. Опираючись на передпліччя прогинання тулуба в грудному відділі – вдих, повернутись у В.п. – видих. Повторити вправу 4-6 разів.

11. В.п. – лежачи на животі, руки на поясі. Прогинання тулуба з одночасним підніманням ніг – вдих, повернутись у В.п. – видих. Повторити 4-6 разів.

12. В.п – лежачи на животі, палиця на лопатках. Прогинання тулуба через палицю. Дихання вільне. Повторити 4-6 разів.

13. В.п. – стоячи у коліно-кистьовому положенні. Піднімання правої руки лівої ноги, лівої руки правої ноги верх по чергово. Дихання вільне. Повторити вправу 4-6 разів.

14. В.п – сидячи на п'ятах, нахилитись вперед, руки вперед, прогнутаючи тулуб вперед перейти в положення упор лежачі на стегнах, прогнутися в грудному відділі хребта («підлізання»). Повернутись у В.п. – дихання вільне. Повторити вправу 4-6 разів.

15. Стоячи спиною до гімнастичної драбини взятися за рейку на рівні пояса. Прогинання в грудній частині хребта з підніманням навшпиньки. Дихання вільне. Повторити вправу 4-6 разів.

16. В. п. – стоячи обличчям до гімнастичної драбини, тримаючись руками за рейку на рівні плечей. Присідання до випрямлених рук. Дихання вільне. Повторити вправу 4-6 разів.

17. В.п. – стоячи в двох шеренгах, обличчям один до одного. Перекидання м'яча різними способами - знизу, від грудей, від голови, однією і двома руками. Дихання вільне.

18. В.п. – стоячи, руки вниз. Підняти руки вгору – вдих, повернутись у В.п. – видих. Повторити вправу 4-6 разів.

19. В.п. – стоячи спиною до гімнастичної драбини (притиснутись потилицею, спиною, сідницями, п'ятами). Зробити крок вперед, утримуючи правильне положення тіла. Повернутися в в.п, Повторити вправу 3-4 рази.

Комплекс фізичних вправ при лордозах

1. Лежачи на спині, руки на поясі: піднімання і повільне опускання випрямлених ніг.

2. Лежачи на спині: перехід з лежачого в сидяче положення, руки до плечей.

3. Стоячи навшпиньки спина зігнута, голову тримати прямо: максимальне піднімання таза назад.

4. Стоячи, ноги на ширині плечей, в руках гімнастична палка: відведення випрямленої ноги назад на носок.

5. Сидячи на підлозі, ноги ширше плечей, нахили тулубу вперед.

6. Висіння на гімнастичній стінці обличчям до неї, з відведенням ніг назад.

Комплекс фізичних вправ при асиметричній деформації хребта і сколіозах

1. Хода на носках з гімнастичною палицею в руках (палиця вгорі).

2. Хода напівприсівши палиця за лопатками.

3. В.п. – стоячи на колінах г-палицею вверх. Нахил тулуба вперед, покласти палицю на підлогу, перехід у положення упор лежачи прогинаючись, підтягнути коліна, повернутись у В.п. Виконувати вправу 6 разів.

4. В.п. – сидячи в упорі ззаду. Піднімання таза 6-8 раз.

5. В.п. теж саме. Піднімання таза з прямою ногою по чергово. Вправу виконувати 6-8 разів.

6. В.п. – лежачи на спині руки в сторони, колінному суглобі. Підняти таз. Повернутися у В.п. 6-8 разів.

7. В.п. теж саме. Піднімання таза з прямою ногою, по чергово. Вправу виконати 6-8 разів.

8. В.п. лежачи на спині, руки в сторони, ноги рівні. Піднімання таза 6-8 раз.
9. В.п. теж саме. Піднімання таза з прямою ногою по чергово 6-8 разів.
10. В.п. теж саме. Повільно підняти рівні ноги в гору. Повернутися у В.п. 6 разів.
11. В.п. теж саме. Ножиці у вертикальному напрямку 10 разів.
12. В.п. теж саме. Ножиці в горизонтальному напрямку 10 разів.
13. В.п. теж саме. Імітація їзди на велосипеді 10 разів.
14. В.п. теж саме. Підняти ноги вгору, зігнути у колінних суглобах, випрямити, повернутись у В.п. 6-8 разів.
15. В.п. – лежачи на спині, руки вгорі в замок назовні. Підняти тулуб руки вгору, повернутися у В.п. 8-10 разів.
16. В.п. – лежачи на животі руки вперед гімнастична палиця в руках. Підняти гімнастичну палицю вверх і прямі ноги. Повернутися у В.п. Вправу виконувати 6-8 разів.
17. В.п. теж саме. Підняти праву руку (палиця в руці) і ліву ногу. Повернутися у В.п. Підняти ліву руку (палиця в руці) і праву ногу. Повернутися у В.п. Вправу виконувати по чергово 8-10 разів.
18. В.п. теж саме. Підняти палицю вверх і прямі ноги, завести палицю за лопатки повернутися у вліво. Вправу виконати 6-8 разів.
19. В.п. лежачи на животі руки вперед. Імітація плавання стилем брас. Виконувати 10 разів.
20. В.п. теж саме. Підняти прямі руки і ноги в цьому положенні рухи руками і ногами у вертикальному напрямку. Виконувати 10 разів.
21. В.п. лежачи на животі руки під підборіддям. Підняти руки, голову, прямі ноги, розвести руки в сторони, повернутись у В.п. Виконувати 8-10 разів.
22. В.п. лежачи на животі один до одного передача м'яча від грудей, а потім з-за голови. Вправу виконувати по 6-8 разів.
23. В.п. стоячи, руки в сторони. Повільні присіди з вагою 300-400 гр. на голові. Вправу виконувати 10 разів.

24. Підтягування лежачи на гімнастичній лаві:

а) Лежачи на животі 6-8 разів.

б) Лежачи на спині 6-8 разів.

25. В.п. стоячи спиною до гімнастичної драбини (притиснутись потилицею, спиною, сідницею, п'ятками). Зробити крок уперед утримуючи правильне положення тіла. Повернутись у В.п. Повторити 4-5 разів. Наступні запропоновані вправи можуть бути використані як додаткові до основного комплексу і як самостійні коригуючі вправи.

Комплекс фізичних вправ для корекції шийно-грудного і грудного сколіозу

Запропоновані вправи призначені для корекції правобічного сколіозу. При лівобічному сколіозі відповідно змінюється вихідне положення.

I. В.п. – лежачи на животі, рука з боку вигину (ліва) витягнута вперед, друга рука зігнута в лікті, кисті під підборіддям.

1. Тягнути ліву руку вперед, перебираючи пальцями по підлозі протягом 10 с.

2. В.п. – розслабитись 4 сек.

3. Підняти максимально рівну ліву руку, голову, плечі. Утримувати таке положення 10 сек.

4. В.п. – розслабитись протягом 4 сек. Вправу повторити 2 рази.

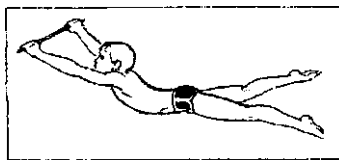
II. В.п. – лежачи на животі, в руках гімнастична палиця, руки вперед, ноги розвести нарізно, підборіддя притиснути до грудей.

1. Тягнутися уперед маківкою голови і кінчиками пальців котити вперед палку протягом 10 сек.

2. Руки зігнуті в ліктях, на китиці складених рук покласти підборіддя, згинати і розгинати зігнуті в колінах ноги протягом 6 сек. Повторити вправу 4 рази.

III. В.п. – лежачи на животі, широко розвести руки, в руках гімнастична палиця, руки вгору.

1. Підняти голову, груди, палку горизонтально – як можна вище; руки рівні, живіт притиснутий до підлоги. Утримувати цю позу впродовж 4 с.



2.В.п. – розслабитись протягом 4 сек. Повторити вправу 6 разів.

IV. В.п. – лежачи на спині, ліву руку з боку вигину хребта витягнути верх, праву – вздовж тулуба.

1. Правою рукою, витягнутою вздовж тулуба тягнутися до коліна, тулуб зігнути вправо, ліву руку над головою тягнути вправо на протязі 6 секунд.

2.В.п. розслабитись протягом 4 сек. Повторити вправу 6 разів.

V. В.п. – лежачи на спині, руки розвести в сторони долонями вверх, ноги нарізно (таз, ноги прижаті до підлоги).

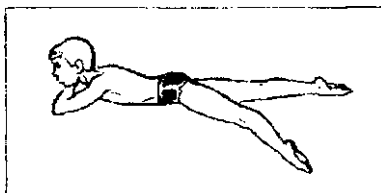
1. Повернути тулуб вправо, намагаючись лівою долонею накрити праву. Позу утримувати протягом 6 сек.

2.В.п., розслабитись на протязі 4 сек. Повторити вправу 6 разів.

Комплекс фізичних вправ для корекції поперекового і попереково-грудного сколіозів

I. В.п. – лежачи на животі, підборіддя покласти на замкнуті кисті рук.

1. Повільно відвести ногу в сторону вигину.



2. В.п., повторити вправу 10 разів.

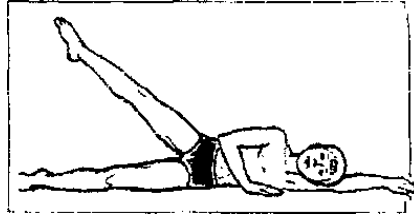
II. В.п. – лежачи на животі, ногу з боку вигину в поперековому відділі відвести в сторону, руки замкнуті в "замок" на потилиці.

1. Розвести лікті в сторони, злегка прогинаючи хребет, зробити вдих і утримувати це положення протягом 4 сек.

2. В.п. – повільно видихнути, рахуючи до чотирьох, розслабитись. Повторити вправу 4-6 разів.

III. В.п. – лежачи на боку (дуга викривлення хребта в поперековому або попереково-грудному відділі повернена вгору). Підняти ногу вверх, утримувати цю позу на виху 4 с.

1. Підняти ногу вверх, утримати цю позу на виху 4 с.



2. В.п. повільно видихнути, рахуючи до чотирьох розслабитись.

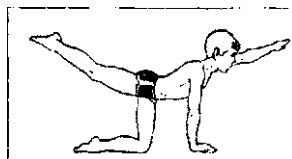
3. Глибоко вдихнути, піднявши обидві ноги і утримувати це положення протягом 4 сек.

4. В.п. повільно видихнути, рахуючи до чотирьох розслабитись. Повторити вправу 4 рази.

IV. В.п. – коліно-кистеве положення («рачки»).

1. Витягнути руку вперед з боку викривлення в грудному відділі і одночасно – ногу назад з боку викривлення в поперековому відділі і одночасно – ногу назад з боку викривлення в поперековому відділі.

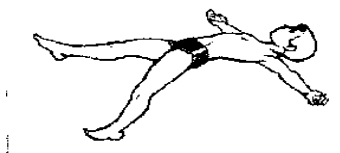
2. В.п. Повторити вправу 3-5 разів.



Комплекс фізичних вправ для корекції комбінованого сколіозу

I. В.п. – лежачи на спині.

Відвести в сторону напружені прямі ногу (з сторони вигину хребта в поперековому відділі) і руку (з боку грудного відділу). Утримувати цю позу протягом 4 сек.



В.п – розслабитись. Повторити вправу 6 разів.

II. В.п. – лежачи на спині, руки розведені в сторони.

1. Стопою ноги з боку вигину хребта повільно ковзати по площині другої ноги, стегно розвернути.

2. В.п. – повторити вправу 6 разів.

III. В.п – лежачи на спині, розвести руки в сторони долонями угору, ноги нарізно, широко.

1. Повернути тулуб у бік вигину хребта в грудному відділі, таз і ноги притиснути до підлоги і намагатися з'єднати долоні (зменшується дуга викривлення).

2. В.п. – розслабитись повторити вправу 6 разів.

IV. В.п. – лежачи на животі, руку з боку вигину хребта в грудному відділі, відвести долоні вниз (тиснути на підлогу), другу руку витягнути вгору.

1. Нogu з боку вигину хребта в поперековому відділі відвести максимально в сторону, руку з боку вигину в грудному відділі угору. Утримувати цю позу протягом 4 сек.

2. В.п., розслабитись. Повторити вправу 6 разів.

Для профілактики сколіозу має велике значення раціональне фізичне виховання і спостереження за робочою позою і поставою.

В загальному сколіози являють собою деформації, що тяжко усуваються, особливо при застарілих формах, де корекція позитивних результатів не дає.

Чим скоріше почати лікування, тим кращі будуть результати, тому профілактика сколіозу має велике значення.

Вмроблення і закріплення навички правильної постави відбувається також під час виконання різних загальнорозвиваючих вправ, а також вправ на рівновагу і координацію.

Комплекс фізичних вправ для зміцнення м'язів задньої поверхні стегон

1. В. п. – колінно-кистьове положення, поперемінне піднімання правої та лівої ніг назад.

2. В. п. – те ж, згинання рук у ліктьових суглобах з одночасним випрямленням лівої (правої) ноги назад.

3. В. п. – лежачи на підлозі обличчям униз, поперемінне піднімання прямих ніг назад (таз щільно притиснутий до підлоги).

8. В. п. – те ж, одночасне піднімання прямих ніг.

9. В. п. – те ж, одночасне піднімання ніг і рук.

6. В. п. – лежачи подовжньо на гімнастичній лаві, обличчям униз, руки упираються у підлогу, на п'яті правої (лівої) ноги – набивний м'яч із петлею. Поперемінне піднімання правої (лівої) ноги, стегно другої ноги притиснуте до лави.

7. В. п. – вис на гімнастичній стінці (обличчям до неї"). Поперемінне піднімання правої (лівої) ноги (коліна не згинати, таз притиснутий до гімнастичної стінки).

8. В. п. – те ж, одночасне піднімання обох ніг.

Комплекс фізичних вправ на формування навички правильної постави

1. В. п. – лежачи на спині, голова, тулуб, ноги становлять пряму лінію, руки притиснуті до тулуба. Для перевірки прямолінійності у положенні лежачи підняти голову, не відриваючи від підлоги плечей. У положенні лежачи щільно притискати до підлоги поперековий відділ хребта так, щоб між тілом і підлогою не проходила долоня. Піднятися, повторити кілька разів.

2. В. п. – стоячи біля гімнастичної стінки. Прийняти правильну поставу – потилиця, лопатки, крижі, литкові м'язи і п'яти повинні торкатися стійки гімнастичної стінки. Повторювати протягом заняття кілька разів.

3. Прийняти правильну поставу, стоячи біля гімнастичної стінки (як у вправі 2), відійти на крок від стінки, зберігши правильну поставу.

4. Стоячи біля гімнастичної стінки, прийняти правильну поставу, відійти на крок від стінки, виконати кілька рухів і знову прийняти правильну поставу.

5. Сидячи на гімнастичній лаві біля гімнастичної стінки, прийняти правильну поставу – потилиця, міжлопаткова ділянка і таз щільно притиснуті до

стійки гімнастичної стінки. Перевірити правильність розташування поперекового відділу хребта (між попереком і стійкою стінки повинна проходити долоня, поставлена ребром).

6. Стоячи спиною біля гімнастичної стінки, прийняти правильну поставу, а потім послідовно розслабити м'язи плечового пояса, тулуба, ніг і знову повернутися у в. п.

7. Стоячи біля гімнастичної стінки, виконати на-півприсід, зберігаючи правильне положення хребта і голови. Контроль інструктора або партнера. Те саме, але у присіді.

8. Ходьба гімнастичною лавою зі збереженням правильної постави.

9. Ходьба гімнастичною лавою з мішечком (або дощечкою) на голові, зберігаючи правильну поставу.

10. Ходьба з мішечком (дощечкою) на голові, переступаючи через мотузок, гімнастичну лаву, з киданням і ловінням м'яча (стежити за правильністю постави).

Комплекс фізичних вправ для зміцнення м'язів черевного преса

В. п. для всіх вправ – лежачи на спині з притиснутою до опори поперековою частиною хребетного стовпа.

1. Зігнути обидві ноги, розігнути вперед, повільно опустити.

2. Почергове згинання та розгинання ніг у висячому положенні – «велосипед» .

3. Руки за головою, почергове піднімання прямих ніг вперед.

4. Зігнути ноги, розігнути їх під кутом 45°, розвести, з'єднати і повільно опустити.

5. Утримуючи м'яч між колінами, зігнути ноги, розвести їх під кутом 45°, повільно опустити.

6. Руки у сторони, повільно підняти голову та тулуб до положення сидячи.

7. Схрещені рухи піднятими прямими ногами.

8. Ноги фіксовані нижньою перекладиною гімнастичної стінки або утримуються партнером. Повільний перехід у положення сидячи.

9. Таке саме, але разом із різними рухами рук або з використанням предметів.

Комплекс фізичних вправ для зміцнення м'язів бічної поверхні тулуба

В. п. для всіх вправ – лежачи на підлозі, на боці; відповідна рука витягнута, на ній лежить голова; протилежна рука зігнута у ліктьовому суглобі, кисть в упорі на рівні плечового суглоба (витягнута рука, голова, тулуб та ноги – на одній прямій лінії).

1. Лежачи на правому боці, права рука вгору; підняти ліву пряму ногу, тримати 3-5 с, опустити ногу.

2. Так само – на лівому боці з підніманням та опусканням правої прямої ноги.

3. Лежачи на правому боці, права рука вгору; підняти обидві прямі ноги, тримати 3-5 с, опустити ноги.

4. Так само – на лівому боці.

5. Лежачи на правому боці, права рука вгору.

Підняти ліву пряму ногу, приєднати до неї праву, тримати 3-5 с, потім опустити ноги,

6. Так само – на лівому боці.

Приблизний комплекс симетричних вправ

1. В. п. – лежачи на животі, руки зігнуті у ліктьових суглобах, підборіддя на тильній поверхні кистей рук, покладених одна на одну; голова, тулуб та ноги становлять одну лінію. Руки вгору, потягнутися в напрямку рук головою, не піднімаючи підборіддя, плечей та тулуба: повернутися у в. п.

2. Так само, але діти голосно рахують до 5- 10 (тобто відбувається відлік витримки у «витягуванні»),

3. В. п. – таке саме. Зберігаючи серединне положення хребетного стовпа, відвести назад прямі руки, прямі ноги підняти – «рибка».

4. В. п. – таке саме. Руки вгору, підняти голову, груди, ноги. Зберігаючи це положення, кілька разів гойднутися – «човник».

5. В. п. – таке саме. Рухи руками вгору, за голову, вгору, в. п. Тримати 4-10 с у кожному положенні.

6. В. п. – лежачи на животі, руки зігнуті у ліктьових суглобах, у руках гантелі, ноги разом. Злегка потягнутися головою вперед, одночасно випрямити руки вперед, підняти від підлоги прямі ноги, потім руки зігнути до плечей і прогнутися у грудному відділі; повернутися у в. п.

7. В. п. – лежачи на животі, ноги розпрямлені, в зігнутих у ліктьових суглобах руках гантелі. Руки витягнути вперед, трохи підняти прямі ноги, потім повільно розвести прямі ноги, руки зігнути до плечей, ноги з'єднати разом; повернутися у в. п.

8. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Через сторони руки вгору, потягнутися вгору, не піднімаючи голови, плечей і тулуба.

9. В. п. – таке саме. Руки вгору з одночасним підніманням прямих ніг. Потягнутися вгору, намагаючись не збільшувати відстань від поперекового відділу хребетного стовпа до опори.

10. В. п. – лежачи на спині, зігнуті у ліктях руки заведені за голову. Злегка підняти розпрямлені ноги, розвести у сторони та схрестити. При виконанні вправи плечі та лікті повинні бути притиснуті до підлоги, ноги не торкаються підлоги.

11. В. п. – лежачи на спині, руки з гантелями вздовж тулуба, ноги розпрямлені. Піднімання рук вгору, вперед, у боки; повернутися у в. п.

12. В. п. – лежачи на спині, руки з гантелями у сторони. Злегка підняти прямі ноги і подивитися на носки піднятих ніг, тримати 3-5 с, повернутися у в. п.

Приблизний комплекс асиметричних вправ

1. В. (і. -- лежачи на животі, кисті в упорі, гімнастична палиця на лопатках і заведена під лікті. Ногу на боці увігнутості поперекового сколіозу

підняти і завести до протилежного боку з поворотом таза; стежити, щоб пояс верхніх кінцівок не піднімався; повернутися у в. п.

2. В. п. – лежачи на животі, руки вгору, тримаючись за перекладину гімнастичної стінки. Підняти прямі ноги і відвести їх у бік поперекового сколіозу; повернутися до в. п.

3. Вправа така ж, але лежачи на похилій площині.

4. В. п. – стоячи, руки вздовж тулуба, ноги на ширині плечей. На боці грудного сколіозу опускання надпліччя і поворот плеча назовні з приведенням лопатки до середньої лінії; не допускати повороту всього корпусу, повернутися у в. п.

5. В. п. – стоячи, руки на поясі. На боці грудного сколіозу підняти руку з гантеллю або булавою до горизонтального рівня, оберти руки назад, приводячи лопатку до середньої лінії. Протилежна рука з гантеллю або булавою піднімається вгору й обертається вперед, відтягаючи лопатку. Пояс верхніх кінцівок тримати прямо і не відхиляти його від фронтальної площини.

6. В. п. – основна стійка. Руку в сторону долонею вгору на боці грудного сколіозу, приводячи лопатку до середньої лінії, другу руку вгору з обертанням усередину, відводячи лопатку; повернутися у в. п.

7. В. п. - стоячи на чотирьох кінцівках, підняти руку вгору з боку увігнутості грудного сколіозу і відвести розпрямлену ногу назад із боку поперекового сколіозу.

8. Ходьба гімнастичною лавою з мішечком на голові та відведенням ноги з боку поперекового сколіозу.

9. Ходьба гімнастичною лавою з напівприсіданням на нозі з боку поперекового сколіозу та опусканням другої ноги.

10. В. п. – лежачи на боці з валиком під зоною

11. грудного сколіозу. Підняти обидві розпрямлені ноги тримати, рахуючи до 3-5: повернутися у в. п.

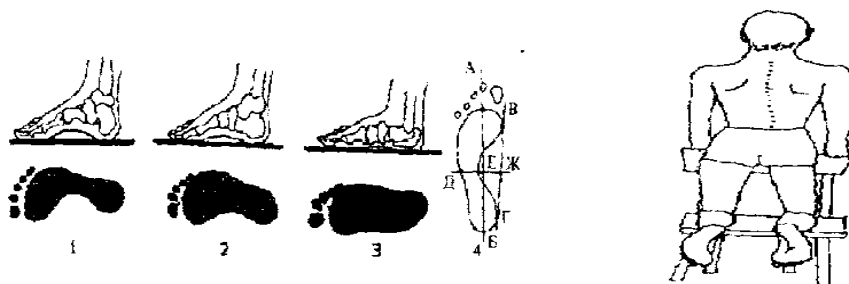
11. Вправа та ж сама, але на похилій площині.

12. Вправа та ж сама, але з утриманням м'яча між колін і щиколоток.

Особливості методики лікувальної гімнастики при плоскостопості

Плоскостопість – це зменшення склепіння стопи, пронація п'ятки та супінаційна контрактура переднього відділу. Плоскостопість буває повздовжня і поперечна.

Стан склепіння стопи визначається візуально і при підозрі на плоскостопість ступінь її сплюснення досліджується за допомогою плантограм.



Плантограми стоп: 1 – нормальної Візуальне визначення
2 - сплющеної; 3 - плоскої. стану стоп.

Завдання лікувальної та профілактичної гімнастики: зміцнення всього організму; підвищення силової витривалості м'язів нижніх кінцівок; корекція деформації стоп; усунення вальгусної постановки п'ятки і збільшення висоти склепінь стопи; виховання і закріплення стереотипу правильної постави тіла та нижніх кінцівок при стоянні і ході; поліпшення місцевого кровообігу.

Комплекс фізичних вправ при плоскостопості

З вихідного положення лежачи:

1. Лежачи на спині, по черзі й разом відтягувати носки стіп, піднімаючи й опускаючи зовнішнє склепіння стопи.
2. Лежачи на спині, зігнути ноги в колінах, опертися стопами у підлогу, розвести п'яти у сторони, повернутися у в. п.
3. Лежачи на спині, ноги зігнути в колінах, упор стопами у підлогу, почергове піднімання п'ят від опори.

4. Лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, стегна розведені, стопи торкаються одна одної підшовними поверхнями; відведення і приведення стіп у ділянці п'ят з упором у передній частіші стопи.

5. Лежачи на спині, колові рухи стіп у ту чи іншу сторону; ускладнення вправи – ті ж рухи стопи, але у положенні зігнутої в коліні ноги на коліні другої напівзігнутої ноги.

6. Лежачи на спині, ноги нарізно, ковзний рух стопою правої (лівої) ноги по гомілці лівої (правої) ноги (підшовною поверхнею стопи намагатися охопити гомілку, пальці згинати).

7. Лежачи на правому (лівому) боці, ноги випрямлені; згинання лівої (правої) ноги в колінному суглобі, підшовне згинання в гомілковостопному суглобі (відтягування носка) і за допомогою руки посилення згинання.

З вихідного положення сидячи:

8. Сидячи на гімнастичній лаві поздовжньо або на підлозі, руки на поясі, стопи паралельно на відстані долоні, підняти носки (на себе).

9. Сидячи на гімнастичній лаві або на підлозі, руки на поясі, стопи разом, максимальне розведення і зведення п'ят, не відриваючи носків від підлоги.

10 Сидячи на гімнастичній лаві поздовжньо, стопи паралельно на ширину долоні; зведення носків до стикання пальцями і розведення їх (п'яти від підлоги не відривати).

1. Сидячи на підлозі (без тапочок), коліна підтягнуті, захопити пальцями ніг зім'ятий папірець і перекласти його вліво, потім управо.

2. Сидячи на підлозі, захопити пальцями гімнастичну палицю, ноги випрямити, ноги зігнути – в. п.

3. Сидячи на підлозі, під кожною стопою – маленький м'яч; поворот стіп усередину, притиснути обидва м'ячі один до одного – в. п.

4. Сидячи на підлозі, підгортання пальцями тканинного килимка.

5. Сидячи на лаві, стопи паралельно на ширині долоні одна від одної; підняти п'яти і розвести їх до прямого кута, притискаючи основу великого пальця до підлоги.

6. Сидячи «по-турецьки», кисті спираються у підлогу на рівні стопи, спроба встати з опорою на тильні поверхні стіп і нахилом тулуба вперед.

З вихідного положення стоячи:

1. Стоячи носками всередину, п'ятами назовні, підніматися на носки.

2. Стоячи на зовнішніх склепіннях стіп, підніматися на носки.

3. Стоячи на зовнішніх склепіннях стіп – напівприсід.

4. Стоячи на носках, стопи паралельно, руки на поясі, погойдуватися у гомілковостопних суглобах, піднімаючись на носки й опускаючись.

5. Стоячи, встановити стопи поперек палиці, виконувати напівприсідання та присідання, виносячи руки вперед або у сторони.

6. Стоячи на перекладині гімнастичної стінки на пальцях стіп, підніматися на носках.

23. Стоячи на перекладині гімнастичної стінки (на пальцях), триматися за перекладину на рівні пояса, виконувати присідання (опускаючи якнайнижче п'яти).

24. Стоячи, пальцями стопи хапати та піднімати з підлоги різні предмети (олівці, палички, зім'ятий папірець тощо).

25. Стоячи біля гімнастичної стінки, правою (лівою) рукою триматися за перекладину стінки, захопити пальцями правої (лівої) ноги гімнастичну палицю, присідання на лівій (правій) нозі, утримуючи палицю; в. п,

26. Стоячи на набивному м'ячі, присідання і напівприсідання.

Вправи, виконувані у ходьбі:

27. Ходьба на носках, на зовнішніх краях стіп, із поворотом їх п'ятами назовні, носками всередину.

28. Ходьба на носках у півприсяді.

29. Ходьба на носках із високим підніманням колін.

30. Ходьба по гімнастичній стінці (ноги серединою стіп на одній із перекладин), триматися руками за перекладину на рівні грудей.

31. Ходьба по ребристій поверхні.

32. Ходьба на носках по похилій площині вгору (спиною вперед), потім униз (гімнастичну лаву встановлюють на гімнастичну стінку під кутом 10-15°).

33. Ходьба ковзними кроками зі згинанням пальців.

34. Стоячи на чотирьох кінцівках, пересування на носках невеликими кроками вперед.

Комплекс коригуючих вправ при плоскостопості

Всі вправи рекомендується виконувати босоніж.

1. Ходьба звичайним кроком чергуючи м'який килим з масажною доріжкою 20 - 30 сек.

2. Ходьба на носках, руки в сторони 20-30 сек.

3. Ходьба на п'ятах, руки на пояс 20 - 30 сек.

4. Ходьба на зовнішньому краї ступні. 20-30 сек.

5. Ходьба по гімнастичній палиці, що лежить на підлозі:

– «ялинкою» 10 м.

– приставними кроками боком 10м.

6. Присідання, стоячи на гімнастичній палиці 10 разів.

7. Сидячи на гімнастичній лаві (стілці):

– колове кочення м'яча правою (лівою) ногою по чергово 10 разів;

– кочення м'яча вперед і назад двома ногами 10 разів;

– імітування підгрібання піску 8-10 разів;

– катати гімнастичну палицю, що лежить на підлозі 20-30 сек.

– захват пальцями ніг і піднімання гімнастичної булав (або дрібних предметів). По 10-14 разів кожною ногою.

8. Стоячи біля гімнастичної драбини по чергове піднімання навшпиньки, а потім на п'ятки 8-10 разів

9. Стоячи на рейці гімнастичної драбини присідання 8-10 разів.

10. Ходьба по ребристій дошці 20-30 сек.

11. Ходьба по нахиленій поверхні в верх, вниз 20-30 сек.

Комплекс фізичних вправ для профілактики і лікування плоскостопості у дітей

1. Качати веред – назад м'яч, спочатку однією ногою, а потім другою.
2. Сидячи на підлозі з зігнутими ногами (п'ятки щільно прилягають до підлоги і не відриваються).
3. В.П. – те саме з витягнутими ногами (коліна випрямлені). Великим пальцем ноги в напрямку від великого пальця до коліна. Зробити 3-4 поглажування кожної ноги.
4. З зігнутими колінами, збирати пальцями дрібні предмети.
5. Затиснути пальцями ніг олівець, малювати на листку паперу різні фігури, притримуючи папір іншою ногою.
6. Сидячи на підлозі з зігнутими колінами стопи притиснути до підлоги. Підігнути пальці ніг і одночасно підтягнути п'ятку вперед до пальців, потім пальці розпрямити і т.д. Виконувати двома ногами.
7. Сидячи на підлозі, ноги зігнути в колінах, коліна злегка розведені, підосви одна до одної. Випрямляти ноги до тих пір, поки є можливість тримати, обнявши один до одного і пальці і п'ятки.
8. Сидячи на підлозі з випрямленими колінами, писати ступнями коло в двох напрямках.
9. Сидячи на підлозі з зігнутими колінами не торкатися п'ятками підлоги, рухати ступнями вверх-вниз, торкаючись підлоги тільки пальцями, коліна випрямляти.
10. Сидячи на стільці, зводити і розводити п'ятки, не відриваючи п'яток від підлоги.
11. Обхватити м'яч стопами і припідняти його.
12. Ходьба на носочках, на п'ятках, на зовнішньому краю стопи.
13. Ходьба по ребристій поверхні.
14. Стискати резинову грушу.
15. Ходьба в напівприсяді.

2.4. Відновлювальна статична гімнастика.

До групи оригінальних приватних методик оздоровчої гімнастики слід віднести і відновну статичну гімнастику (І. Є. Рейф, 1994). Як вважає автор, це один із способів прискореного відновлення сил і зняття втоми після фізичного або нервово-психічного напруження. На основі багаторічних лікарських спостережень і досліджень, які передували практичній реалізації даного методу, автор, як він висловлюється, «відкрив» певний арсенал поз і обґрунтував їх використання. Відновлювальна статична гімнастика (ВСТГ) зв'язується з вирішенням проблеми організації відпочинку в процесі повсякденної діяльності людини як важливий і значущий момент для людей з різними схильностями і індивідуальними особливостями на різних етапах їх розвитку.

Особливістю сучасного життя людини є не тільки можлива фізична втома, але і стомлення від монотонної і багаторазово повторюваної діяльності, одноманітності робочих поз (головним чином стояння або сидіння), від інтенсивних зовнішніх фонових впливів (шум, духота, телефонні дзвінки і т. п.) . В результаті цього з'являється відчуття втоми, яке може носити як «місцевий характер», так і центрально виражений (стан відділів нервової системи). При цьому можливі характерні, функціонально оборотні, м'які зміни циркуляторних процесів в організмі, типові для здорової людини.

В цьому випадку необхідно шукати ефективні способи «активно-пасивного» відпочинку, коли недостатньо тільки 8 - годинного сну, простого споглядання навколишнього середовища або фізіотерапевтичних впливів. При цьому не можна відразу після виснажливої роботи поспішати на стадіон або в спортивний зал і виконувати фізичну роботу значної потужності. Фізична активність повинна бути співмірна обсягом фізичного спокою (релаксації), яка б активізувала процеси центрального гальмування, відкриті І. М. Сеченовим, що проводив автоексперименти з оцінкою ефективності почергової роботи руками і відзначали прискорення відновлювальних процесів. Інакше кажучи, він виявив позитивний ефект «слабких впливів» загального і фізичного характеру на організм і центральну нервову систему, хоча вираженість подібних реакцій може бути різною.

Таким чином, чергуючи напругу і розслаблення окремих м'язових груп на тлі спокійної нервово-м'язової імпульсації, створюються умови для зниження рівня порушення центральної нервової системи, врівноваження активності процесів гальмування і збудження, що мають зворотний вплив на стан скелетної мускулатури і вирівнюють надлишковий м'язовий тонус як результат виснажливої роботи.

У зв'язку з цим ВСГ може бути представлена як методика дозованого статично м'язового навантаження в процесі логічно побудованого чергування окремих поз і положень тіла в результаті органічного та природного їх виконання (без зайвих напружень і дискомфорту) відповідно до індивідуальних вимог і можливостей.

ВСГ дозволяє вирішувати завдання раціональної організації відпочинку, зняття почуття втоми, місцевої і загальної релаксації як в процесі діяльності (епізодичне дія), так і після закінчення робочого дня. Специфіка ВСГ характеризується наступними моментами:

- 1) кожна поза, хоча і має фізіологічний зміст, сама по собі малозначима, а важливий сумарний позитивний ефект їх виконання;
- 2) пози є природними і багато навантажувального положення тіла, типові і часто зустрічаються в повсякденному житті;
- 3) для кожної пози характерна «внутрішня стійкість» і збалансованість, заснована на ефективному поєднанні розслаблення одних м'язових груп з помірним статичним напругою інших;
- 4) повний арсенал ВСГ (близько 116 поз) складають не будь-які пози, а «фізіологічно доцільні», вписуються в систему корективних взаємин і зв'язків, що існують в організмі і відповідають принципу узгодження «тала і пози»;
- 5) характерною особливістю є «підгонка» пози методом проб і помилок під відчуття «зручності», внутрішнього фізичного комфорту шляхом тонкої корекції окремих ланок тіла і їх взаєморозташування, тобто пропоновані пози можуть бути орієнтиром для пошуку і стимулом творчого начала;

б) пози можуть бути вільного характеру (умови збереження «обмежено-стійкої» рівноваги) і з додатковою опорою (змішані упори, стійки), конструюються на основі загальної вимоги завершеності і компактності.

Методичні вимоги виконання комплексів ВСГ

- плавно-ступінчастий перехід від однієї групи (різновиди) поз до іншої з почерговим залученням в роботу нових м'язових груп з різною функціонально-анатомічної спрямованістю;
- дотримання строгоступового переходу від однієї «спорідненої» пози до іншої (в серії), що відрізняються зовні малозначними елементами, але істотними для статичного навантаження; дана умова в справу можна позначити як «увага деталям»;
- стиль виконання пізнав дій виключає зосередженість і напруженість, а вимагає загального розслаблення і відносної абстрактності (внутрішнього занурення);
- оскільки «вихід з втоми» - процес з певної часової протяжністю, то орієнтирами тривалості комплексів ВСГ можуть служити періоди від 10 - 15 хвилин до 30 - 40 хвилин в залежності від завдань і стану займаються і прагнення до повної релаксації.

Кожен комплекс ВСГ зазвичай включає 12-15 поз, розташованих в логічній послідовності, з переходом від однієї групи (різновиди) положень тіла до іншої (зміна базового вихідного положення).

При цьому виключається вертикальна поза «стояння» як найбільш навантажувальна і рухово-активна, а базовими виявляються більш низькі і «приземлені» пози (відносно розташування загального центру тяжіння тіла до опори і величина її площі).

Типовими різновидами положень тіла для ВСГ є 5 груп, що відрізняються умовами збереження рівноваги і взаєморозташуванням ланок тіла і його частин по відношенню до опори:

1-а – стійка на колінах, сид на п'ятах, присід (навпочіпки) без додаткової опори ланками тіла;

2- а – положення навпочіпки (упор стоячи) з опорою на гомілки і кисті рук або лікті (передпліччя);

3- я – положення лежачи: на животі, спині, боком;

4-я – положення сидячи з різним поєднанням і взаєморозташуванням рук і ніг;

5- я – вище перелічені пози в умовах додаткової опори: об стінку, спинку стільця, дивана і т. п.

Прикладами даних груп положень тіла можуть бути такі пози:

1) стоячи на килимку, розсунути і зігнути під прямим кутом коліна, корпус тримати прямим, а тазову частину подати вперед, зчепити пальці рук на потилиці, розправити плечі, а стопи схрестити в області кісточок;

2) спираючись носками ніг, зімкнутими колінами і прямими руками перед собою, повернувши кисті пальцями назад, потягнутися вперед плечима, утримуючи пряме положення тулуба і голови;

3) лежачи на животі, виставити трохи розсунуті лікті вперед, однією рукою захопити область протилежної плеча, притискаючись лобом до його ліктьового згину, а іншу руку зігнути і захопити пальцями шию, стопи прямих ніг схрестити;

4) сидячи, утримуючи пряме положення тулуба, зігнути ноги навхрест, розвівши коліна в сторони, руки з'єднати ззаду пальцями в «замок» з невеликим прогином в грудної частини тіла;

5) стоячи на колінах біля стіни (відстань 20 - 30 см), обличчям до неї, нахилитися вперед і, спираючись лобом об стіну (без особливого навантаження шийних хребців), вільно опустити руки вниз, а стопи ніг схрестити в області кісточок.

Комплекси ВСГ можуть бути різної акцентованості: на простіші і складніші положення, на більшій або меншій різноманітності поєднання поз, на різну ступінь «по-спека активності» та тривалості. Але загальні методичні вимоги до організації ВСГ залишаються єдиними.

Наприклад, один з відновлювальних комплексів ВСГ може мати такий зміст:

1) 3 пози в стійці на колінах: руки попереду, кисті в «замок», руки за головою, лікті відведені назад, руки за спиною, передпліччя з'єднані;

2) сивий на п'ятах: руки попереду з опорою на передпліччя, лікті з опорою про сидіння стільця, руки підпирають підборіддя, руки назад з нахилом тулуба вперед із захопленням стоп руками (3 вправи);

3) спираючись на коліна і передпліччя розлучених рук, збереження прямого положення тулуба;

4) у положенні лежачи: прогнутої положення з опорою на прямі руки, боком, з одного зігнутою ногою, руки перед грудьми зігнуті, на спині - руки за головою, плечі підняті, ноги зігнуті (3 вправи);

5) лежачи на кушетці: одна рука і нога звисають вниз в положенні лежачи на животі, то ж - на спині (2 впр);

6) дві заключні пози з додатковою опорою: сидячи обличчям до кушетці, спираючись грудьми об неї, руки в сторони, голова повернута вліво або вправо; сивий на п'ятах, обличчям до опори, спираючись ліктями, долоні під підборіддя. Таким чином, «формула поєднання поз» по групах виявляється такою: $3 + 3 + 1 + 3 + 2 + 2 = 14$.

Даний комплекс може мати широку деталізацію положення дистальних ланок тіла і різну орієнтацію відносно опори, а точка «максимального розслаблення», або «нульова позначка» за ступенем активності може мати різне розташування в ньому.

Комплекси ВСГ можуть мати і конкретну спрямованість: на максимальне м'язове розслаблення, на розвантаження хребетного стовпа, на стимулювання циркуляційних функцій та інші. Але при цьому зберігаються вимоги:

До підтримання стійкості та збалансованості пози;

– При необхідності порушення стійкої рівноваги повинен бути присутнім ефект дозованого зміщення - «трохи-трохи» ЗЦТ;

– Повинно мати місце натяг м'язово-зв'язкового апарату в області основних суглобів (тазостегнові, плечові, хребетний стовп) з відповідними діями (випрямленням, прогином, відведенням і т. п.).

До умов забезпечення і організації занять ВСГ можна віднести наступні:

1) організація занять залежить від умов її проведення і часу: в домашній обстановці, в умовах виробничої діяльності, у спеціалізованих спортивних місцях, у спеціально облаштованих та офісних приміщеннях;

2) для індивідуальних занять ВСГ характерно вимога можливої «ізоляції» (побути наодинці з собою) з відповідним дизайном (квіти, гардини, м'який килимок, кушетка з щільним покриттям, стілець і т. п.);

3) наявність допоміжних предметів і тренажерних пристроїв типу похилих площадок, трансформованих опор (крісел, майданчиків, м'ячів, палиць, перекладин, пружних пристроїв та ін), які полегшують або забезпечують збереження окремих положень тіла, 4) дотримання правил правильної організації харчування: питний режим, розподіл інтенсивності та обсягів раціонів харчування та визначення добового режиму харчування;

5) поєднання занять ВСГ з різноманітними засобами відновлення: масаж, сауна, фізіотерапія, аутогенне тренування та ін.

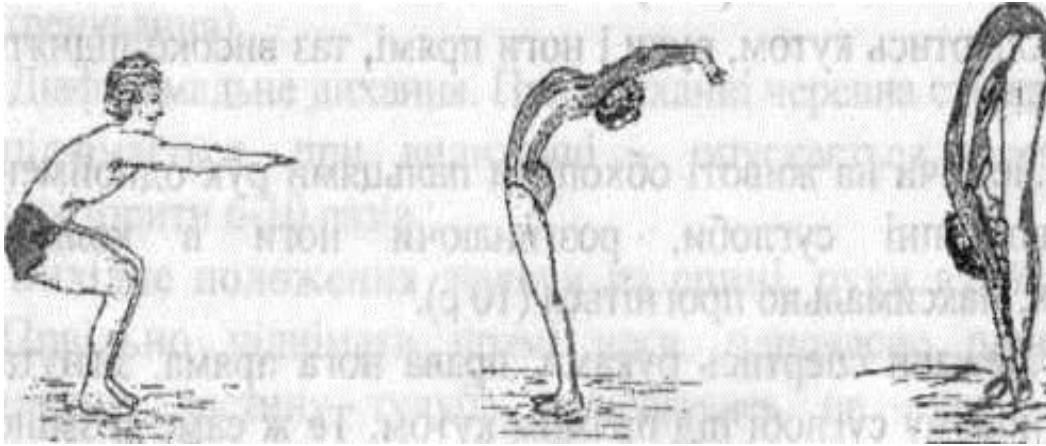
В якості короткого коментаря ВСГ можна відзначити, що вона більше підходить до гімнастики для «літніх людей», коли можливості рухової активності обмежені, а потреба в ній зберігається. І вже потім її слід розглядати як спеціально-відновну методику широкого застосування, пов'язану з причинно-наслідкового природою «втоми».

Мал. 1. Напівприсід на всій ступні, ноги на ширині плечей, стегна горизонтальні, тулуб зігнутий вперед на 45° , руки спереду прямі горизонтально (10 с).

Мал. 2. Стоячи, ноги прямі разом, на всій ступні, тулуб нахилити назад, руки вгору, прямі (10 с).

Мал. 3. Стоячи, ноги прямі разом, нахилитись вперед до торкання пальцями прямих рук області ахілового сухожилля (10с).

Мал. 4. Спертись в широкому випаді вперед, ліва нога спереду. Те ж саме зі зміною ніг. (15с).



Мал.1

Мал.2

Мал.3

Мал. 5. Спертись кутом, руки і ноги прямі, таз високо піднятий (13с).

Мал. 6. Лежачи на животі обхопити пальцями рук однойменні гомілковостопні суглоби, розгинаючи ноги в колінних суглобах, максимально прогніться (10 с).

Мал. 7. Лежачи спертись руками, права нога пряма, зігнута в тазостегновому суглобі під прямим кутом. Те ж саме зі зміною ніг (10 с).

Мал. 8. Спертись лопатками, плечима і ділянкою пя,ти, прогнувшись (15 с).

Мал. 9. Стати на коліна, ноги на ширині плечей, присісти на п'ятки, глибоке згинання вперед, руки - прямі, спереду торкаються опори (10 с).

Мал. 10. Сидячи на п'ятках, впертись головою, прогнувшись (10с).

Мал. 11. Сидячи спертись на руки, тулуб нахилити на!вд на 45°, ноги прямі підняти дещо вище рівня голови (30 с).

Мал. 12. Сісти, руки на поясі, ноги прямі, розведені в сторони і підняті вище рівня голови (7с).

Мал. 13. Впертись лежачи боком на однойменних руці і нозі, вільні кінцівки прямі відведені. Те ж саме що і в 13 вправі зі зміною опорних кінцівок.

Мал. 14. Лежачи на спині, підняти ноги під прямим кутом (10 с). Стоячи зігнутися вперед на 90°, руки спереду і спина – прямі (7с).

Мал. 15. Стійка на лопатках і плечах, кисті в опорному стані на талії. (15с).

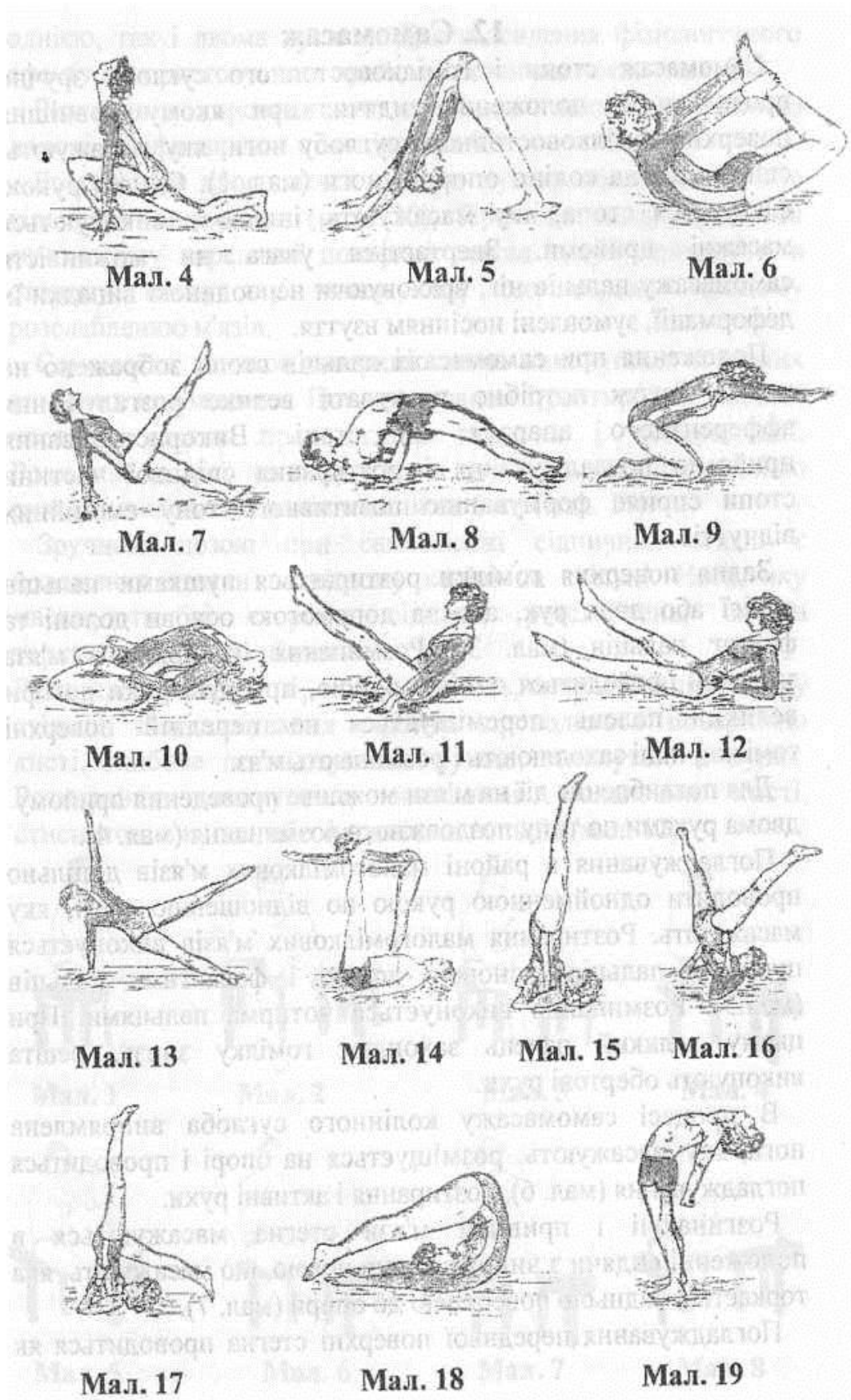
Мал. 16. В стійці на лопатках і плечах розвести ноги в сторони (10с).

Мал. 17. Із стійки на лопатках і плечах опустити праву пряму ногу перед собою, торкнутися пальцями ступні опори.

Мал. 18. Впертись на лопатках кутом, ступні просунути за лінію випрямлених

вгору рук (15 с).

Мал. 19. В стійці прогнутися назад, руки прямі з'єднані пальцями і відведені назад (7с).



РОЗДІЛ III. СУЧАСНІ ВИДИ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ

3.1. Шейпінг

Шейпінг – розроблена фахівцями радянської школи аеробіки й бодібілдингу система фізкультурно-оздоровчих занять для жінок і дівчат, спрямована на досягнення гармонійно розвинених форм тіла у поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості.

Спочатку шейпінг був своєрідною вітчизняною альтернативою закордонному фітнесу, проте й у сучасних умовах зберіг широке коло своїх прихильників.

В основі шейпінг-тренувань лежить принцип раціонального використання потенціалу ритмопластичних і силових напрямів гімнастики, синтез вправ яких сприяє позитивній динаміці цілого комплексу важливіших морфофункціональних показників організму.

Програма шейпінгу складається з двох етапів.

Завдання першого етапу:

- зміцнити здоров'я, зменшити ризик розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин, опорно-рухового апарату та ін.);
- нормалізувати масу тіла;
- підвищити рівень фізичної підготовленості.

Завдання другого етапу: корекція фігури за допомогою різних видів рухової активності й раціонального харчування.

Основні засоби шейпінгу – загальнофізичні вправи, котрі залежно від методичної доцільності виконуються без предметів, з предметами, на спеціальних приладах. Найважливіша умова визначення оптимальних параметрів обсягу, інтенсивності, а також переважної спрямованості фізичних вправ – аналіз ваго-зростових показників та рівня рухової підготовленості атлетів.

Для осіб із низькими морфофункціональними характеристиками передбачені мінімальний темп і невеликі обтяження у процесі тривалої роботи циклічного характеру, спрямованої на розвиток загальної (аеробної) й силової витривалості.

Особи, що мають середній рівень рухової підготовленості, використовують значні за обсягом навантаження з метою корекції фігури та зміцнення "слабких" м'язових груп.

Для осіб із високим рівнем фізичної підготовленості навантажувальна вартість виконаної на заняттях роботи збільшується за рахунок переваги вправ швидкісного й швидкісно-силового характеру. Темп їх виконання середній та швидкий. Підбираючи рухи важливо дотримуватися раціональної послідовності включення до дії основних м'язових груп ніг, спини, грудей, плечового пояса.

Загальна тривалість стандартного заняття шейпінгом 50–60 хв. Тренування містить спеціалізовану розминку (20 % тренувального часу), основну частину (70 %), вправи котрої спрямовані на корекцію фігури та розвиток рухових якостей, а також заключний сегмент, в межах якого використовуються засоби стретчингу й релаксації.

Під час складання програми заняття потрібно враховувати оптимальну тривалість тренувальної дії на конкретну м'язову групу:

- для м'язів грудей, спини, рук – 40–90 с, 7–15 повторень кожного руху в підході;
- м'язів стегон, сідниць – 90–150 с, 15–25 повторень;
- м'язів живота – 150–180 с, 15–20 повторень.

Оцінка фізичного розвитку в процесі занять шейпінгом проводиться на підставі розрахунку цілого ряду критеріїв: масозростового показника, індексу Ерисмана, показників пропорційності й міцності статури.

Примітка. Рекомендовані параметри занять можуть варіювати залежно від умов проведенні занять, а також індивідуальних особливостей учасників та усієї групи в цілому.

Заснована на матеріалі аеробіки, калланетики, стретчингу, бодібіддингу система вправ аеро-фітнес передбачає комп'ютерне тестування певних параметрів фізичного розвитку (довжина, маса тіла, обхвати зап'ястка, шиї, грудей, талії, стегон тощо), а також рухові тести, в результаті чого складаються індивідуальні програми тренування, включаючи рекомендації до режиму харчування. З

використанням комп'ютерних технологій проводяться також змагання з формінг-класу, фітнес-класу, аеробік-класу. Сумарна оцінка усіх трьох виступів має назву універса-клас. Слід зазначити, що складність тренувальних програм і змагальна спрямованість аеро-фітнесу певною мірою обмежує контингент тих, хто займається (переважно молоді жінки, що мають спортивну підготовку).

3.2. Каланетика

Калланетика (створена американською балериною Каллан Пінкні) – система фізичних вправ, альтернативна травмонебезпечним варіантам аеробіки, більш ефективна стосовно термінів досягнення результатів. Мета занять каллан етикою – покращання фігури за допомогою спеціально підібраних й організованих статодинамічних вправ на розтягування різних м'язових груп. Рухи виконуються з невеликою амплітудою, часто у незручному положенні у повній статиці або напівстатиці. Акцент робиться на так звані "проблемні" зони (шию, живіт, сідниці, стегна, спину), задіяні також важкодоступні внутрішні м'язи.

Регулярні заняття каланетикою сприяють ефективній зміні зовнішнього вигляду (зміцнення м'язів, формування гармонійної фігури) і практично не мають вікових обмежень.

Силове тренування передбачає використання різних рухів (жими, тяги, розведення та ін.) не тільки з вільними обтяженнями (штанги, гирі, гантелі), але й на спеціальних тренажерах, а також із власною вагою. Комплекси вправ складаються на основні м'язові групи з урахуванням "проблемних" зон тіла (сіданні, стегна, живіт, плечовий пояс). Застосовуються базові (за участю одного великого і кількох малих м'язів, наприклад, "жим штанги лежачи") та ізолюючі (як правило, з використанням тренажерів) вправи, основні характеристики котрих визначаються їхньою цільовою спрямованістю.

Для спільного збільшення м'язової маси й розвитку силових якостей застосовуються 6–8 повторень у підходах з обтяженнями 80–90 % максимально доступного. Темп середній, час руху снаряда вгору займає 4 с, униз – 2 с. Ефективна робота за "принципом піраміди" – 1 підхід з 12 повтореннями

(розминочний), потім 2 x 8,2 x 6 з прогресуючим обтяженням, 1 x 10 з первинною вагою на снаряді. При розвитку силової витривалості час виконання основних фаз руху збільшується у 2 рази, кількість повторень від 12 до 18, темп середній. Обтяження підбирається таким чином, щоб два заключних повторення здійснювалися зі значним зусиллям.

Початковий етап занять відбувається за 3-денною програмою з урахуванням тривалості відновлювального періоду (не менше 481). Оптимальна черговість дії на тренувальні групи м'язів така:

- м'язи живота (у поєднанні з вправами загальної розминки);
- м'язи стегна, гомілки;
- грудні м'язи, м'язи спини;
- дельтоподібні м'язи, біцепс і трицепс.

Для збільшення ефективності силового компоненту у фітнесі використовується роздільна система тренування "Спліт", яка сприяє переважній дії на обрані групи м'язів у межах одного заняття.

Один із варіантів 3-денного тренувального режиму за системою "Спліт" на початковому етапі виглядає таким чином:

понеділок: м'язи живота, стегон, сідниць, спини;

середа: м'язи живота, грудей, біцепс, трицепс, м'язи гомілки;

п'ятниця: м'язи живота, стегон, сідниць, спини, дельтоподібні.

Основні параметри тренувальної роботи силового характеру визначаються з урахуванням статі, віку, рівня фізичного стану атлетів і зберігають свої значення протягом 2–3 міс. Відповідно до рекомендацій фахівців вікової фізіології, до тренувань на тренажерах не допускаються діти і підлітки до 16 років.

Аеробну частину занять оздоровчим фітнесом становлять доступні загальнорозвиваючі гімнастичні вправи, елементи хореографії, класичного, народного, сучасного танцю, ходьба і біг. Логічно підібрані вправи, що засвоюються з музичним супроводом без пауз пасивного відпочинку, стимулюють діяльність серцево-судинної й дихальної систем, сприяють

покращанню постави, координації та пластичності, формуванню і розвитку важливіших рухових якостей і навичок.

Діапазон оптимальних навантажень аеробного характеру, що ефективно діють в оздоровчому фітнесі, коливається в межах 65–85 % максимально доступних вікових показників ЧСС.

Дана форма вправ запропонована американкою Каллан Пінкні (1993) і задумана як гімнастика для жінок, хоча її адресація може бути і більш широкою. Як вважає автор, ці вправи спрямовані на зниження маси тіла і створення гарної фігури без пропозиції певних критеріїв.

Загалом, калланетику можна охарактеризувати як «домашню» гімнастику тонічно-оздоровчої спрямованості, в основі якої лежить активізація глибоко розташованих м'язових груп. Вона має схожість з елементами стретчинга і різновидами гігієнічної гімнастики. В її основі лежить виконання рухів розтягуючого характеру, але поєднують статичний і динамічний режими, спрямовані на перерозподіл м'язового тонуусу і поліпшення властивостей м'язово-зв'язкового апарату.

Цільова спрямованість каланетики полягає в оздоровленні і поліпшенні самопочуття, хоча приватними ефектами можуть бути виборче вплив на рухливість окремих ланок тіла, зняття стресів, підтримання життєдіяльності і загальна рекреація.

В якості обґрунтування доцільності занять калланетикою автор пропонує існування «прокрустотерапії» (примусового втягування тіла), тягу людини (і навіть дитини) до виконання різного роду потягувань і випрямлень з метою подовження ланок і частин тіла. Існують казково-міфічні приклади подібних явищ: витягування ріпки, лебідь-рак-та шука, витягування з болота

Мюнхгаузена за власне волосся і т. п.

Незважаючи на певну наївність такого пояснення, дана кімнатна гімнастика має позитивний ефект в плані відновлення втраченої суглобової рухливості, функціональної розминки і загального оздоровлення.

Характерними особливостями калланетики є наступні:

– Заняття проводяться індивідуально з мотивацією стати молодше і красивіше;

– Основою зв'язок і комплексів є 30 вправ, які виконуються з великою кількістю повторень (50 - 100 разів) і фіксацією окремих положень (від 60 до 100 у.о.);

– Принцип черговості занять полягає в переході від «великих доз із значними перервами» до «меншому дозуванні з частими повтореннями», тобто на початку занять - 2 рази на тиждень по годині, після позитивного ефекту - підтримує період - 1 раз на тиждень по годині, а потім по 15 хвилин щодня (в режимі ранкової гімнастики);

– Кожне заняття включає розминку (до 6 вправ загальнорозвиваючого характеру, серію спеціальних вправ (25 - 30) і заключну частину (вправи заспокійливого характеру);

– До умов виконання вправ відносяться: плавний і рівномірний стиль, природне дихання (довільне і спокійне), аутогенне забезпечення (уявне супровід і концентрація уваги на робочому ланці), зосередження роботи в тиші без музичного супроводу, який може послужити збиваючим фактором, вольове подолання больового порога;

– Позитивний результат занять гарантується при обсязі 10:00 або 40 днів, крім того, пропонується малообґрунтований порівняльний ефект занять щодо інших форм: 1:00 каланетики відповідає 7 години класичної гімнастики і 24 годинам аеробіки.

Типовими вправами каланетики є:

1) лежачи на спині з зігнутими ногами - розведення стегон за допомогою рук;
2) стоячи обличчям до спинки стільця і спираючись на неї – піднімаючись на носки, зігнути коліна, спина пряма, таз вперед;

3) стоячи боком до стільця, одна нога спирається на спинку стільця - нахили до піднятої нозі;

4) стоячи на колінах, руки за головою - кругові рухи тазом вліво і вправо;

5) сидячи на підлозі обличчям до стільця і захопивши його ніжки стопами - напружене зведення і розслаблення і т. ін.

Кожному дії передуює, якщо це можливо, витягування (випрямлення) робочого ланки тіла з фіксацією положення, а потім багаторазове повторення руху (нахилу, згинання, відведення та ін.) з наступним поверненням у вихідне положення і паузою для відпочинку.

Таким чином, дана кімнатна гімнастика разминочно-підтримуючого характеру може певною мірою впливати на стан ОДА і змінювати його властивості, але в порівнянні з іншими видами є супутньою процесу активного оздоровлення людей.

3.3. Стречинг

Даний вид вправ зазвичай називають «гімнастикою поз» або «гімнастикою розтягування». Ухвалою стретчингу, що підкреслює суть даної форми фізичних вправ, може служити наступне – це система гімнастичних вправ лозного характеру, спрямована на досягнення можливої максимальної амплітуди суглобних дій в результаті виконання спеціально підібраних вправ (поз і положень), що утримуються певний час.

Цю форму занять фізичними вправами вперше описав і впровадив у практику француз Ж. Морей (1984), вона швидко отримала популярність в західній Європі. Оскільки розвиток гнучкості - це досить тривалий і важкий процес, то можливість поліпшити свої «амплітудні» характеристики й ефективніше виконувати базові прикладні дії (нахили, повороти, відведення та приведення ланок тіла) в повсякденному руховій діяльності людини визначили її популярність.

Основну задачу даної форми фізичних вправ можна визначити як нормалізацію стану ОДА шляхом акцентованого розвитку якості гнучкості з метою забезпечення активної життєдіяльності, зокрема, для поліпшення і збереження суглобової рухливості (одного або більшості суглобів), поліпшення самопочуття, зняття робочої навантаження з хребта.

Методика стретчингу заснована на виконанні комплексу поз, які надають «розтягуючий вплив» на м'язово-зв'язковий апарат того чи іншого суглоба, а відносно тривале утримання конкретного взаєморозташованих ланок тіла вважається «сприятливою умовою» для розвитку гнучкості.

Дана система включає більше 100 конкретних положень тіла, що мають давні витоки (стародавні східні системи) і сучасну стилізацію. При підборі вправ і складанні комплексів слід враховувати методичні правила організації занять:

1) слід знати анатомічну визначеність суглоба і особливості утримуваної пози (робота м'язів і зв'язок) при необхідності досягнення максимально можливих - «крайніх» положень ланок тіла (згинання, розгинання, приведення, відведення, ротації);

2) фіксування положень в межах від 5 до 60 секунд виключає коливання і похитування, а результат зміни довжини м'язово-зв'язкового апарату досягається за рахунок збереження «статичного тиску»;

3) амплітудний діапазон суглобової рухливості визначається не тільки структурними особливостями ланки, а й індивідуальними можливостями виконання дій (рівнем підготовленості);

4) поступове збільшення напруженості занять від легкого стретчингу до розвивального з відповідними ефектами (підтримує або тренує) і з постановкою носо-ротового дихання;

5) постійний зоровий контроль за станом займається з оцінкою ознак для припинення вправи: наявність больових відчуттів і можливості подолання больових стресів, тремтіння дистальних ланок, зниження амплітудних критеріїв та ін;

6) попереднє тестування стану **ОДА** тих, хто займається, і можливостей реалізації якості гнучкості при виконанні базових рухових дій. При цьому рекомендуються наступні акценти й орієнтири:

а) гомілковостопний суглоб: стоячи біля опори, одна нога позаду, напружене згинання стоп з опорою об підлогу (нормальний кут між стопою і гомілкою – 50 ° - 60 °);

б) тазостегновий суглоб: розведення ніг у опори (не менше 50 °); сидючи – супінація стопи (поворот гомілки); нахил в сторону в положенні стоячи (з підключенням хребетного стовпа), пальці нижче коліна;

г) плечовий суглоб: пальцями рук дістати лопатки;

д) хребетний стовп: нахил вперед з дотиком руками підлоги; нахил назад з дотиком руками гомілки; лежачи на животі - прогинання (піднімання плечей і ніг на 10 - 15 см); сидючи повороти тулуба наліво і направо (30-40 °).

Умови виконання вправ, що розтягують і ступінь напруженості дій визначають характер і різновиди стретчингу: оздоровчо-тонічний, водний, тренувальний, локально-релаксаційний, загальнорекреативний.

Знайомство з асанами йоги приводить до думки, що її модернізовані вправи багато в застосовуються в стретчингу. Тому вважається, що попередниками сучасного стретчингу є пози йоги і інших східних систем. Назва ця походить від англійського Stretching, що в перекладі означає «розтягання». В цілому фахівцям і спортсменам ця методика відома як методика розвитку гнучкості в статичних положеннях. Вона полягає в тому, що людина приймає позу, для розтяжки певних груп м'язів, і залишається в такому положенні на деякий час (5-30 с). Такі статичні вправи сприяють регуляції тону м'язів, еластичності сухожиль і зв'язок. При підборі вправ стретчингу варто керуватися тим, що гнучкість не є єдиною руховою якістю і виявляється в різних зчленовуваннях по-різному. Наприклад, велика гнучкість в тазостегнових суглобах ще не гарантує рухливості в плечових суглобах. Тому для кожного суглоба і груп м'язів необхідно підбирати відповідні вправи на

Перш ніж приступати до занять по методиці стретчингу, слід провести тестування школярів на рухливість. Це дозволить встановити її початковий рівень в різних зчленовуваннях, підібрати відповідні вправи, об'єктивно судити про ефективність занять і вносити корективи. Для цієї мети рекомендуються певні тести, підготовлені Шведським центральним спортивним союзом. Вони включають як пасивні, так і активні рухи. Результати тестів можуть бути виражений величиною кута між кінцівками і тулубом або кінцівками, що

вимірюється за допомогою гоніометра (прибор для вимірювання (у кутових градусах) амплітуди рухів суглобів кінцівок та рухливості хребта; являє собою з'єднані шарніром лінійки, до одної з яких приєднана градуйована дуга₅ а до іншої - стрілка-вказівник.); амплітудою рухів в сантиметрах; в окулярах, де трьома очками оцінюється рухливість в межах норми або вище її.

Гомілковостопний суглоб. Розгинання в гомілковостопному суглобі при випрямленому

відставлена назад, повинна бути якнайдалі, п'яту від підлоги не відривати, шкарпетки і коліна направлені вперед. При нормальній рухливості кут між поверхнею підлоги і ногою повинен складати 50-60'.

Тазостегновий суглоб. Розгиначі стегна і згиначі коліна (м'язи задньої поверхні стегна). Тестований одну руку кладе зверху на коліно ноги, що піднімається, запобігаючи мимовільному згинанню, а інший захоплює знизу гомілковостоп. Ноги тестованого повинні бути повністю розслаблених. При нормальній розтяжності м'язів задньої поверхні стегна і рухливості в тазостегновому суглобі кут між ногами складає 60-70°.

Згинача стегна — розгиначі коліна. Лягти на живіт. Зігнути ногу в коліні і за допомогою рук спробувати торкнутися п'яткою сідниці. При цьому стегно ноги, що згинається, не повинне відриватися від поверхні підлоги. В нормі п'ята повинна торкатися сідниці (при розігнутому тазостегновому суглобі). При недостатній гнучкості клубово-поперекового м'яза виникає мимовільне компенсаторне згинання ноги в тазостегновому суглобі. При недостатній гнучкості прямого м'яза стегна випробовуваний мимовільно проминається в спині. Зміни гнучкості тестованої групи м'язів в процесі тренувань можна визначати по зменшенню або збільшенню відстані від коліна зігнутої ноги до підлоги.

Розведення ніг в тазостегнових суглобах. Розсунути ноги якнайширше за умови, що тулуб повинен бути направлений строго вгору, а стопи — вперед, руками можна спиратися об гімнастичну стінку. В нормі кут між ногами повинен складати не менше 90°.

Супінація ноги в тазостегновому суглобі. Сісти на стілець, одну ногу підняти, зігнути і покласти на коліно іншої. В нормі гомілка зігнутої ноги приводиться за допомогою рук в горизонтальне положення.

Розгинання плеча вгору. Сісти на стілець, підняти руки, зігнути їх так, щоб пальці були направлені до лопаток. В нормі кінчики пальців схрещених рук повинні торкатися нижнього краю лопаток .

Нахил вперед. Встати прямо, з'єднавши ноги. Нахилитися вперед, не згинаючи при цьому ноги і звисивши розслаблені руки вниз. В нормі кінчики пальців повинні торкатися підлоги. Це досягнення свідчить про добру гнучкість хребта і доброї розтяжності задньої поверхні стегна.

Нахили назад. Лягти на живіт. Стопи під першою рейкою гімнастичної стінки або притискаються до підлоги партнером. При виконанні тесту стежити за тим, щоб передня поверхня стегон не відривалася від підлоги. Підняття тулуба виконувати за рахунок розгинання спини назад. В нормі при піднятті тулуба відстань між грудною кісткою і підлогою повинна складати 10-20 см.

Нахили тулуба в сторони. Встати спиною до стіни, відстань між стопами 30 см, і зробити нахил тулуба убік, не допускаючи відхилення тіла назад. Стежити за тим, щоб сідниці не зміщувалися уздовж стіни вслід за тулубом. В нормі кінчики пальців повинні опуститися трохи нижче за колінну чашку. Тест не відрізняється великою достовірністю, тому може бути орієнтовним.

Повороти тулуба убік. Сісти на стілець і розвести ноги як мінімум на 50 см, упертися руками в коліна. Не міняючи положення тазу і ніг, розвернути тулуб якнайдалі назад. Щоб уникнути щонайменшого повороту в області тазу колінами можна упертися в стіну. В нормі при повороті в сторону-назад тестований повинен бачити підняті над головою руки партнера, що коштує на відстані 2 м ззаду.

При виконанні вправ стретчинга необхідно дотримувати наступні правила:

1. При положенні суглоба в крайньому розігнутому, зігнутому, відведеному/приведеному і т.ін. положенні не погойдуватися. Розтягувати зв'язки і м'язи тільки за рахунок статичного тиску, знаходячись в нерухомому стані.

2. Перш ніж виконувати вправу, треба знати, яку конкретну групу м'язів воно розтягує.

3. Під час виконання вправи дихати спокійно і ритмічно.

4. Припинити вправу відразу при появі гострих больових відчуттів.

5. Повторювати кожну вправу до 5-7 разів з тривалістю інтервалів відпочинку між повтореннями в 5- с.

6. Під час відпочинку між повтореннями прагнути до повного розслаблення.

Приведемо дещо найпоширеніших вправ стретчингу, які доцільно виконувати в основній частиш уроку гімнастики в школі і удома як домашнє завдання.

1. Розтягання м'язів всього тіла. В в. п. лежачи на спині випрямляти пальці рук і ніг. Потягнутися, прагнучи розтягнути всі м'язи тіла, поки в них не з'явиться відчуття напруги. Дихання спокійне. Утримувати досягнуте положення 10-15 с, потім розслабитися і відпочити 10 с. Повторити вправу ще 3-5 разів.

2. Розтягання м'язів, що приводять і розгинають плече, що беруть участь в бічних нахилах тулуба і що відводять стегно. В. п. – бічне положення на нижній рейці гімнастичної стінки Однією рукою взятися на рівні голови, іншою нижче. Розгинаючи руки, прогнутися убік, утримувати кінцеве положення 20-30 с і повернутися у в. п. Після відпочинку 6 -10 с повторити вправу ще 2-3 рази в цю ж сторону. Потім виконати в іншу сторону.

Розтягання м'язів - згиначів передпліччя, плеча, м'язів грудей. В. п. – стійка ноги нарізно, нахилити тулуб під прямим кутом і покласти прямі руки на рейку гімнастичної стінки. Опустити верхню частину тіла вниз доти поки не наступить бажане розтягання. Дихати спокійно. Чим вище в. п. рук, тим більше ефективність розтягнення. Утримувати прийняту позу 10-20 с, потім повернутися в в. п. Повторній вправу 8-10 разів з відпочинком між повтореннями 5-Ю с.

4. Розтягання великих грудних м'язів і м'язів – згиначів плеча. В в. п. стоячи спиною до стіни спертися об неї долонею однієї випрямленої руки, пальці направлені вгору, потім на тій же висоті, дещо ширше за плечі, торкнутися стіни долонею іншої руки. Тримавши спину прямо, поволі присісти до появи напруги в

м'язах грудей і плечового пояса. Дихати спокійно. Утримувати прийняту позу 10-20 с, потім повернутися в в. п. Повторити вправу 4-6 разів з відпочинком 10-15 с між повтореннями.

5. Розтягання косих м'язів живота і м'язів сідниць. В.п. – лежачи на спині, руки н сторони, ноги сильно зігнути в до лінії тазостегнових суглобах і перенести на одну сторону руки не відривати від підлоги. Чим сильніше рух в поперековій області, тим інтенсивніше розтягання. Утримувати позу 20-30 с, потім повернутися в в. п. Після відпочинку 5-10 с вправу повторити для іншої сторони тіла. Виконати 6-8 разів.

6. Розтягання грудних м'язів, м'язів передньої стінки живота і м'язів – згиначів стегна. В, п. – стоячи спиною до стіни. Залежно від зростання встати на відстані 50-80 см від стіни ноги випрямлені, ступні нарізно, паралелі один одному. Нахилитися назад до торкання руками стіни і, спираючись руками, вивести таз вперед. В крайньому положенні при відчутті розтягування м'язів припинити переміщення кистей і утримувати позу 20-30 с. Потім повернутися у в.п. Повторити вправу 4-6 разів з відпочинком по ї 5-20 с.

7. Розтягання м'язів – розгиначів тулуба і стегна. В.п. ~ Стоячи ноги нарізно. Повільно нахилитись вперед, руки вільно опустити вниз і торкнутися долонями підлоги. Спочатку колінні суглоби злегка зігнути, потім їх розігнути. Стежити, щоб дихання було спокійним, Утримувати досягнуту позу 20-30 с, потім повернутися у в. п. Повторити вправу 6-8 разів з відпочинком по 10-15 с.

8. Розтягання м'язів, що відводять і розгинають стегно. В в. п. лежачи на спині поволі підняти коліно до грудей, захвативши його руками. Утримувати цю позу 20-30 с, потім відпочити 6-8 с і виконати ту ж вправу, але чинячи тиск коліном на долоню. Повернутися у в. п. і після відпочинку 10-15 с повторити вправу, помінявши положення ніг. Всього по 4-6 разів на кожну

9. Розтягання м'язів, що розгинають і приводять стегно, згинаючих гомілку. В. п. – лежачи на спині. Узяти руками гомілку витягнутої правої ноги і підтягти до голови, одночасно напружуючи і розслабляючи стопу. Відчувши розтягування

м'язів задньої поверхні стегна, зафіксувати позу і утримувати її протягом 20-30 с. Поміняти положення ніг і після відпочинку 5-10 с повторити вправу.

10. Розтягання м'язів ~ згиначів стегна, розгиначів гомілки і стопи. В. п. – лежачи на животі, зігнути праву ногу в колінному суглобі, витягнути праву руку вгору, лівою рукою обхватити гомілковостопний суглоб правої ноги (коліно не відривати від підлоги) і підтягати стопу до сидниці, обличчя обернуте вперед, дихання спокійне. Утримувати лицеву позу 20-30 с. Повернутися у в. п., відпочити 5-10 с і повторити вправу, зігнувши ліву ногу. Виконати по 4-5 разів з кожною ногою.

11. Розтягання грудних м'язів, м'язів передньої стінки живота і згиначів стегна. В. п. – стоячи на колінах з розведеними на ширину плечей ступнями. Відвести тіло назад і опертися випрямленими руками об підлогу, прогнутися у попереку і нахилити голову назад. Стежити а рівномірним диханням. Утримувати цю позу протягом 20-30 с. Повернутися у в. п. і після відпочинку 5-7 с повторити вправу 6-8 разів.

12. Розтягання м'язів стегна, що приводять і розгинаючих. В. п. – сидячи, ноги зігнути в колінах і розвести в сторони ступні ніг з'єднати разом, руками обхватити гомілкостопи, передпліччями упертися у внутрішню поверхню гомілки. За рахунок напруги м'язів ніг старатися звести разом стегна протидіючи руками цьому руху. Тривалість напруги – 15-20

13. Розтягання м'язів — розгиначів спини, м'язів сидниць, м'язів – розгиначів стегна, згиначів гомілки і стопи. З в. п. лежачи на спині прямі руки підняти вгору, перенести ноги через голову до положення, коли ноги знаходяться паралельно підлозі, пальцями рук обхватити стопи і утримувати досягнуте положення 20-30 с . В кінцевій позі випрямити ноги, дихання спокійне. Повторити вправу 4-6 разів з відпочинком по 10-15 с. Окрім вказаних тут вправ стретчинга, можна для цієї мети використовувати і описані в розділі хатха - йоги пози: лотос, міст, кобра, скручену позу, шпагат і т.п. з дозуванням, вказаним в цьому розділі.

РОЗДІЛ IV. СХІДНІ ВИДИ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ

4.1. Китайська гімнастика

Сформована школа вітчизняної гімнастики оздоровчого, спортивного й прикладного напрямків формувалася більшою мірою під впливом європейських систем: німецької, сокольської, шведської й деяких елементів інших шкіл, і в меншій – практично без усякого контакту – під впливом традиційних східних систем, таких як Ушу або індійська Хатха-йога. В останні роки в результаті розширення контактів з Китайською Народною Республікою з'явилися відомості про розвиток Ушу в цій й інших країнах, що запозичають Ушу, що використає її різновиди у відповідних цілях.

Отже, що ж із себе представляє Ушу? Ушу є традиційним китайським видом спорту. У його зміст включені елементи рукопашного бою, вправи із предметами для нападу й самооборони. Комплекси вправ виконуються при бажанні є можливість переходу до більш складних форм і комплексів Ушу.

Виходячи із цих посилок були відібрані основні рухи (в уповільненому темпі імітуючи ті ж наступальні й оборонні прийоми «рукопашного бою») і складені комплекси, що одержали назви «18», «24», «48», «68», «88», «108» відповідно до кількості фрагментів, називаних формами. Найбільш простий і доступний з них комплекс «18».

Виконання вправ цих комплексів характеризується наступними ознаками:

- плавністю й заокругленістю рухів;
- повільним темпом виконання;
- безперервністю й рівномірністю рухів, що як би переходять одне в інше, відсутністю рухів з максимальною амплітудою;
- точністю рухів і положень; прямим, в основному вертикальним, положенням тулуба й голови;
- переміщеннями й позами на злегка зігнутих ногах з безперервним переходом з однієї ноги на іншу;

- постійною стандартною послідовністю рухів й поз;
- ненапруженістю м'язів; уявним супроводом рухів; супроводом рухів рук поглядом;
- рівномірним нефоосованим подихом черевного типу (вдих - розкриття, видих - закриття).

Характеризуючи особливості виконання скорочених комплексів ушу оздоровчої спрямованості, фахівці особливу увагу обертають на важливість зосередження уваги на внутрішніх відчуттях, пов'язаних з напругою й розслабленням різних груп м'язів під час рухів, повного відключення від зовнішніх подразників, повсякденних проблем і т. ін. при бажанні є можливість переходу до більше складних форм і комплексів ушу.

4.2. Гімнастика йогів (хатха-йога)

Про гімнастику індійських йогів начулися всі, тим часом методична література по використуванню системи йогів в оздоровчо-профілактичній меті до недавнього часу в нашій країні практично була відсутня. Були об'єктивні складнощі, що перешкоджали розповсюдженню і використуванню йоги. Не секрет, що основною перешкодою для широкого використування практичних рекомендацій йоги по підтримці тіла в здоровому стані з'явилося невірне уявлення про неї як про ідеалістичну філософську систему, а в деяких випадках йогу розуміли навіть як різновид релігії. Тим часом йога використується в багатьох країнах світу і в 1992 р. в Росії внесена в реєстр спеціальностей для підготовки інструкторів. Асоціація йоги спільно із Держкомспортом Росії почала підготовку викладачів йоги з використанням багаторічного досвіду центру Кріпалу йоги (США). Відомі чотири основні напрями йоги: карма-йога вчить безкорисливій діяльності без очікування подяки за свою працю; бхакти-йога закликає до зраженого служіння і поклоніння божествам; джанни-йога – філософське пізнання буття; раджа-йога – система психічного тренування. Хатха-йога, що забезпечує добру Раджі-йоги. Слово «хатха» складається з двох частин: «ха» означає Сонце, символізуючи тепло, зігрівання збудження; «тха» – Місяць,

символ охолодження: і гальмування. Таким чином, «хатха» – ця єдність і боротьба протилежних початків. Слово «його» означає союз, зв'язок, поєднання, рівновага. Згідно навчанню йоги тіло людини – єдине ціле, що складається з правої («сонячної») і лівої («місячної») половин, відповідальних за життєдіяльність. Хвороба, за йогою – відхилення від стану рівноваги в нормальному функціонуванні органів фізичного тіла і психіки. За уявленням йоги, кожна людина повинна нести відповідальність за своє здоров'я. Бути здоровим – це обов'язок. Причиною хвороб, за йогою, в загальному випадку, є порушення законів поведінки, невірні кроки в житті і неправильне направлення думок. За кожний

Сьогодні багато хто приходить до висновку, що за своїм здоров'ям необхідно стежити самому, а не перекладати цей обов'язок повністю на лікарів, І дійсно, останніми роками у всьому світі набирає силу рух за свідоме включення самої людини в систему оздоровлення. У зв'язку з цим використання багатовікового досвіду хатха-йога може дати багато корисного. Природно, при цьому слід виходити з того, що вибирати з йоги необхідно найраціональніше, що до душі, що під силу. Типовим для гімнастики хатха-йоги є «асани» – канонізовані пози. Назви поз частіше за все пов'язуються з назвами тварин (змія, риба, кобра) або предметів (плуг, колесо). Ступінь важкості вправ різний: від відносно простих – типу нахилу вперед – до складних – стійка на голові і передпліччях. Кожній вправі наказує певне значення, його виконання зв'язує ься з дією на різні системи організму, окремі його частини. Налічується 8 млн. 400 тис. асан. В даний час використовуються тільки 84 асани, а 32 з них є найважливішими для тих, що займаються йогою. Тому було б вкрай корисним розучити техніку виконання декількох, найважливіших

Фахівці вважають, що йога «всім вікам покійна». Необхідно, правда, відповідно своєму віку вибрати з її арсеналу ті засоби, які будуть посилені для вашого віку і стану здоров'я. Що ж до занять йогою в дитячому віці, у знавців цієї оздоровчої системи думка такого роду: дітям до 5-річного віку займатися йогою взагалі не слід. Для нормального розвитку дитини в дитинстві достатньо

динамічних і різноманітних рухів, якими насичена будь-яка дитяча гра: у віці між 5-10 роками для нормального розвитку тіла і психіки можна виконувати найпростіші асани, а в інтервалі між 10-16 роками, в період бурхливого розвитку і значних змін у фізіології організму, можна рекомендувати щоденні заняття, але під контролем досвідченого наставника. В цей період не слід перенавантажувати дихальну систему дитини, а наставникам потрібно свідомо і розумно формувати базу для гармонійного духовного і фізичного розвитку. В більш зрілому віці базовий розвиток, отриманий в дитинстві, принесе свої плоди. Займаючись за системою йогів в середньому і немолодому віці, необхідно постійно контролювати своє самопочуття і зразу ж відмовлятися від тих вправ, які заподіюють біль м'язам.

При освоєнні і виконанні вправ хатха-йоги слід мати на увазі, що їх можна умовно підрозділити на чотири групи залежно від спрямованості основних дій на ті або інші органи і функції організму.

Вправи хатха-йоги

Перша група

Основні пози для повного відпочинку.

1. Пози ідеального відпочинку (шавасана). Ця поза дуже важлива для відпочинку і розслаблення, оскільки виконання будь-якої складної асани без подальшого розслаблення є малоефективним. Між асанами її слід виконувати протягом 15-20 і до 60 с. В кінці заняття час знаходження в цій позі може досягати декількох хвилин. Виконується шавасана лежачи на спині. Руки уздовж тулуба, долоні догори або донизу, пальці злегка зігнуті. Голова відхиляється вправо або вліво. Очі закриті. Потрібно постаратися повністю розслабитися. Подумки прослідкувати поступове розслаблення ніг, починаючи з пальців, ступній, гомілок і закінчуючи стегнами. Відчувши в ногах важкість і легке тепло, перейти до розслаблення рук, починаючи з пальців, передпліч і закінчуючи плечима. Коли руки стануть повністю розслабленими, важкими і ви відчуєте, як по руках струмує легке тепло, можна переходити до розслаблення м'язів живота,

контролюючи розслаблення всіх м'язів живота, вільне рівне дихання і спокійне, ритмічне серцебиття.

2. Поза крокодила (макрасана). Після виконання поз, таких як дханурасана і бхуджангасана, для того, щоб відразу розслабитися не перевертаючись на спину, і приймають макрасану. Виконуючи макрасану, треба лягти на живіт, ноги злегка розвести, носки відтягнути. Руки, зігнуті в ліктях, можна покласти під голову, а можна розташувати за головою. Голову або повернути убік, або лобом торкнутися підлоги.

3. Поза для сну (драбхасана). Лягти на правий бік, ноги витягнуті (коліна можна підібрати). Праву долоню під голову, ліву зверху вздовж тулуба. Очі закриті. Дихання спокійне, затихаюче-ритмічне. Знімаєте спочатку напругу тіла – від ніг до голови. Думки в сторону. І ви поступово йдете в сон, глибокий і тому без сновидінь, добре освіжаючий.

Друга група

Вправи призначаються головним чином для розвитку пластичності м'язів спини і сухожиль ніг, а також для розвитку рухливості хребта і ребер.

1. Самообхват (паванамуктасана). В. п. – сидячи, п'яти руками наблизити до промежини (ноги не торкаються підлоги). Для чоловіків: лівою рукою обхватити зап'ясток правої, а для жінок – навпаки. Зігнути спину і наблизити голову до колін. Сісти, утримуючи якийсь час рівновагу, зняти зайву напругу, дихати вільно і ритмічно.

2. «Газова поза» (ватьянаасана). Ця поза аналогічна першій позі, але виконується в положенні лежачи на спині. Називають її газовою тому що вона сприяє звільненню шлунку і кишечника від скупчення газів. Спочатку необхідно лягти на спину, витягнутися, руки покласти уздовж тіла. Потім плавно підняти ноги і вдихнути, потім зігнути їх в колінах і видихнути. Після цього, знаходячись в положенні згрупування лежачи, затримати дихання на декілька секунд і повернутися в в. п. — вдих.

3. Перекочування в згрупуванні («ролик»). З положення згрупування сидячи перекочування в положення згрупування лежачи і повернення в в. п., тобто з

положення паванамуктасана в положення ватьянаасана. При русі назад – вдих, при русі вперед – видих. Початківцям вправу слід виконувати на достатньо м'якій підстилці. У міру засвоєння асани замінити підстилку звичайним м'яким килимком. Спочатку слід робити не більше 5-7 перекочувань.

4. Сидіння на п'ятах (ваджарасана). Ваджарасана дуже проста і зручна поза для занять дихальними вправами, медитацією. В. п. – з'єднати ноги і встати на коліна, відтягнути носки і трохи розвести п'яти, щоб утворилася лунка. Сісти сідницями в лунку, спину і голову тримати прямо, руки розслабити і покласти на коліна. Ця поза сприяє кращому перетравленню їжі, тому може виконуватися після їжі. Крім того, робить вплив на численні внутрішні органи, збільшує в них циркуляцію крові, сприяє отриманню врівноваженості, твердості духу, упевненості в своїх силах.

5. Лотос (падмасана). Повний лотос – це поза підвищеної трудності, вимагає хорошої рухливості в тазостегнових суглобах. І лише терпіння, наполегливість і поступовість в заняттях допоможуть досягти досконалості у виконанні падмасань – основної пози хатха-йоги. Для її виконання необхідно зручніше сісти на килимок або підстилку, витягнути ноги вперед, обома руками підтягти стопу правої ноги до себе, утримуючи її за п'яту, зігнути ногу в коліні і покласти стопу на ліве стегно. Потім таким же чином покласти ліву стопу на праве стегно. Приймаючи цю позу, корпус тримати прямо. «Лотос» легше освоїти, якщо кожен нову спробу передувати декількома підготовчими вправами. Наприклад, з положення лежачи зігнути праву ногу так, щоб її стопа лежала в лівій долоні на стегні правої ноги, правою ж рукою легкими рухами натискати на праве коліно, опускаючи його до підлоги. Те ж слідує виконати з лівою ногою. Швидше за все, перші успіхи прийдуть до кінця другого місяця старанних занять. Падмасана – одна з небагатьох поз, яка надає різносторонню дію на організм. По-перше, вона виключно благотворно впливає на хребет і суглоби ніг: тазостегновий, колінний, гомілковостопний. По-друге, стимулює органи травної системи, ендокринні залози (надниркові, підшлункову і статеві залози). По-третє, позитивно впливає на серцево-судинну і дихальну системи.

6. Спіраль, скручена поза (ардха матсиендрасана). Сидячи на підлозі, витягнути ноги разом. Підтягти ліву п'яту під праве стегно так, щоб коліно лежало щільно на підлозі. Праву ступню перекинути через стегно лівої ноги і поставити на підлогу. Тепер повернути тулуб наліво, праву руку, злегка згинаючи, просмикнути зовні під ліве коліно. Ліву руку зігнути за спину і постаратися взятися за праву кисть. Голову максимально повернути наліво, щоб підборіддя було над лівим плечем, спину тримати рівно, голову не нахиляти. Якщо на перших порах не вдається зчепити руки, можна правою прямою рукою взятися за ліву стопу, спираючись зовні ліктем в коліно лівої ноги. Ліву руку просто зігнути за спину. Знаходитися в позі слідує від 15 с до 2 хв., а потім виконати її в Іншу сторону. Таке спіралеподібне положення хребта забезпечує найшвидше його розслаблення. Тому асана виліковує болі в спині, виправляє дефекти хребта. Активізується робота всіх органів травлення, а також селезінки, сечового міхура, статевих залоз.

7. Половинна поза круга, місток (ардха чакрасана). Асана може виконуватися з двох початкових положень: лежачи і стоячи. Найпростіший варіант з положення лежачи на спині. Зігнути ноги в колінах і поставити ступні паралельно на ширині плечей якомога ближче до тазу. Руки зігнути і поставити долонями на підлогу, на рівні вух, пальці повинні бути направлені до плечей. Після цього, розгинаючи руки і ноги, підняти тіло вгору. Добре прогнутися, голову нахилити назад. Утримувати «міст» приблизно 1 хв., зберігаючи напруженими м'язи спини і концентруючи увагу на хребті. Дихання спокійне, рівномірне. Ця асана дуже ефективна при дефектах постави: виправляє сутулість і бічні викривлення, підвищує гнучкість хребта. Стимулює функцію спинного мозку, тонізує, внутрішні органи, покращує обмін речовин.

Вправи групи призначаються для поліпшення функції органів черевної порожнини і симпатичного стовбура вегетативної нервової системи, а також зміцнення м'язів тулуба.

1. Поза кобри (бхуджангасана). Лягти обличчям вниз, долоні на підлозі біля плечей. Повний вдих і, поволі піднімаючи голову, відхилювати її назад подалі.

Одразу ж, напружуючи м'язи спини, піднімати плечі і тулуб (лише в кінці допомагаючи руками), але так, щоб пупок залишався на підлозі. Увагу зосереджувати спочатку на області щитовидної залози, а потім, у міру вигинання, – на хребті, зверху вниз. Зайву напругу тіла зняти. Через 5-10 с опустити голову вперед, розслабивши м'язи шиї, і зразу ж поволі починати повертати голову направо так, щоб можна було побачити п'яту лівої ноги. Плечі при цьому заціпаються нерухомими. Витримавши позу ще 5-10 с, знову опустити голову вперед, розслабити м'язи шиї і повторити те ж в іншу сторону. Дихання при утримуванні пози – довільне. Вихід із пози здійснювати поволі, з поступовим розслабленням м'язів рук, спини, шиї; лягти на підлогу і повністю розслабитися, прийнявши макрасану. Бхуджангасана додає еластичність хребту, ставить на місце зміщені хребці, сприяє лікуванню радикуліту, укріплює м'язи спини і шиї, покращує поставу. Крім того, тонізує органи черевної порожнини, усуває замки, підвищує апетит. Повороти голови при утримуванні пози викликають інтенсивну циркуляцію крові в поперековій області, що нормалізує діяльність нирок. Асана дуже корисна для жінок, оскільки тонізує органи малого тазу, нормалізує менструальний цикл.

2. Коник (салабхасана). Лягти обличчям вниз, лобом і носом торкаючись підлоги. Руки уздовж тулуба долонями вниз. Зробивши невеликий вдих, підняти якомога вище обидві ноги, спираючись на руки, груди і плечі. Витримати позу 15-20 с і повернутися в в. п., розслабитися. Спочатку можна починати з пози половинного коника (ардха сплабхасана), тобто піднімати тільки одну ногу. Салабхасана додає еластичність хребту, укріплює грудну клітку, шию, плечі, покращує зір, посилює кровообіг в статевих органах і стимулює функції статевих залоз.

3. Поза лука (дханурасана). В. п. – лежачи на животі, ноги разом, руки уздовж тулуба. Зробивши видих, зігнути ноги в колінах і взятися руками за тильну сторону стоп. Розгинаючи ноги і витягаючи вгору руки, сильно прогнутися, голову нахилити назад. Можна в такт диханню виконувати перекочування вперед і назад. При виході із асани спочатку опустити тулуб і

зігнуті ноги, потім опустити руки і, поклавши ноги і голову на підлогу, розслабитися. Дханурасана укріплює м'язи спини і плечового пояса, збільшує гнучкість хребта і рухливість в плечових суглобах, покращує поставу, знімає стомлюваність. Поза лука стимулює також функції печінки, нирок, залоз внутрішньої секреції, нормалізує вироблення інсуліну, функції статевих залоз, підвищує потенцію у чоловіків, активізує травлення.

4. Нахил вперед (пашимоттанасана). Сісти на підлогу, ноги з'єднати і випрямити вперед, спину і голову тримати прямо. Підняти руки вгору і дуже поволі починати нахилатися вперед, як би розтягуючи хребет, до тих пір, поки животом і грудьми не торкнешся стегон, а руками не обхватиш ступні ніг. Стежити за тим, щоб ноги не згиналися в колінах, а спина залишалася рівною. Нахилиючись вперед, зробити видих, а випрямляючись – вдих, знаходячись в нахилі, – дихати рівно. Виконання цієї вправи сприятливо впливає на хребет, виправляючи патологічні викривлення і нормалізуючи стан попереково крижового відділу, розтягує і тонізує м'язи спини, ніг і рук. Стимулює функції статевих залоз. Заспокоює нерви. Позитивно впливає на серцево-судинну систему, попереджає розлад шлунку, печінки, селезінки, нирок і кишечника. Регулює функцію підшлункової залози і нормалізує вироблення інсуліну. Цю ж вправу можна виконувати в положенні стоячи.

Четверта група

Вправи цієї групи перш за все розраховані на поліпшення функцій головного і спинного мозку, на зміцнення пам'яті, слуху, зору і нюху, на нормалізацію роботи травного апарату, щитовидної залози, на розвиток м'язів шиї і плечей.

1. Універсальна поза (сарвангасана). Існує декілька варіантів виконання сарвангасани. Найпростішим, але в той же час основним, є саламба сарвангасана. Виконання пози слід починати з в. п. лежачи на спині, ноги разом, руки уздовж тулуба. Роблячи неглибокий вдих, почати поволі піднімати прямі ноги до вертикального положення, таз і попереk при цьому торкаються підлоги. Далі піднімати таз, підтримуючи його руками до тих пір, поки тіло не прийме вертикального положення: голову тримати прямо, підборіддя повинне упиратися

точно в грудинну кістку. Основна тяжкість тіла припадає на потилицю, шию і плечі. Руками допомагати утримувати рівновагу, підтримуючи вже не таз, а спину. Оволодівши саламба сарвангасаною, можна приступити до освоєння нираламба сарвангасани, тобто пози без підтримки. Під час утримання коліна повинні бути прямі, дихання ритмічне, вільне. Уявним поглядом поволі пройтися від шийних хребців до нижніх і назад. Зосереджуватися і на сонячному сплетенні. Починати утримувати положення слід не більш, ніж з 10-15 с.

Освоївши перший спосіб халасани, можна приступити до складнішого варіанту. Різниця між двома способами лише в положенні рук. Для повного виходу в цю позу необхідно спочатку виконати саламба сарвангасану, потім опустити руки на підлогу. Увагу зосереджувати поперемінно в області тазу, на хребті і сонячному сплетенні. Сарвангасана нормалізує і стимулює функції практично всіх систем організму, заряджає енергією щитовидну і статеві залози, укріплює органи дихання, виліковує захворювання легенів, а також покращує роботу серцево-судинної і травної систем. Нормалізує кров'яний тиск.

2. Плуг (халасана). Це – одна з найпопулярніших поз хатха-йоги. Існує два варіанти її виконання. Спочатку розберемо найпростіший спосіб. В. п. — лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж тулуба, долонями донизу, голова прямо. Виконуючи вдих, дуже поволі піднімати прямі ноги до тих пір, поки пальці ніг не торкнуться підлоги за головою. Якщо вправа не виходить, то можна спочатку виконати не повністю халасану, а бумеранг (випарита-карани), коли ноги знаходяться в положенні вверх-назад, тобто між стійкою на лопатках і плугом. Халасана допомагає усунути викривлення хребта, покращує функції печінки, селезінки, нирок, надниркових і підшлункової залоз. Особлива цінність цієї пози визначається її впливом на статеву сферу. Вона стимулює статеві залози, надає лікувальну дію при імпотенції, фригідності і недостатній статевій активності.

3. Головна поза (сиршасана). Ставши на коліна, опустити голову до підлоги. Впершись місцем вище за чоло, віддаленим від тім'ячка на 4 пальці, обхватити потилицю сплетеними долонями і дещо розставити лікті так, щоб вони утворили

кут біля 90°. Спираючись на триточки, підняти тулуб у вертикальне положення, потім поволі розігнутися в тазостегнових суглобах і вийти в стійку на голові.

В положенні сиршасани тулуб і ноги повинен бути максимально витягнутий і знаходитися у вертикальному положенні. Дихання довільне, через ніс. Спокійно і доброзичливо пройти в думках по всьому тілу від голови до п'ят і назад (відчуття, ніби прокочується приємна хвиля). Перебувати в такому положенні треба спочатку 10-15 с. Після вправи відпочити декілька секунд, сівши на п'яти і схиливши тулуб вперед, чоло торкається підлоги, руки витягнуті вперед на підлозі. Розслабитися і дихати вільно. Сиршасана вважається королевою асан по своїй благотворній дії на організм. Асана покращує роботу мозку, рясно забезпечуючи його кров'ю, заспокоює і укріплює нервову систему. Вона застосовується при лікуванні хронічних захворювань носа, горла, вух, при лікуванні неврастенії, варикозного розширення вен. Асана дає також відпочинок серцю, тренує і тонізує роботу судинної системи, дає відпочинок м'язам, що утримують внутрішні органи, омолоджує весь організм, прибирає зморшки на обличчі, сприяє появі статевої енергії, очищає кров. Звичайно вранці виконується для здоров'я, увечері для відпочинку, для отримання відчуття комфорту. Приведені тут асани підібрані в порядку зростання труднощі. В шкільній практиці можна досить широко використовувати окремі елементи йоги, особливо пози, формою близькі до гімнастичних вправ (перекочування, положення в згрупуванні, міст, стійкі на лопатках і голові). Проте в цьому випадку що вчиться необхідно пояснювати не тільки техніку виконання тієї або іншої асани, але і її вплив на організм. Ряд вправ може використовуватися в основній частині уроку гімнастики, це більше торкається вправ акробатичного характеру, інша частина більш доцільна в заключній частині, наприклад, пози для повного відпочинку, сидіння на п'ятах, лотос і т.п.

Для того, щоб заняття йогою приносили максимум користі, необхідно засвоїти наступні правила:

- Займатися потрібно з позитивним емоційним настроєм, з вірою в очікуваний

- Перед виконанням асан обов'язково легку розминку.

- Не слід форсувати виконання важких для вас вправ. Тут необхідні помірність, поетапність. Починати слід з освоєння декількох більш доступних асан.

- Не можна початківцям довго перебувати в позі. Число поз і час на їх виконання повинне зростати плавно, протягом 3-4 місяців, з додаванням часу потижневий. Не слід піддаватися першому враженню легкості виконання.

- Заняття повинні проводитися на порожній шлунок (остання їда мінімум за 3 год до занять, після виконання асан не рекомендується їсти і пити протягом 30 хв);

- Всі асани треба прагнути виконувати в стані найбільшого розслаблення. Необхідно навчитись зосереджуватись на окремих органах і уміти відчувати тіло оскільки дія майже всіх вправ йоги направлена на внутрішні органи: печінку, залози внутрішньої секреції, серцево-судинну систему, легені- шлунково-кишковий тракт. Тому- виконувати їх треба обережно, неточності і надмірності можуть понизити позитивний ефект.

- Будь-якому м'язовому руху обов'язково повинен передувати попереднє уявне посилення. Це організує відповідний енергетичний потік і дає правильний напрям м'язовому руху. Як правило, рух енергії починається нижньої частини живота. От чому йоги радять перед вправою зробити попередній вдих і видих.

- Дихати тільки носом.

- Підвищених результатів від вправ можна чекати лише при регулярних заняттях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аеробика. Теорія и методика проведення занять / Навч. посібник для студентів вузів фізичної культури // Під. ред. Є.Б. Мякінченко та М.П. Шестакова. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
2. Зефирова Е.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика // Зефирова Е.В., Платонова В.В. Учебно-методическое пособие – СПб: СПбГУ ИТМО, 2006.- 25с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія та методика фізичного виховання. Том 2. Методика фізичного виховання різних груп населення // Круцевич Т.Ю. - Київ: Олімп. л-ра, 2008. – 367с.
4. Іващенко Л.Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий // Іващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю.. – К.: УГУФВС, 1994. – 126с.
5. Невский А. Идеальная фигура за 15 минут в день. Электронная библиотека спорта: wholesport.
6. Солобчук М.С., Шишкін О.П. Нетрадиційні види занять фізичними вправами у фізкультурно-оздоровчій роботі з людьми середнього та похилого віку. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, інформаційно-видавничий відділ, 1999. – 72с.
7. Смолевський В.М. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры. Изд.-3. М.: Физкультура и спорт, 1987. – 335с.
8. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. - Москва: Просвещение, 1986. - 127 с.
9. Горяная Г.А. Ваша осанка. – Київ: „Либідь”, 1995. – 48 с.
10. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: Мы и дети. – К.: Здоров'я, 1989. – 144 с.
11. Євстратов П.І., Савка В.Г., Гауряк О.Д. Фізична реабілітація. Навч.-метод. посібник – Чернівці: Рута, 2003. – 139с.
12. Мухін В.М. Фізична реабілітація. – К.: Олімпійська література, 2000. – 422с.

13. Павлова І.Б. Гимнастика с методикой преподавания: Учеб. Пособие для отделений физ.воспит. пед. училищ/ под ред. І.Б. Павлова і В.М. Баршая.- М.: Просвещение, 1985.
14. Палига В.Д. Гимнастика: Учеб. Пособие для студентов фак. физ. воспитания пед.ин-тов – М.: Просвещение, 1982.– с. 288.
15. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. Посібник. В 2-х частинах. – 3-є вид., випр. і доп. – Харків: »ОВС», 2004.– Ч.1. – с.414.
16. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навчальний посібник /Харк. держ. пед. ун-т ім Г.С. Сковороди.
17. Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костікова С.Д., Єфімов А.О. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації. – Луцьк. 1997.
18. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. – Вінниця: 1995, част. 1. – 123 с.
19. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоров'я, 1989. – 272 с.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТРАДИЦІЙНО-БАЗОВІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ	4
1.1. Основна гімнастика.....	4
1.2. Гігієнічна гімнастика	10
1.3. Атлетична гімнастика	16
1.4. Ритмічна гімнастика	26
1.5. Виробнича гімнастика	40
1.6. Лікувальна гімнастика	49
РОЗДІЛ II. ФУНКЦІОНАЛЬНО-ОРІЄНТОВАНІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ.....	60
2.1. Дихальна гімнастика.....	60
2.2. Гімнастика для профілактики зорового стомлення.....	69
2.3. Корегуюча гімнастика	74
2.4. Відновлювальна статична гімнастика	103
РОЗДІЛ III. СУЧАСНІ ВИДИ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ	112
3.1. Шейпінг.....	112
3.2. Каланетика	114
3.3. Стретчинг	118
РОЗДІЛ IV. СХІДНІ ВИДИ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ	126
4.1. Китайська гімнастика	126
4.2. Гімнастика йогів (хатха-йога)	127
ЛІТЕРАТУРА	138