

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания и спорта

КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

Методические рекомендации
для студентов всех специальностей



Брест 2012

В методических рекомендациях предлагаются специальные комплексы упражнений корригирующей гимнастики направленного воздействия на исправление отдельных недостатков в опорно-двигательном, зрительном аппаратах и коррекции веса занимающихся студентах, обучающихся в непрофильных вузах по различным специальностям.

Методические рекомендации предназначены студентам вузов, желающим самостоятельно заниматься корригирующей гимнастикой, а также специалистам по физической культуре и спорту.

Составитель: Г.К. Бажанова, старший преподаватель

Рецензент: кафедра спортивных дисциплин Брестского государственного педагогического университета им. А.С. Пушкина (зав. кафедрой, кандидат педагогических наук, доцент К.И. Бельгий)

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Особенности физического развития организма.....	5
2. Техника дыхания в корригирующей гимнастике.....	10
3. Корригирующая гимнастика для лиц с нарушением зрения.....	11
3.1. Специальные корригирующие упражнения для глазных мышц.....	12
3.2. Общеразвивающие упражнения с сочетанием движений глаз.....	14
4. Корригирующая гимнастика для формирования правильной осанки.....	15
4.1. Корригирующая гимнастика для верхнего плечевого пояса.....	17
4.2. Корригирующая гимнастика для укрепления грудных мышц.....	18
4.3. Корригирующая гимнастика для мышц спины.....	22
4.4. Корригирующая гимнастика для мышц живота.....	24
4.5. Гимнастика, корригирующая размеры талии.....	26
4.6. Корригирующая гимнастика для формирования и закрепления правильной осанки.....	28
5. Гимнастика, корригирующая форму ног.....	29
6. Корригирующая гимнастика для стоп.....	32
7. Корригирующая гимнастика для лиц с избыточным весом.....	33
Заключение.....	34
Литература.....	34

ВВЕДЕНИЕ

Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, но далеко не у всех получается сделать это самостоятельно. Технический прогресс привел к снижению ежедневной физической активности человека, то есть к гиподинамии. В результате чего происходят патологические изменения в организме человека, это приводит к заболеваниям опорно-двигательного и зрительного аппаратов. Многие страдают избыточным весом. Здоровье и физическое развитие человека зависит от того, сколько его организм расходует энергии и как он ее расходует.

На сегодняшний день в развитых странах как минимум 30% населения имеет избыточную массу тела, и полностью небезосновательно считают вредной и опасной для жизни, как и вредные привычки. Число полных людей прогрессивно растет с каждым годом. Совокупность физических упражнений, рационального питания, экологической среды и как результат залога здоровья – тонкая талия составляют ключевые понятия, которые образуют основу жизни.

Усиление акцента на самостоятельные занятия по физической культуре и их стимулирование в течение всего учебного времени повышает шансы оздоровления. Поэтому увеличение двигательной активности и будет лучшим средством профилактики заболеваний, а также универсальным средством, способным затормозить развитие нежелательных процессов в организме, и создаст предпосылки для соблюдения здорового образа жизни. Для поддержания здоровья необходимо активно улучшать каждый аспект повседневной жизни, добиваясь его продуктивной трансформации в здоровый образ жизни.

Для составления данного материала использовались современные научно-методические публикации отечественных и зарубежных специалистов, а также авторская многолетняя практическая и исследовательская работа в области оздоровительной и спортивной гимнастики.

В предлагаемой методической разработке даются советы по применению конкретных специальных корригирующих гимнастических упражнений с оптимальной двигательной активностью с целью улучшения физического развития и оздоровления организма занимающихся в целом. В доступной и наглядной форме даются конкретные советы, как сэкономить и укрепить здоровье. К самостоятельным занятиям по корригирующей гимнастике следует приступать с учетом собственных индивидуальных физических возможностей.

1. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА

Известно, что по уровню физического развития и физической подготовленности между женщинами и мужчинами имеются различия. С возраста 14-16 лет показатели физического развития и функциональных возможностей девушек значительно ниже, чем у юношей. Прежде всего эти различия отмечаются при сравнении внешних форм и размеров. Так, юноши превосходят девушек в росте на 8-16 см. Большой рост юношей обуславливает и большую массу. Средняя масса юноши составляет 65 кг, а девушки — 54 кг.

Средняя длина туловища у девушек составляет 37,8% от общего роста, а у юношей — 35,9%. При этом поясничная область позвоночника у девушек длиннее, чем у юношей, а грудная — короче. Поясничный изгиб у женщин выражен сильнее.

Наиболее существенное отличие в анатомическом строении девушки — в тазовой области: таз короче и шире.

Перечисленные соотношения частей тела влияют на расположение общего центра тяжести. У девушек он расположен ниже. Это создает выгодные условия равновесия при опоре на нижние конечности, но ограничивает быстроту передвижения и высоту прыжка.

Несмотря на то, что руки юношей в целом длиннее, у девушек они оказываются большими по отношению к росту. Это является результатом более длинного плеча у девушек. При относительно длинном плече девушкам труднее выполнять движения в легкоатлетических метаниях.

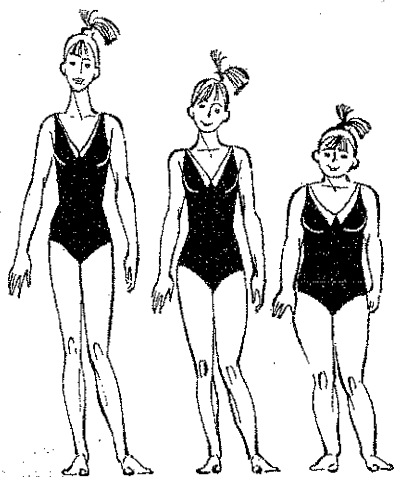
Длина нижних конечностей относительно роста юношей и девушек практически одинакова, однако длина бедра у девушек больше. Длинное бедро и недостаточная сила мышц значительно затрудняют выполнение важных элементов бега и прыжков.

Костная система у девушек развита слабее, чем у юношей. Отдельные кости меньше и тоньше. Степень развития общей мускулатуры у девушек выражена слабее. Ее масса не превышает 35% от общей массы тела и составляет в среднем 14,7 кг, а у юношей — 40-45, что равно 24,5-26,0 кг. Особенно большая разница наблюдается в развитии мышц спины и рук.

Эстетические каноны претерпевают эволюцию и в наше время. Примерно в последние тридцать лет вошли в моду фигуры высоких, стройных, длинноногих девушек. На международных конкурсах женской красоты, избирают победительниц, имеющих следующие параметры тела: бюст — 90 см, талия — 60 см и бедра (таз) — 90 см. Такие данные бывают обычно у тонкокостных девушек. Проведенные антропометрические измерения (см. табл. 1, 2, 3, 4) позволяют назвать оптимальные показатели роста, массы и окружностей тела, длины ног молодых женщин, имеющих разные типы телосложения. Они обычно классифицируются по методике, предложенной профессором В. М. Черноруцким, который различал три основных типа телосложения человека: астенический, нормостенический и гиперстенический (рис. 1).

У женщин, имеющих астенический (тонкокостный) тип телосложения, продольные размеры преобладают над поперечными: конечности длинные, тонкая кость, шея длинная, тонкая, мышцы развиты сравнительно слабо. Представительницы этого типа телосложения имеют обычно небольшой вес, они энергичны, и даже обильное питание не сразу приводит к увеличению массы тела, так как они тратят энергию быстрее, чем накапливают.

Телосложение нормостеников (нормокостный тип) отличается пропорциональностью основных размеров тела и правильным их соотношением. Женщины этого типа телосложения чаще других имеют красивую фигуру.



У представительниц гиперстенического (ширококостного) телосложения поперечные размеры тела значительно больше, чем у нормостеников и особенно астеников. Их кости толсты и тяжелы, плечи, грудная клетка и бедра широкие, а ноги короткие. Женщинам, имеющим данный тип телосложения, важно помнить, что они склонны к полноте.

Рисунок 1 – Типы женских телосложений: астенический, нормостенический и гиперстенический

Наиболее просто и достаточно точно определить тип телосложения можно, измерив окружность запястья рабочей руки (рис. 2): у нормостеников она равна 16-18,5 см, у астеников меньше 16 см, а у гиперстеников больше 18,5 см.

Существуют следующие градации роста женщин: низкий — 150 см и ниже, ниже среднего — 151-156 см, средний — 157-167 см, высокий — 168-175 см, очень высокий — 176 см и выше. Эти градации нуждаются в изменении с учетом акселерации современной молодежи.

Нормальным ростом можно считать: для нормо- и ширококостных — от 166 до 170 см, а для тонкокостных — от 168 до 172 см.

Рост во многом зависит от длины ног. Как правило, у высоких женщин нормостенического и особенно астенического типа телосложения длинные ноги, и наоборот, у невысоких — чаще всего короткие ноги. Между ростом и длиной ног существуют определенные пропорции.

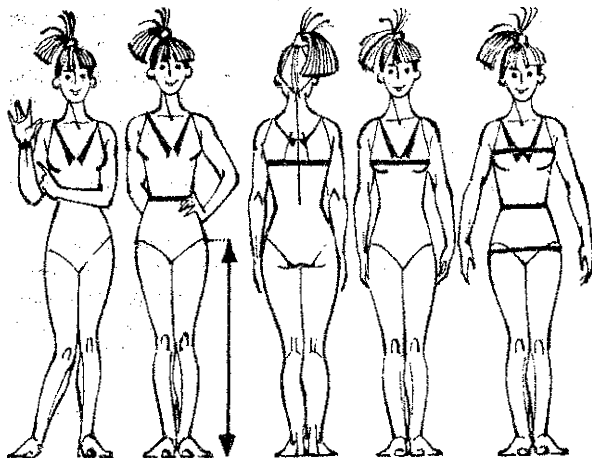


Рисунок 2 – Замер окружности запястья

Рисунок 3 – Замер длины ног и измерение окружности талии

Рисунок 4 – Замер окружности грудной клетки

Рисунок 5 – Определение окружности бедер

В тех случаях, когда длина ног несколько меньше принятой «нормы», изменить это соотношение можно с помощью обуви на каблучках, которая нивелирует имеющуюся диспропорцию. Ноги можно считать короткими, если их длина меньше половины роста. Чаще всего это встречается у невысоких женщин гиперстенического типа телосложения. Можно считать красивой фигуру, если длина ног больше половины роста: у ширококостных — на 2-4 см и более, у нормокостных — на 4-6 см и у тонкокостных — на 6-9 см. Например, если у вас нормокостный тип телосложения и при росте 168 см длина ног равна 90 см, то это почти идеально ($90 \cdot 168 : 2 = 6$).

Длину ног измеряйте от бугра бедренной кости (вертельная точка), находящегося напротив тазобедренного сустава, до пола (рис. 3).

Если ваш рост несколько ниже среднего, то старайтесь не сутулиться, держать спину прямо, а голову высоко. Не полнейте, так как люди с нормальным весом кажутся выше, чем полные такого же роста.

С помощью простых антропометрических измерений роста, массы тела и их состояния можно выявить определенные признаки конституции занимающихся. Нормальной считают массу тела конкретного человека, которая равна разности, полученной после следующего арифметического действия: рост человека минус 100 (индекс «Брока»). На базе индекса «Брока» разработана таблица №1 для оценки соотношения между ростом и массой тела.

Таблица 1 – Оценка массы тела женщин 18-24 лет

Рост	Масса, кг					Отклонение (\pm) относительно средних значений, кг
	идеальная	нормальная	избыточная	ожирение	дистрофическая	
	Баллы					
	5	4	3	2	1	
153	46,6	53,0	59,9	63,6	44,0	1,4
154	47,5	54,4	61,0	64,8	44,8	1,4
155	48,4	55,0	62,2	66,0	45,5	1,4
156	49,3	56,0	63,3	67,2	46,5	1,5
157	50,2	57,0	64,4	68,4	47,3	1,5
158	51,0	58,0	65,5	69,6	48,1	1,5
159	51,9	59,0	66,7	70,8	49,0	1,5
160	52,8	60,0	67,8	72,0	49,8	1,5
161	53,7	61,0	68,9	73,2	50,6	1,6
162	54,6	62,0	70,1	74,4	51,5	1,6
163	55,4	63,0	71,2	75,6	52,3	1,6
16-1	56,3	64,0	72,3	76,8	53,1	1,6
165	57,2	65,0	73,5	78,0	53,9	1,6
166	58,1	66,0	74,8	79,2	54,8	1,7
167	59,0	67,0	75,7	80,4	56,6	1,7
168	59,8	68,0	76,8	81,6	56,4	1,7
169	60,7	69,0	78,0	82,8	57,3	1,7
170	61,6	70,0	79,1	84,4	58,1	1,7
171	62,5	71,0	80,2	85,2	58,9	1,8
172	63,4	72,0	81,4	86,4	59,8	1,8
173	64,2	73,0	82,5	87,6	60,6	1,8
174	65,1	74,0	83,6	88,8	61,4	1,8
175	66,0	75,0	84,8	90,0	62,2	1,8
176	66,9	76,0	85,9	91,2	63,1	1,9
177	67,8	77,0	87,0	92,4	63,9	1,9
178	68,6	78,0	88,1	93,6	64,7	1,9
179	69,5	79,0	89,3	94,8	65,6	2,0
180	70,4	80,0	90,4	96,0	66,4	2,0
181	71,3	81,0	91,5	97,2	67,2	2,0
182	72,2	82,0	92,7	98,4	68,1	2,0

В таблице 1 нормальная масса (рост минус 100) оценивается в «4» балла. Идеальной, оцениваемой в «5» баллов, считается такая, которая меньше нормальной на 10-12%. Масса, превышающая нормальную на 12-14%, относится к избыточной и оценивается в «3» балла.

Если масса превышает норму более чем на 17%, то речь идет об ожирении, и она оценивается в «2» балла. Масса меньше нормальной на 14% и более относится к дистрофичной и оценивается в один балл.

В зависимости от типа телосложения (астенический, нормостенический, пиперстенический) вносятся поправки, приведенные в столбце отклонения («+» — для гиперстенического, «-» — для астенического типа).

Рекомендуем постоянно соблюдать пропорции между ростом и весом тела. Существует большое количество таблиц для определения нормального и идеального веса. Нет необходимости их приводить, так как в них часто даются разные и не всегда точные рекомендации. Масса тела зависит от типа телосложения, роста и возраста человека.

В возрасте от 17 до 25 лет происходят различные изменения в женской фигуре: в этот период многие выходят замуж, рожают детей и полнеют, поэтому трудно давать здесь точные рекомендации о массе тела. Наиболее точно рассчитать свой вес можно, воспользовавшись индексом «Кетле».

Таблица 2 — Масса тела женщин в возрасте 19-25 лет, рассчитанная по индексу «Кетле», в зависимости от роста и типа телосложения.

Рост стоя (см)	Тонкокостный (кг) 325 г/см	Нормокостный (кг) 325 г/см	Ширококостный (кг) 375 г/см
155	50,3	54,2	58,1
156	50,7	54,6	58,5
157	51,0	54,9	58,8
158	51,3	55,3	59,2
159	51,6	55,6	59,6
160	52,0	56,0	60,0
161	52,3	56,3	60,3
162	52,6	56,7	60,7
163	52,9	57,0	61,1
164	53,3	57,4	61,5
165	53,6	57,7	61,8
166	53,9	58,1	62,2
167	54,2	58,4	62,6
168	54,6	58,8	63,0
169	54,9	59,1	63,3
170	55,2	59,5	63,7
171	55,5	59,8	64,1
172	55,9	60,2	64,5
173	56,2	60,5	64,8
174	56,5	60,9	65,2
175	56,8	61,2	65,6

Согласно этому индексу, женщинам, имеющим тонкокостный тип телосложения, достаточно иметь 325 г на каждый сантиметр роста, для нормокостных — 350 г и для ширококостных — 375 г.

Зная тип своего телосложения, умножьте индекс на свой рост и сравните с данными, приведенными в табл. 2.

Необходимо подчеркнуть, что идеальный вес женщин, особенно тех, чей рост ниже 160 см, должен быть меньше нормального на 10-15%. Низкорослым женщинам, по меньшей мере до 20 лет, желательно иметь вес на 3-5 кг меньше, чем указано в табл. 2.

В табл. 3 приведен весо-ростовой коэффициент (вес в граммах делится на рост в см) для женщин возраста от 15 до 40 лет.

Чтобы определить свой нормальный вес, надо умножить рост в см на весо-ростовой коэффициент, соответствующий вашему возрасту и типу телосложения. Для оценки по пятибалльной системе своего весо-ростового коэффициента и массы тела девушкам с 17 до 22 лет рекомендуется воспользоваться табл. 4.

Норму веса тела можно определить также, измерив жировую складку на брюшной стенке, выше пупка, в 3 см от средней линии. Ее толщина в норме должна быть от 1 до 2 см.

Таблица 3 – Рекомендуемый весо-ростовой коэффициент (г/см)

Возраст (лет)	Типы телосложения		
	Тонкокостный	Нормокостный	Ширококостный
15-18	315	325	355
19-25	325	345	370
26-39	335	365	380

Таблица 4

Тип телосложения	Оценки				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Тонкокостный	315-325	305;330	295;335	285;340	275;345
Нормокостный	340-350	330;360	320;370	310;380	300;390
Ширококостный	360-370	350;380	340;390	330;400	320;410

Знание окружностей тела («вайтлз») — груди, талии и бедер (таза) — также помогает определить правильность телосложения. Нормальными показателями вайтлза для молодых женщин **нормостенического** типа телосложения можно считать: окружность грудной клетки — половина роста плюс 2-5 см, бюста — окружность грудной клетки плюс 8-10 см, талии — рост стоя «минус» 105, бедер — больше окружности талии примерно на 30 см.

Для **тонкокостных** девушек можно считать нормой, если окружность их грудной клетки находится в пределах 84-86 см, а бюста — плюс 4-6 см к указанным цифрам. Талия обычно у них тонкая и находится в пределах 60—64 см, а окружность бедер больше примерно на 30 см. Но у тех, кто готовится к конкурсу красоты, эти показатели должны быть лучшими. В качестве примера антропометрические данные следующие: рост — 172 см, вес — 52 кг, весо-ростовой коэффициент 302 и вайтлз — 88-57-88 см.

У женщин, имеющих **ширококостный** тип телосложения, эти показатели значительно выше. Так, окружность их грудной клетки превышает половину роста на 8-10 см, груди — еще на 8-10 см. Окружность талии при росте 166-168 см находится в пределах 70-76 см, а бедер — больше на 25-28 см.

Красивой можно считать фигуру, у обладательницы которой, помимо приведенных в табл. 5 антропометрических данных (или близких к ним), ровная и гордая осанка, слегка приподнята голова, неширокие покатые плечи, в меру развитая грудь, уплощенный живот и ровные ноги. Если девушка держится свободно и красиво двигается, то ее с полным правом можно назвать грациозной, так как основой грации считается способность владеть своим телом.

Таблица 5 — Антропометрические данные красивых фигур молодых женщин

Антропометрические показатели	Типы телосложения		
	Тонкокостный	Нормокостный	Ширококостный
Рост (см)	168-172	166-170	166-168
Масса тела (кг)	54-57	57-59	62-63
Вес-ростовой коэфф. (г/см)	315-325	340-350	360-370
Длина ног (см)	92-94	88-92	86-88
Окружности (см):			
Грудной клетки	84-86	85-90	88-94
Груди	88-90	92-100	96-104
Талии	60-62	65-68	70-76
Бедер	90-92	93-98	96-100
Запястья	15-15,8	16-18	более 18,5

Поддерживать красивую фигуру желательно в сочетании с достаточным физическим развитием и функциональным состоянием организма.

Измеряя окружность грудной клетки, возьмите в правую руку конец ленты с нулевым делением, а в левую — свободный конец и занесите ее назад на уровень пояса. Затем, отводя локти в стороны, поднимите ленту до уровня нижних углов лопаток. Замер окружности грудной клетки (рис. 4) производите над молочной железой, на уровне 4-го ребра, учитывая, что ключица расположена над вторым. Измерения проводим в трех положениях: при глубоком вдохе (при измерении не дышать), затем после полного выдоха и в состоянии паузы, когда грудная клетка находится в среднем положении. Разность показателей при вдохе и выдохе составляет экскурсию грудной клетки. При измерении окружности талии ленту накладывайте на самое узкое место (живот не втягивать) и на самое широкое — при определении окружности бедер (рис. 5). Не реже одного раза в месяц делайте эти замеры.

Определяйте объемы ног в положении ноги врозь, мышцы не напрягайте. Бедро и голень измеряйте в самом широком месте. Полученные антропометрические данные записывайте в дневник самоконтроля.

2. ТЕХНИКА ДЫХАНИЯ В КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКЕ

Дыхание играет существенную роль в корригирующей гимнастике. При глубоком дыхании у здорового и хорошо тренированного человека кровь лучше насыщается кислородом, что способствует активизации обменных процессов в организме.

«Вдох» рекомендуем делать носом, а «выдох» ртом. При носовом вдохе улучшается кровоснабжение мозга, повышается общая работоспособность. Во время выполнения физических упражнений следует произвольно регулировать дыхание. Выдох желательно делать длиннее, чем вдох.

При поднимании рук, ног вверх, а также при выпрямлении туловища производится «вдох». При опускании рук, наклонах и поворотах туловища, приседаниях — «выдох». Если при выполнении упражнений частота дыхания повысилась, то надо уменьшить темп, походить с выполнением глубокого «вдоха» и «выдоха», проделать несколько двигательных упражнений на расслабление.

Частота дыхания должна соответствовать получаемой нагрузке. Благоприятным является умеренный темп движений. Десинхронизация движений и дыхания снижает результативность упражнений.

Комплекс упражнений для глубокого ритмичного дыхания:

1. Упражнение можно выполнять лежа или стоя. «Выдох». Затем сделать продолжительный «вдох», во время которого вначале выпятить живот, а потом только наполнять воздухом грудную клетку. При выдохе вначале уменьшать объем грудной клетки, а потом втягивать живот.

2. «Грудное» дыхание. Выдохнуть. Сделать продолжительный «вдох», одновременно расширяя грудную клетку и втягивая живот. При выдохе уменьшается объем грудной клетки и втягивается живот.

3. «Брюшное» дыхание. Выдохнуть. Затем сделать продолжительный «вдох», одновременно выпячивая живот. При вдохе втягивать живот. Чтобы проконтролировать, правильно ли выполняется упражнение, необходимо положить одну руку на грудь, а другую на живот.

4. «Боковое» дыхание. Ладонь левой руки положить сбоку на грудную клетку ближе к подмышечной впадине, правую руку опустить вниз. Выдохнуть. Наклоняясь влево, положить правую руку на голову, глубоко вдохнуть. Вернуться в исходное положение и выдохнуть. Затем проделать наклон в другую сторону.

5. Сделать несколько раз глубокий длинный «вдох».

6. Походить в среднем темпе 1-2 минуты. На 3-и шага «вдох», на 4-е — «выдох». Постепенно увеличивать продолжительность вдоха на один шаг, а через 4-6 недель занятий делать «выдох» на 9-12 шагов.

7. Выдохнуть. Поднять прямые руки вперед-вверх — «вдох», затем медленно прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника, опустить руки через стороны вниз — «выдох».

8. Сделать «выдох». Поднимаясь на носки, руки положить за голову, лопатки свести — «вдох», затем опуститься на полную ступню, расслабить руки, опустить их вниз, наклониться вперед — «выдох».

9. Воздушный массаж слизистой оболочки носа:

а) выдохнуть, рот плотно закрыть, медленно поочередно вдыхать то правой, то левой ноздрей, пальцем прижимая противоположную;

б) выдохнуть, нос зажать пальцами, медленно вслух сосчитать до 10, а затем, сняв пальцы с носа, глубоко вдохнуть и выдохнуть через нос (рот плотно закрыт).

3. КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

У людей, страдающих близорукостью, чаще встречаются изменения в опорно-двигательном аппарате в виде нарушения осанки, проявляется сколиоз и плоскостопие. Это связано с неправильной позой при чтении и письме, а также быстрым утомлением мышц шеи и спины. Нарушение осанки, в свою очередь, влияет на ухудшение состояния как внутренних органов, так и дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Физическая культура, подвижные игры на свежем воздухе, спорт должны занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и приостановке её прогрессирования, поскольку физические упражнения способствуют как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц, укреплению склеры глаза.

Изучение влияния систематических занятий циклическими физическими упражнениями (бег, плавание, ходьба на лыжах) умеренной интенсивности в сочетании с гимнастикой для глаз показало, что у людей с близорукостью средней степени не только повышается общая выносливость, но и значительно улучшается зрение.

Физические упражнения благоприятно влияют на орган зрения студентов. Так, было отмечено, что среди студентов в возрасте от 17 до 18 лет, занимающихся спортом, число лиц, страдающих близорукостью, значительно меньше, чем среди студентов, которые не занимаются спортом.

Физические упражнения общеобразовательного характера, применяемые в сочетании со специальными упражнениями для мышц глаз, оказывают положительное влияние на функции близорукого глаза. Разработана методика лечебной физкультуры для взрослых, страдающих близорукостью, и на практике доказана её эффективность.

Занятия специальными упражнениями, рекомендуемые близоруким, можно выполнять самостоятельно в домашних условиях, на природе, во время отдыха, некоторые из них можно включать в комплекс производственной гимнастики. Необходимо строго следить, чтобы упражнения были подобраны правильно: с учётом возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности, степени близорукости, состояния глазного дна. Упражнения общеразвивающего характера обязательно необходимо сочетать с гимнастикой для глаз.

Для того чтобы рационально, с большей пользой для здоровья заниматься физическими упражнениями, нужно знать и выполнять рекомендации по организации самостоятельных занятий, разработанные для близоруких людей – школьников и студентов, служащих, людей творческого труда, а также тех, чья профессия связана с продолжительной и напряжённой зрительной работой.

3.1. Специальные корригирующие упражнения для глазных мышц

Одна из причин ухудшения зрения — близорукость. За последние десятилетия число лиц, страдающих близорукостью, значительно возросло. Люди в очках стали неотъемлемой приметой современной жизни: всего в мире очки носят около 1 миллиарда человек. Близорукость присуща в основном молодым. Так, по данным разных авторов, близорукость у школьников колеблется от 2,3 до 16,2% и более, у студентов вузов этот процент ещё выше.

Если вовремя не принять мер, то близорукость прогрессирует, что может привести к серьёзным необратимым изменениям в глазу и значительной потере зрения. И как следствие — к частичной или полной утрате трудоспособности.

Исследования последних лет существенно дополнили и углубили представления о механике происхождения близорукости. Как установлено, близорукость чаще всего возникает у детей и взрослых с *недостаточным физическим развитием*. Это позволяет по-новому оценить значение физической культуры в профилактике близорукости и её прогрессирования.

Развитию близорукости способствует также ослабление глазных мышц. Этот недостаток можно исправить с помощью специально разработанных комплексов физических упражнений, предназначенных для укрепления мышц. В результате тренировок процесс прогрессирования близорукости нередко приостанавливается или замедляется.

Ограничение физической активности лиц, страдающих близорукостью, как это рекомендовалось ещё недавно, в настоящее время признано неправильным. Однако и чрезмерная физическая нагрузка может оказать неблагоприятное влияние на здоровье близоруких людей.

Именно поэтому так важны методические рекомендации по подбору физических упражнений для всех, кто в той или иной степени страдает близорукостью, но стремится заниматься спортом.

Комплекс упражнений для наружных мышц глаз. Приведённые ниже специальные физические упражнения (или их варианты) необходимо выполнять с целью профилактики появления и прогрессирования близорукости не реже 3-4 раз в неделю.

1. Исходное положение (и. п.) – сидя. Крепко зажмурив глаза на 3–5 сек., а затем открыть глаза на 3–5 сек. Повторить 6–8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует расслаблению мышц глаз и улучшает кровообращение в них.

2. И. п. – сидя. Быстро моргать в течение 1 мин. (с перерывами). Способствует улучшению кровообращения.

3. И. п. – стоя. Смотреть прямо перед собой 2–3 сек., держать палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25 – 30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3–5 сек., опустить руку. Повторять 10–12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. И. п. – стоя. Вытянуть вперёд руку, смотреть на кончик пальца, расположенный по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнёт двоиться. Повторить 6–8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

5. И. п. – сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

6. И. п. – сидя. Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, голова неподвижна. Повторять 8-12 раз.

7. И. п. – сидя. Медленные круговые движения глазами в одном, а затем в другом направлении (4-6 раз).

Комплекс упражнений для внутренних (цилиарных) мышц глаз.

Тренировка внутренних, цилиарных, мышц глаза проводится по методу, называемому «метка на стекле», и на «аккомодотренере».

При выполнении упражнения «метка на стекле» занимающийся в очках становится у окна на расстоянии 30-35 см от оконного стекла. На этом стекле на уровне глаз крепится круглая метка диаметром 3-5 мм. Вдали на линии зора, проходящей через эту метку, пациент намечает какой-либо предмет для фиксации, затем поочередно переводит взгляд то на метку на стекле, то на предмет. Упражнение проводится два раза в день в течение 25-30 дней. Первые два дня продолжительность каждого упражнения должна составлять 3 мин., последующие два дня – 5 мин., а в остальные дни – 7 мин.

Для проведения упражнений на «аккомодотренере» необходимо изготовить простой прибор. Он представляет собой кусок плотного картона или фанеры в форме ракетки (примерно 20х10 см). В нижней части её (над рукояткой) делается горизонтальная щель, в которую вставляется линейка длиной 50-60 см. Вертикально расположенная ракетка должна свободно перемещаться по линейке. На передней поверхности ракетки, в её центре, нанесена буква «с» величиной примерно 2 мм.

Упражнения выполняются следующим образом. Тренирующийся надевает очки, полностью корректирующие близорукость, дополнительно прикрыв к ним «+3» диоптрии, и приставляет к одному глазу (другой глаз прикрывает) линейку прибора. Затем медленно перемещает ракетку по линейке по направлению к глазу до тех пор, пока буква «с» не станет расплывчатой и похожей на букву «о». После этого, занимающийся медленно отодвигает ракетку от глаза, добываясь того, чтобы буква «с» вначале была ясно видна, а потом расплылась. Как только это произойдёт, ракетку вновь приближают к глазу, а затем ото-

двигают и т. д. Упражнение проводят в течение 10 мин для каждого глаза отдельно с интервалом 10-20 мин. Необходимо следить за тем, чтобы буква на ракетке во время выполнения упражнения была хорошо освещена. Дополнительная линза в +3 диоптрии приставляется для более полного расслабления цилиарной мышцы.

Из приведённых далее физических упражнений, способствующих тренировке внутренних мышц глаз, используйте на каждом занятии с таким расчётом, чтобы упражнять цилиарные мышцы не менее 4-5 мин. Эти упражнения можно выполнять подряд или чередовать с общеразвивающими:

1. Подбросить мяч обеими руками вверх и поймать. Выполнить 7-8 раз.
2. Бросить мяч сильно об пол, дать ему возможность подняться вверх, поймать одной или обеими руками. Выполнить 6-7 раз.
3. Передача мяча партнёру из-за головы. Выполнить 10-12 раз.
4. Броски теннисного мяча в мишень. Повторить 6-8 раз каждой рукой.
5. Броски мяча в баскетбольное кольцо двумя и одной рукой с расстояния 3-5 м. Выполнить 12-15 раз.
6. Верхняя (нижняя) передача партнёру волейбольного мяча. Выполнять 5-7 мин (5-7 мин для нижней передачи).
7. Игра в бадминтон через сетку и без неё в течение 15-20 мин.
8. Игра в большой теннис у стенки и через сетку в течение 15-20 мин.

3.2. Общеразвивающие упражнения с сочетанием движений глаз

При выполнении комплекса упражнений голову не поворачивать, движения глазами выполнять медленно.

1. И. п. – лёжа на спине, руки в стороны, в правой руке теннисный мяч. Руки соединить впереди (по отношению к туловищу), передать мяч в левую руку. Вернуться в и. п., смотреть на мяч. Повторить 10-12 раз.

2. И. п. – лёжа на спине, руки опущены вдоль туловища, в правой руке мяч. Поднять руку с мячом вверх (за голову) и, опуская её, передать мяч в другую руку. То же другой рукой. Смотреть на мяч. Повторить 5-6 раз каждой рукой. При поднимании руки – «вдох», при опускании – «выдох».

Мужчинам эти два упражнения можно выполнять с гантелью весом 1-3 кг.

3. И. п. – лёжа на спине, руки в стороны. Выполнять скрестные движения прямыми руками. Следить за движением кисти одной, затем другой руки. Выполнять 15-20 сек. Дыхание произвольное.

4. И. п. – сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги слегка подняты. Выполнять ими скрестные движения 15-20 сек. Смотреть на носок одной ноги. Голову не поворачивать. Дыхание не задерживать.

5. И. п. – то же. Одна нога несколько поднимается, другая опускается, затем наоборот. Смотреть на носок одной ноги. Выполнять 15-20 сек.

6. И. п. – сидя на полу, упор руками сзади. Мах правой ногой «вверх – влево». То же левой ногой «вверх – вправо». Смотреть на носок. Повторить 6-8 раз каждой ногой.

7. И. п. – то же, прямая нога слегка поднята. Выполнять ею круговые движения в одном и другом направлении. Смотреть на носок. То же другой ногой. В течение 10-15 сек. каждой ногой.

8. И. п. – стоя, держать гимнастическую палку вверх, прогнуться – «вдох», опустить палку – «выдох». Смотреть на палку. Повторить 6-8 раз.

9. И. п. — стоя, держать гантели впереди. Круговые движения руками в одном и другом направлении 15-20 сек. Смотреть то на одну, то на другую гантель. Выполнять круговые движения 5 сек в одном направлении, затем в противоположном.

10. И. п. — стоя, рука впереди держит обруч. Вращать обруч в одном и противоположном направлении 20-30 сек. Смотреть на кисть. Выполнять одной и другой рукой.

11. И. п. — стоя, смотреть только вперёд. Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 8-10 раз в каждую сторону. Смотреть на какой-либо предмет, находящийся на расстоянии 3 м и более.

Комплекс упражнений при близорукости для укрепления мышц шеи и спины.

У многих близоруких людей наблюдается сутулость, что говорит о слабости мышц задней поверхности туловища, которая может способствовать появлению и прогрессированию близорукости. Поэтому рекомендуем выполнять ежедневно приведённые ниже физические упражнения, включая их по 3-4 в каждый комплекс:

1. Ходьба обычная, на носках, с небольшой подушечкой (наполненной песком) на голове.

2. И. п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вперёд прогнувшись, спина прямая, лопатки соединить, смотреть вперёд.

3. И. п. — сидя на стуле, держаться руками за спинку внизу. Подать грудь вперёд, прогнуться, затем вернуться в и. п.

4. И. п. — сидя на стуле (гимнастической скамейке), кисти на затылке. Наклонить голову вперёд, затем отводить её назад, оказывая руками небольшое сопротивление.

5. И. п. — стоя, руки сзади в замок. Отводить руки назад, прогибаться.

6. И. п. — стоя, гимнастическую палку держать сзади. Отводить её назад, прогибаться.

7. И. п. — лёжа на спине, ноги согнуты, локти на полу. Опираясь затылком, локтями и стопами, поднять туловище (таз); вернуться в и. п.

8. И. п. — то же. Прогнуться в грудном отделе позвоночника, вернуться в и. п.

9. И. п. — лёжа на животе, руки вдоль туловища. Поднять голову и плечи; прогнуться, вернуться в и. п.

10. И. п. — то же. Приподнять голову, плечи и прямые ноги, прогнуться.

4. КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Хорошая осанка — это не только красота, но и здоровье. Ведь если спина сутулая, а грудная клетка сдавлена, то происходит нарушение функции дыхания, что может привести к различным заболеваниям.

Осанка — это привычная поза, манера держаться в положении стоя и сидя. Оценивается она обычно в положении стоя. При правильной осанке голова и туловище расположены на одной вертикальной линии, если смотреть сзади, плечи опущены и находятся на одном уровне, лопатки прижаты, грудная клетка приподнята, и живот не выпячивается. Встаньте боком перед большим зеркалом в привычном положении. Попросите кого-нибудь поставить мелом точки на зеркале там, где в отражении находится отверстие — вход в среднее ухо, а также точки середины плечевого, тазобедренного, коленного суставов и лодыжки. Соедините эти точки. Если получится прямая линия, то у вас хорошая осанка (рис.6), если ломаная, то осанка неправильная.

Осанка во многом зависит от состояния мышц-разгибателей туловища (спины). Чтобы удерживать туловище в вертикальном положении, им приходится оказывать противодействие не только силе мышц-сгибателей (живота и грудных), стремящихся его согнуть, но и тяжести грудной клетки, которая также тянет вперёд. Поэтому тренировке и укреплению

нию мышц спины необходимо уделять постоянное внимание, так как чем больше они бездействуют, тем быстрее теряют способность быть в длительном напряжении при держании осанки. Грудная клетка при этом постепенно опускается, а спина выгибается. К сожалению, многие девушки стоят и ходят с опущенной грудной клеткой, при этом таз подан вперед и живот выпячен. А это, конечно, некрасиво. Такая фигура вряд ли может кому-нибудь понравиться. Думается, что женщины часто этого не замечают. Иначе они следили бы за своей осанкой.

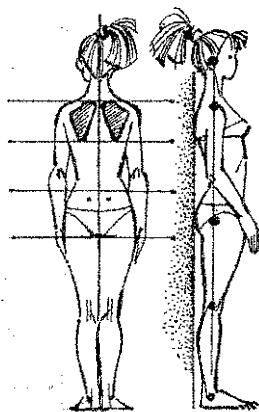


Рисунок 6 – Правильная осанка

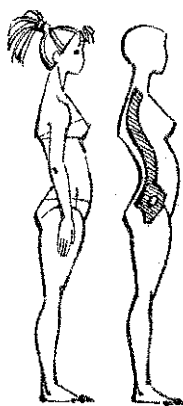


Рисунок 7 – Неправильная осанка (грудной кифоз поясничный лордоз)

Позвоночник имеет четыре естественных изгиба: шейный и поясничный лордозы (выгиб вперед), грудной и крестцово-копчиковый кифозы (выгиб назад), которые обеспечивают рессорную функцию туловища при ходьбе, беге и прыжках. Глубина поясничного лордоза в положении стоя не должна превышать 3-4 см.

К сожалению, у многих студенток нарушена осанка. Чаще всего встречаются такие ее дефекты, как круглая или кругловогнутая спина, сколиозы, а также отстающие, «крыло-видные» лопатки.

Круглая спина характеризуется увеличением грудного кифоза и уменьшением шейного и поясничного лордоза. При этом дефекте осанки грудная клетка опущена, плечи и таз выдаются вперед, лопатки отступают назад.

При кругловогнутой спине фигура еще менее красива, так как увеличен не только грудной кифоз, но и поясничный лордоз, грудная клетка уплощена, живот выступает вперед, а таз назад (рис. 7.)

Названные дефекты осанки можно устранить. Для этого необходимо регулярно, не реже 3 раз в неделю, выполнять корригирующие упражнения для мышц спины, но самое главное — стараться не сутулиться, держать спину прямой, но не прогибаться в пояснице. Если за этим не следить, то эффективность выполняемых упражнений будет невысокой.

При круглой спине надо укреплять мышцы спины с помощью подводящих упражнений, держать грудную клетку приподнятой, плечи отведенными назад, спину прямой. При кругловогнутой спине надо укреплять мышцы спины и живота, а также с помощью упражнений, которые приведены дальше, несколько растянуть мышцы поясничного отдела позвоночника, чтобы уменьшить поясничный лордоз для изменения угла наклона таза.

Научитесь чувствовать положение головы, плеч и лопаток, усилием воли поддерживайте правильную осанку. Регулярно выполняйте специальные упражнения для мышц спины и передней брюшной стенки. Корригируйте позвоночник с помощью висов и специальных поз.

Чтобы научиться чувствовать положение головы и плеч, встаньте перед большим зеркалом, поставьте голову прямо, выровняйте линию плеч и побудьте в таком положении около минуты. Затем закройте глаза, сделайте отвлекающее упражнение для плечевых суставов (круговые движения), постарайтесь вновь принять правильную осанку, потом откройте глаза и проверьте ее в зеркале. Это упражнение повторяйте до тех пор, пока не сможете без контроля правильно устанавливать голову и плечи. Очень важно постоянно держать осанку, когда стоите, идете и сидите. Однако держать долго спину прямой, а мышцы напряженными трудно. Поэтому, когда сидите, опирайтесь на спинку стула или кресла всей спиной.

В каждое самостоятельное занятие включайте 3-4 корригирующих упражнения, приведенных ниже, чередуйте их с общеразвивающими упражнениями. По мере овладения легкими упражнениями усложняйте их.

4.1. Корригирующая гимнастика для верхнего плечевого пояса

Гимнастика для верхнего плечевого пояса полезна тем, кто интересуется увеличением размеров верхней части грудной клетки и наращиванием объема плечевого пояса. Эффективнее было бы заниматься с отягощением, но в данном случае, в первую очередь, нужно начинать со специальной гимнастики для верхнего плечевого пояса, хотя бы в качестве разминки.

Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса:

1. Плечи вперед, подбородок подтянуть к груди. Плечи и голову сводить 15 раз вперед, 15 назад. На каждое движение 6 секунд. Подбородком достигаем груди, не отрываясь, тянем в направлении пупка, верхняя часть позвоночника должна прогнуться, как «лук», и в этот момент тянем плечи вперед и друг к другу, чуть-чуть напрягаясь. Плечи не поднимать. Точно так же, без остановки переходим к наклонам назад: Вначале голова упирается в спину, тянем ее вниз, и плечи начинаем тянуть назад друг к другу. Все внимание на позвоночник. Постарайтесь получить удовольствие от своих движений. Дыхание во время движения: вперед – «выдох», назад – «вдох». Дышать свободно.

2. Подъем плеч вверх и опускание вниз. При этом движении голова неподвижна, позвоночник прямой. Опуская плечи, руки тянем по швам вертикально вниз и добавляем большое усилие. Потом плечи тянем вверх, и когда появится ощущение, что дальше не поднимутся, то именно в этот момент добавьте еще усилие. Через 5-6 занятий увидите, что амплитуда движений увеличивается с каждым днем.

3. Круговые движения по 15 раз, секунда на один круг. Представьте паровоз, плечи выполняют движения, как вращение колеса, руки по швам, начинать движения постепенно, не торопясь, расширяя круг движений. Дышите ровно, без усилий. Не забывайте о позвоночнике! Если нет усталости, переходите к следующим упражнениям.

4. Наклоны влево и вправо, руки по швам. Это упражнение выполняется стоя, руки прямые, опущены и плотно прижаты к туловищу. Правой рукой стараться достать кончиками пальцев до ступни. Руки тянуть по мере возможности вниз. Затем повторяем это же движение левой рукой. Конечно, до ступни вы не достанете, но нужного эффекта достигнете - то есть позвоночник становится все более гибким. Суть упражнения в том, что когда руки не отрываются от туловища, сгибается верхняя часть позвоночника. Наклоны выполняются по 10 раз в каждую сторону, во время сгибания «выдох», при подъеме «вдох».

5. Повторить упражнение 4, туловища касаются только ладоней, руки прямые. Здесь участвует в движении уже средняя часть позвоночника. 10 наклонов «вправо», 10 наклонов «влево». Дыхание такое же, как и в предыдущем упражнении.

4.2. Корректирующая гимнастика для укрепления грудных мышц

В исправлении осанки особое внимание студенты должны уделять физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди. Для уменьшения чрезмерно выраженных и увеличения мало выраженных физиологических изгибов позвоночного столба и создания нормальных соотношений между ними, в процессе занятий физическими упражнениями необходимо улучшить подвижность позвоночного столба в месте наиболее выраженного дефекта, например, в грудном отделе при сутуловатой спине. Такие дефекты, как крылообразные лопатки и приведенные вперед плечи, могут быть исправлены упражнениями с динамической и статической нагрузкой на трапециевидную и ромбовидные мышцы, а также упражнениями на растягивание грудных мышц. Эти упражнения укрепляют соединительную ткань груди, делают ее более эластичной.

Комплекс упражнений, укрепляющих грудные мышцы и влияющих на улучшение осанки:

1. Стоя, ноги вместе, сложить руки перед грудью, ладони соединить. Поочередно поднимать и опускать руки с интенсивным давлением ладоней друг на друга. Затем руки расслабить, упражнение повторить. Прodelать то же самое, сидя на пятках. Повторить упражнение 10-12 раз (рис. 8).

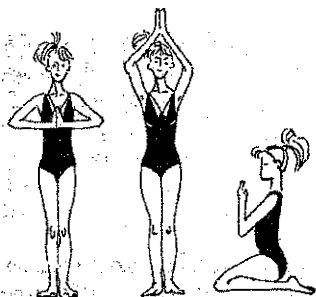


Рисунок 8

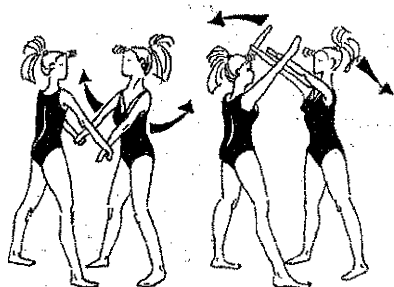


Рисунок 9

2. Парное упражнение. Стоя, ноги врозь, руки вытянуть вперед, пытаться развести руки сопротивляющейся партнерши. Прodelать то же самое с поднятыми руками с попыткой их опустить. Руки вдоль тела, расслабить. Повторить упражнение 8-10 раз (рис. 9)

3. Лежа на животе, положить ноги на возвышение, упор на руки. Перебирать вытянутыми руками, четверть круга вправо, затем влево. Повторить упражнение 4-6 раз (рис. 10).

4. Упор руками в положении лежа, поочередно поднимать правую и левую руки. Повторить упражнение 10-12 раз (рис. 11).

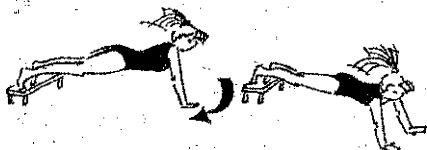


Рисунок 10



Рисунок 11

5. Стоя, ноги вместе, взять книги в руки. Правая рука вверх, левая вниз, махом смена положения рук. Повторить упражнение 10-12 раз (рис. 12).



Рисунок 12



Рисунок 13



6. Стоя, ноги вместе, взять груз в опущенные руки. Махом назад поднять руки, наклон вперед, мах руками за спину. Повторить 10-12 раз (рис. 13).

7. Лежа на спине, взять в руки груз (гантели), руки вперед. Сгибать и разгибать руки. Повторить упражнение 10-12 раз (рис. 14).

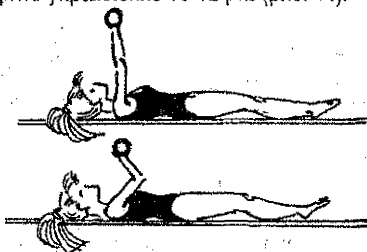


Рисунок 14



Рисунок 15

8. Ноги вместе, упор руками о гимнастическую скамейку, сгибание и разгибание рук, тело не прогибать в пояснице. Повторить 8-10 раз (рис. 15).

9. Лежа на спине, на гимнастической скамейке, упор ногами о пол, в руках грузы, поднять груз вверх перед грудью, затем опустить как можно дальше за головой, руки вытянуты. Повторить упражнение 10-12 раз (рис. 16).

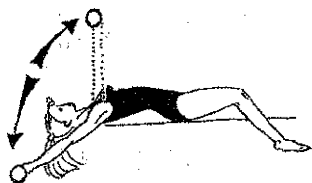


Рисунок 16

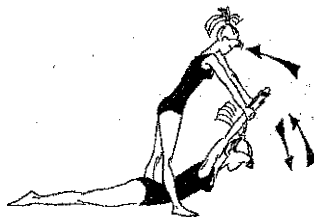


Рисунок 17

10. Упражнение в парах. Первая лежит на животе, руки вверх, ладони вниз, прогнуться назад. Вторая, стоя ноги врозь над спиной первой, берет ее за руки. Вторая тянет руки вверх, первая сопротивляется. 10-12 раз (рис. 17).

11. Сесть на стул, руки в стороны. Повернуть туловище вправо с маховым движением рук, затем влево. Стопы ног от пола не отрывать. 10-12 раз (рис. 18).



Рисунок 18

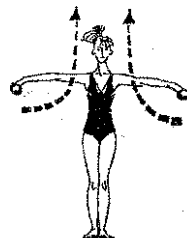


Рисунок 19

12. Упражнение с гантелями. Стоя, руки в стороны. Руки вперед, затем махом назад вверх. Вернуться в начальное положение рук. 10-12 раз (рис. 19).

13. Стоя лицом к опоре, в наклоне вперед, руками держаться за опору. Повернуть туловище влево, сделать мах левой рукой назад вверх, не сгибая ноги в коленях, вернуться в исходное положение. То же самое правой рукой. Повторить упражнение 10-12 раз (рис. 20).

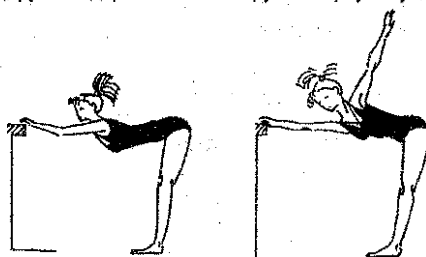


Рисунок 20

14. Сидя; упор руками за спиной, поднять таз, прогнуться, согнуть левую ногу, вернуться в исходное положение. То же сделать с правой ногой. Повторить упражнение 10-12 раз (рис. 21).



Рисунок 21

15. Лежа на спине, ноги вместе, согнуты в коленях, захватить стопами груз (0,5 кг), поднимать и опускать ноги, не касаясь пола. Повторить упражнение 16 раз (рис. 22).

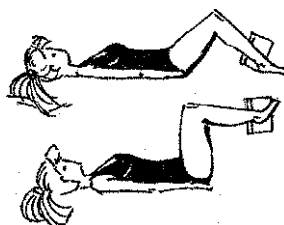
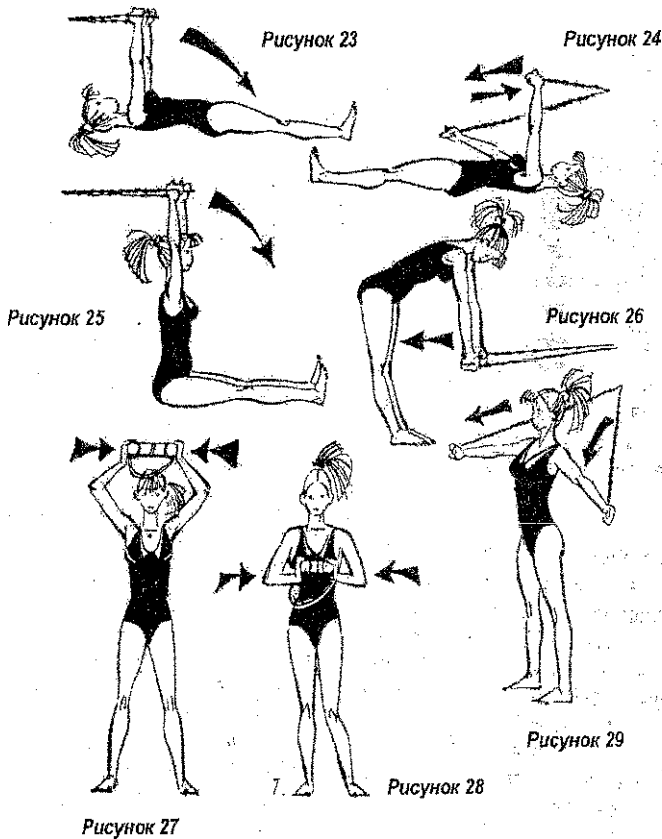


Рисунок 22

Комплекс динамических упражнений для грудных мышц с амортизаторами и эспандерами:

1. Лежа на спине головой к стене, руки с амортизатором вверх. Опускайте руки вниз, вдоль туловища, растягивая амортизатор и вновь поднимайте. Повторить упражнение 8-10 раз (рис. 23).

2. То же упражнение, но выполняйте его поочередно то одной, то другой рукой. 8-10 раз каждой рукой (рис. 24).
 3. Сидя спиной к стене, руки с амортизатором над головой. Опускайте руки вперед — вниз и вновь поднимайте (рис. 25).
 4. Стоя лицом к стене, слегка наклонитесь вперед. Натянутый амортизатор в вытянутых вперед руках. Одновременно, а затем поочередно опускайте прямые руки вниз (рис. 26).
 5. Держите эспандер над головой, медленно его сдвигайте с боков (рис. 27).
- Выполняя упражнения с эспандером, нужно помнить: эспандер ручной двойного действия устроен так, что его можно растягивать и сдвигать. Для укрепления грудных мышц его нужно сжимать с боков.
6. Держите эспандер горизонтально перед грудью. Медленно и сильно сдвигайте его 3 серии по 8-10 раз (рис. 28).
 7. Амортизаторы закрепите с двух концов с таким расчетом, чтобы их можно было взять одной и другой рукой. Руки в стороны, затем соединяйте их перед собой, растягивая амортизаторы (рис. 29)



8. Сидя на стуле. Один конец эспандера на полу (вертикально). Надавливайте на него сверху прямой или слегка согнутой рукой. 8-10 раз.

9. Лежа на спине, руки с гантелями весом 3-5 кг разведите в стороны. Соединяйте руки впереди. 3 серии по 6-8 раз. Это же упражнение, но гантели отводите за голову.

10. Очень эффективно подтягивание на перекладине, но так как женщинам трудно его выполнить, сначала можно делать более легкое упражнение на гимнастической стенке. Возьмитесь широко за рейку гимнастической стенки выше головы, выпрыгните вверх, согните руки и медленно опускайте туловище. 8-10 раз.

11. Лежа на полу, упор с широко разведенными руками. Сгибайте и разгибайте руки максимальное количество раз. Упражнение тем труднее, чем шире стоят руки. Поэтому начинайте сначала делать его, поставив руки на два рядом стоящих стула; когда освоите это упражнение, отжимайтесь от пола. Упражнение будет еще эффективнее, если разведенные руки поставить больше вперед.

4.3. Корректирующая гимнастика для мышц спины

Коррекция позвоночника и выработка правильной осанки — дело нелегкое. Для этого требуются порой месяцы. Поэтому наберитесь терпения и усердно тренируйтесь, воспитывая силовую выносливость мышц спины. Через 2-3 месяца, если у вас не было значительных деформаций позвоночника, вы сможете достигнуть желаемых результатов. Привыкайте к своей новой, правильной и красивой осанке.

Корректирующий комплекс упражнений для мышц спины:

1. И. п. — стоя, кисти на затылке. Наклоните голову вперед, затем медленно отведите голову назад, руками оказывая небольшое сопротивление. 12-16 раз.

2. И. п. — о. с. Возьмите в руки гантели весом 3 кг. Наклонитесь вперед, прогнувшись, спина прямая, отводите руки назад, прогнитесь, соедините лопатки, вернитесь в и. п. 10-12 раз.

3. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища, согните ноги, стопы поставьте на пол. Опираясь затылком, локтями и стопами, поднимите туловище (таз), задержитесь в этом положении на 3-5 с, вернитесь в и. п. 12-16 раз.

4. И. п. — то же. Выпрямите ноги. Опираясь локтями, прогнитесь в грудном отделе позвоночника, таз не поднимайте, держитесь в этом положении 3-5 с. Повторить упражнение 12-16 раз.

5. И. п. — лежа, ноги согнуты, руки вдоль туловища. Опираясь затылком и стопами, поднимите таз, слегка прогнитесь, продержитесь в этом положении 3-5 с. 4-6 раз (рис. 30). Упражнение можно усложнить, если опираться на одну ногу, а вторую поднимать.

6. И. п. — лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. Опираясь головой, руками и пятками, поднимите туловище, слегка прогнитесь в этом положении на несколько секунд. Повторить упражнение 5-6 раз, (рис. 31).

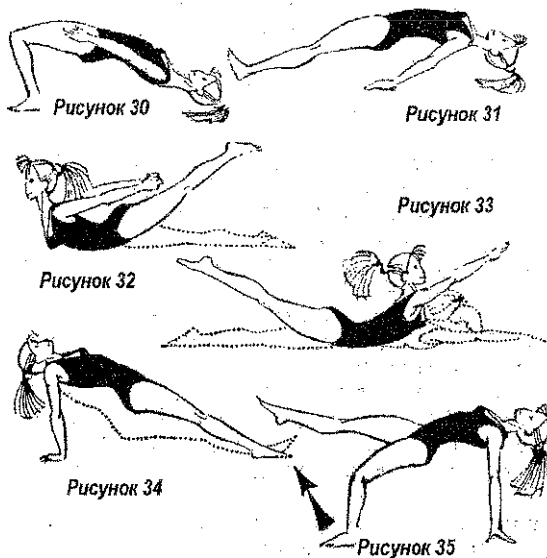
7. И. п. — лежа на животе, руки вдоль туловища. Руки за спиной возьмите в замок. Поднимите голову, плечи, прямые руки и одну ногу, прогнитесь, продержитесь в этом положении 3-5 с. Повторить упражнение 8-12 раз (рис. 32).

8. И. п. — то же. Положите кисти на затылок. Поднимите голову, плечи и согнутые ноги, головой потянитесь к стопам. Упражнение повторить 8-10 раз.

9. И. п. — то же. Руки выпрямите вверх. Поднимите голову, плечи, прямые руки и ноги, прогнитесь и держитесь в этом положении 3-5 с. 6-8 раз (рис. 33).

10. И. п. — сидя на полу, руками опереться о пол сзади. Поднимите туловище (таз), голову отведите назад, прогнитесь, продержитесь в этом положении 3-5 с. Повторить упражнение 8-12 раз (рис. 34).

11. И. п. — то же. Поднимите туловище, голову отведите назад. Опирайтесь на одну ногу, другую поднимите вверх. Повторите 10-12 раз, опираясь то на одну, то на другую ногу (рис. 35).



12. И.п. — сидя спиной к стулу. Голову положите на сиденье. Надавливая головой на сиденье, поднимите туловище, продержитесь в этом положении 3-5 с. Повторите упражнение 8-10 раз.

У многих девушек из-за слабости мышц спины лопатки отступают, как крылья. Чтобы «прижать» лопатки к позвоночнику, укрепляйте мышцы спины с помощью упражнений, приведенных далее. Большую часть упражнений выполняйте в статическом положении с большим напряжением мышц в течение 5-7 сек. Упражнения выполняйте 6-8 раз. Между упражнениями и их повторением делайте интервал для отдыха 10-15 сек.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины:

1. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Сильно прижимайте лопатки к полу в течение 5-7 сек.
2. И. п. — то же. Руки разведите в стороны и сильно давите ими на пол в течение 5-7 сек.
3. И. п. — то же. Локти поставьте на пол. Опираясь ими, слегка прогнитесь и держите до 7 сек.
4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Подложите кисти под голову. Надавливайте головой на кисти в течение 5-7 сек.
5. И. п. — лежа на животе, кисти на затылке, локти в стороны. Слегка приподнимите голову, локти отведите назад, лопатки соедините. Держите 5-7 сек.
6. И. п. — то же. Руки с гантелями отведите в стороны. Голову и плечи слегка приподнимите, руки отведите назад, лопатки соедините, держите 3-5 сек.
7. И. п. — стоя, лицом к двери. Проденьте толстый резиновый жгут через дверную ручку (скобу), держите концы жгута. Медленно разводите руки в стороны, растягивая резину в течение 5-7 сек.

4.4. Корригирующая гимнастика для мышц живота

Форма живота зависит от толщины жирового слоя и состояния мышц брюшной стенки. Жир откладывается как на мышцах живота, так и в брюшной полости. Нормой можно считать такое ее состояние, при котором брюшная стенка выпячивается незначительно и живот плоский. Слабость этой группы мышц приводит к образованию выпяченного или отвислого живота. Мышцы брюшной стенки и тазового дна играют важную роль в нормальном расположении органов брюшной полости. Их развитие и положение влияют на протекание беременности и особенно родов. Слабость мышц брюшного пресса может привести к опущению внутренних органов, а также к нарушению моторной функции желудка и кишечника. Прежде всего мышцы ослабевают, если их не тренировать. У студентов, которые много часов ежедневно сидят, сутулившись, ослабевает прямая мышца живота. То же самое происходит, когда вы стоите и ходите с неправильной осанкой (опущенной грудной клеткой). Чтобы мышца не провисала, когда стоите, приподнимите грудную клетку, натяните брюшную стенку, и живот уплощается. Мышцы брюшного пресса сильно растягиваются также во время беременности. Постоянно укрепляйте мышцы живота с помощью упражнений, а также поддерживайте живот широким поясом.

Только выполнение этих условий даст положительный эффект.

Брюшная стенка состоит из ряда мышц — *прямой, поперечной и косых*. Прямая мышца живота — одна из наиболее сильных мышц брюшного пресса, мощный сгибатель позвоночника.

Укрепить эту мышцу можно двумя способами упражнений: а) поднимая ноги и таз при фиксированной грудной клетке в положении сидя и лежа на спине; б) поднимая туловище при неподвижном тазе в положении лежа на спине. Оба эти способа имеют свою специфику.

При первом способе мышца работает преимущественно в изо-метрическом режиме. В этом случае наибольшее напряжение наблюдается в нижней части прямой мышцы живота, где обычно живот выпячивается, поэтому необходимо это упражнение выполнять каждой женщине.

При втором способе мышца живота работает более динамично, и наибольшая нагрузка падает на ее верхнюю часть.

Существует и 3-й, смешанный, способ укрепления мышцы, при котором она работает и в изометрическом и динамическом режимах. Например, такое упражнение: из положения лежа на спине сесть и одновременно поднять прямые ноги, а затем вновь лечь.

Чтобы укрепить мышцы живота, важно выполнять специально подобранные физические упражнения.

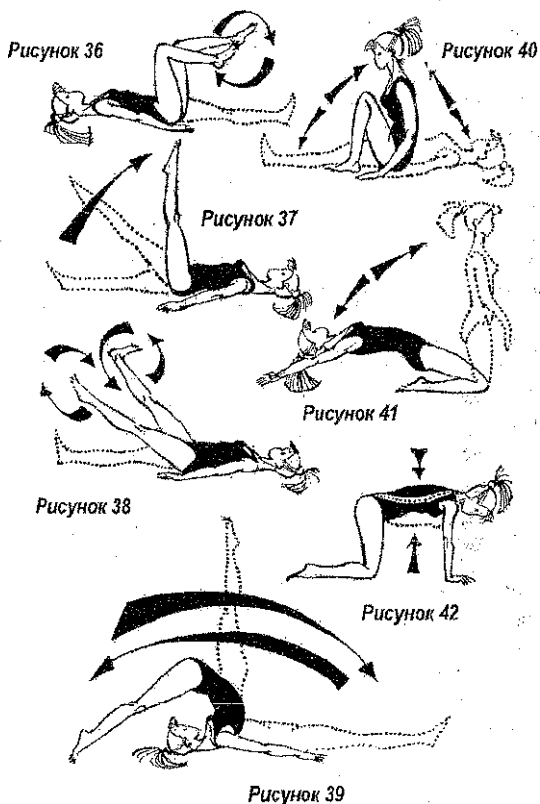
Важную задачу выполняет поперечная мышца живота. Она опоясывает брюшную полость, располагаясь перпендикулярно прямой мышце. Ее функция состоит в сближении нижних ребер, что способствует выдоху. Таким образом, мышца укрепляется при втягивании брюшной стенки.

При тренировке мышц живота не выполняйте упражнений с большим напряжением, так как это может привести к их расхождению и образованию грыжи. Не повторяйте многократно легкие упражнения. Это малоэффективно. Каждое упражнение повторяйте не менее 16-20 раз.

Комплекс упражнений для укрепления мышц живота:

1. И. п. — лежа на спине, руки положите на затылок. Согните ноги, колени подтяните к груди, затем ноги выпрямите вверх и медленно вернитесь в и. п.
2. И. п. — то же. Ноги слегка приподнимите. Разведите их в стороны и сведите скрестно. Голову слегка приподнимите. Вернитесь в и. п.
3. И. п. — то же. Медленно поднимайте и опускайте прямые ноги.
4. И. п. — то же. Согните ноги в коленях и имитируйте движения велосипедиста (рис. 36).
5. И. п. — то же. Поднимите одну ногу, опуская ее, поднимайте другую, вертикально под углом 90° (рис. 37).

6. И. п.— то же. Поднимите обе ноги. Выполняйте круговые движения в одном и другом направлении.
7. И. п.— то же. Поднимите ноги и разведите их в стороны. Выполняйте круговые движения каждой ногой в одном и другом направлении (рис. 38).
8. И. п.— то же. Поднимите обе ноги и таз, коснитесь носками пола за головой (рис. 39).
9. И. п.— то же. Поднимите ноги и таз в стойку на лопатках («березка»), затем, не опуская таз, коснитесь носками пола за головой, вновь выпрямитесь и медленно опустите туловище (рис. 39).



10. И. п.— то же. Закрепите стопы, положите кисти на затылок. Сядьте, затем медленно ложитесь. Чтобы усложнить упражнение, руки поднять вверх.
11. И. п.— то же. Сгибая ноги, сядьте, затем медленно вернитесь в и. п. (рис. 40).
12. И. п.— то же. Поднимая прямые ноги, сядьте, медленно опускающая их, вернитесь в и. п.
Упражнения будут еще эффективнее, если делать их с предметами (надувным или набивным мячом, гантелями), которые удерживаются ногами при их подъеме или руками при поднимании туловища.
13. И. п.— сидя на стуле, в руках мяч. Ноги закрепите, руки поднимите. Наклонитесь назад, коснитесь мячом пола и вновь сядьте.
14. И. п.— стоя на коленях, руки опущены. Медленно наклоняйтесь назад, не сгибая ноги в тазобедренных суставах, и вернитесь в и. п. (рис. 41).

15. И. п. — лежа на скамейке, поставленной наклонно, головой вверх, руками держитесь за нее сверху. Поднимайте как можно выше прямые ноги.
16. И. п. — лежа на спине, невысоко поднимите обе ноги. Партнер толкает их вниз, а вы старайтесь удержать их поднятыми.
17. Вис на гимнастической стенке или перекладине. Медленно сгибайте ноги, колени подтяните к груди, вернитесь в и. п.
18. В висе медленно поднимайте и опускайте прямые ноги.
19. В висе ноги подняты. Выполняйте ими круговые движения. Последние 3 упражнения легче выполнять в быстром темпе и слегка согнутыми ногами.

Тренировать поперечную мышцу живота лучше, выполняя упражнения в положении лежа на животе или стоя на четвереньках. На счет «1» — втяните живот, на «2-7» — держите, на «8» — расслабьте. Повторяйте это упражнение как можно чаще (рис. 42).

В двух последних разделах приведены эффективные упражнения для мышц спины и живота. Выполняйте их чередуя, иначе укрепление только одной группы мышц может вызвать нарушение осанки. Тренировать эти группы мышц желательно ежедневно, включая упражнения в утреннюю и оздоровительную гимнастику. Утром выполняйте по 2-3 упражнения для укрепления этих групп мышц, а в дневном занятии — 3-4.

Упражнения интересно делать под музыку с частотой 80-100 тактов в минуту. Движения ногами и туловищем при сгибании и разгибании можно выполнять на каждый такт, на 2-й и 3-й такты — удерживать туловище в этом положении и на 4-й — вернуться в и. п. Не следует резко разгибать туловище, чтобы не травмировать позвоночник.

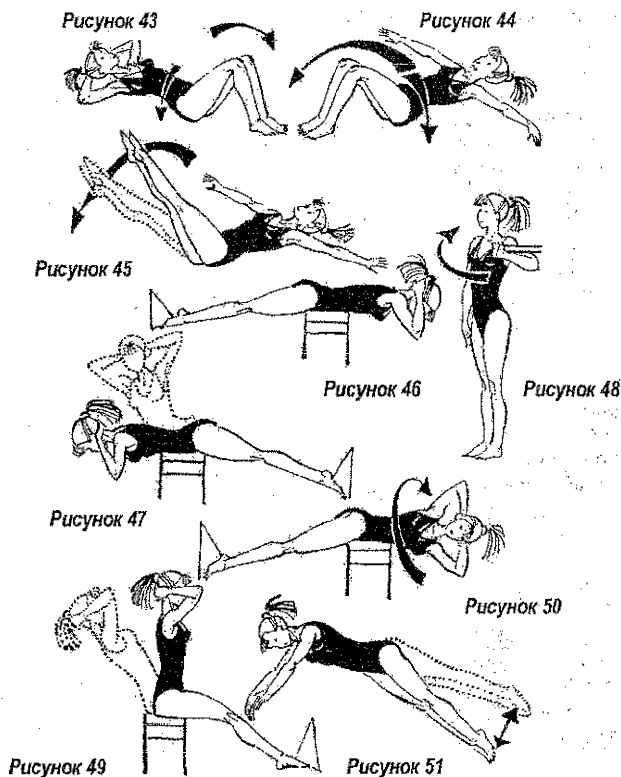
При соблюдении названных рекомендаций через 1,5-2 месяца мышцы живота окрепнут и будут надежно держать брюшную стенку. А пока — поднимите грудную клетку, подтяните живот, и ваша фигура уже от этого станет красивее.

4.5. Гимнастика, корригирующая размеры талии

Многие хотят иметь нормальную талию, ведь это красиво, но не все знают, как этого достичь. Чтобы талия стала тоньше, хотя бы на несколько сантиметров, прежде всего избавьтесь от лишнего жира, который откладывается в большей мере на брюшной стенке живота. Укрепите все мышцы живота: прямую, поперечную и косые, а также мышцы спины.

В своих занятиях используйте предлагаемые упражнения для укрепления косых мышц живота, что сделает вашу талию тоньше. Повторяйте каждое из них 12-16 раз.

1. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Согните ноги, стопы поставьте на пол. Наклоните согнутые ноги в левую сторону до касания ими пола, затем — в правую (рис. 43). Усложнить упражнение можно, если движениям ног оказывать сопротивление своими руками или воспользоваться помощью партнера.
2. И. п. — то же. Руки разведите в стороны, а согнутые ноги слегка приподнимите. Поворачивайте ноги до касания коленями пола сначала в одну, затем — в другую сторону (рис. 44).
3. И.п. — то же. Поднимите прямые ноги под углом 90°. Наклоните ноги в одну, затем — в другую сторону, постепенно увеличивайте амплитуду движения (рис. 45).
4. И. п. — лежа на животе на скамейке лицом вниз, кисти положите на затылок, стопы зафиксируйте. Разгибаясь, поверните туловище в одну, затем в другую сторону, при этом локти старайтесь отводить как можно больше в сторону (рис. 46).
5. И. п. — то же. Опустите голову и плечи, кисти на затылке. Разогнитесь, повернитесь влево, посмотрите на потолок, наклонитесь вниз и вновь разогнитесь, повернувшись вправо (рис. 47).
6. И. п. — стоя. На уровне плеча закрепите на двери (или на стене) один конец эспандера (или толстого резинового жгута), другой конец возьмите в правую руку и станьте к двери. Поворачивайтесь влево, растягивая эспандер. То же левой рукой и поворачиваясь вправо (рис. 48).



7. И. п.— сидя на скамейке, стопы закрепите, кисти положите на затылок. Наклоняйтесь назад, старайтесь поворачивать лицо назад, в одну, затем в другую сторону (рис. 49).
8. И. п.— лежа на животе, руки вдоль туловища. Выполняйте круговые движения туловищем в одном и другом направлении (рис. 50).
9. И. п.— лежа на полу на правом боку. Держитесь руками за опору. Отводите обе ноги влево (поднимайте). То же — на другом боку (рис. 52).
10. И. п.— лежа на правом боку, стопы положите на сиденье стула или диван. Надавливая ногами на сиденье, поднимите туловище. То же — на другом боку.
11. В вися на кольцах или перекладине выполняйте круговые движения ногами и туловищем с большой амплитудой в каждом направлении в течение 15-20 сек.
12. И. п.— стоя на «диске здоровья», выполняйте повороты туловища на сгибаемых ногах, руки разведены в стороны, в течение 3-5 мин.

Если вы решили сделать талию тоньше, чем она у вас есть, то включайте в занятия обще-развивающие, корригирующие, прыжковые и беговые упражнения. Но акцент делайте на укрепление прямой (4-5 упражнений) и косых мышц живота (3-4). Выполняйте упражнения из разных исходных положений, чередуйте их, чтобы мышцы не очень уставали. Не забывайте также упражнения на гибкость в поясничном отделе позвоночника.

Постарайтесь выполнять все рекомендации — ваша талия станет тоньше примерно через 1-2 месяца.

4.6. Корректирующая гимнастика для формирования и закрепления правильной осанки

Правильная осанка естественна и красива, когда туловище выпрямлено, голова поднята, плечи расправлены. Плохая осанка возникает у ослабленных людей, которые быстро утомляются. Принимаемая неправильная поза становится привычной, и это приводит к неправильной осанке, и искривлению позвоночника. Систематические занятия физической культурой в комплексе с корректирующими упражнениями помогают выработать правильную осанку. Необходимо включать в занятия следующие корректирующие упражнения:

1. Встаньте у стены перед зеркалом, руки вдоль туловища, выпрямитесь, касаясь стены пятками, икрами, ягодицами и лопатками. Голова прямо. Запомните это положение. Затем, закрыв глаза, сделать два шага вперед. Открыв глаза, проверьте, изменилась ли осанка.

2. Встаньте перед зеркалом, руки вниз, спиной не касаться опоры. Зафиксируйте правильную осанку. Затем сделайте несколько простых упражнений, не следя за собой глазами. Руки в стороны, вверх, ногу в сторону. Подняться на носки, присесть, встать и т.д. Затем принять исходное положение, сначала не глядя в зеркало (только по мышечным ощущениям), а затем визуально проверяя свою осанку.

3. Хорошо проводить ходьбу, упражнения, приседания с небольшим грузом на голове. Для тренировки мышечного тактильного чувства можно стать у стены, прижаться пятками, ягодицами, лопатками, затылком. Почувствовать эту позу, затем походить вновь проконтролировать позу у стены. Эту ходьбу можно проводить с диафрагмальным дыханием и легкой тренировкой мышц живота. На 2 шага «вдох», выпячивая живот, на 2 – «выдох», сильно вбирая живот. Это упражнение можно повторять по несколько раз в день.

В таблице №7 предлагается комплекс упражнений с набивными мячами корректирующей осанку.

Таблица 7 – Комплекс упражнений с набивным мячом при нарушении осанки

№	Содержание	Количество	Методические указания
1	И. п. — о. с, мяч внизу. 1 — мяч вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — и. п.	8 раз	Следить за осанкой, голову не опускать
2	И. п. — о. с, мяч перед грудью. Приседания, мяч вперед	10 раз	Следить за осанкой
3	И. п. — лежа на спине, мяч вверху. 1 — сед, мяч вверх; 2 — наклон вперед, касаясь мячом носков; 3 — сед, мяч вверх; 4 — и. п.	20 раз	Следить за осанкой, ноги не сгибать
4	И. п. — лежа на животе, мяч вверху. Упражнение «Людочка». Удерживать 6 счетов; 7—8 — и. п.	5 раз	По окончании выполнить дыхательную гимнастику
5	Упражнения в парах. Мяч у каждого. Перебрасывание и перекатывание мячей друг другу сидя, ноги врозь	10 раз	Перебрасывать способом от груди
6	И. п. — лежа на животе напротив друг друга на расстоянии 4 м. Прокатывание мяча друг другу	10 раз	Прокатывать от груди
7	И. п. — сед спиной друг к другу. Передача мяча с поворотом туловища	20 раз	Передавать мяч с поворотом налево, принимать — с поворотом направо. Можно выполнить в и. п. стоя
8	И. п. — стоя спиной друг к другу, ноги врозь, мяч вверху. 1 — наклон вперед, передать мяч партнеру под ногами; 2 — партнер берет мяч и через верх возвращает его	10 раз	Ноги не сгибать

5. ГИМНАСТИКА, КОРРИГИРУЮЩАЯ ФОРМУ НОГ

К сожалению, увеличить длину ног с помощью физкультуры нельзя, но с помощью упражнений можно улучшить форму ног. Форма и объем ног зависят от толщины костей бедра и голени, а также от развития основных мышечных групп. Окружность бедра определяет, прежде всего, четырехглавая мышца бедра (спереди), а голени — трехглавая (сзади). Эти мышцы могут быть тонкими и слабыми или массивными и тоже слабыми. Все зависит от их тренированности.

Различают следующие формы ног: нормальную (стройные ноги), Х-образную и О-образную (рис. 52). Ноги считаются прямыми, стройными, если во время стойки «смирно» бедра, голени и пятки соединены. Небольшой просвет должен быть выше и ниже коленей и чуть выше голеностопных суставов.

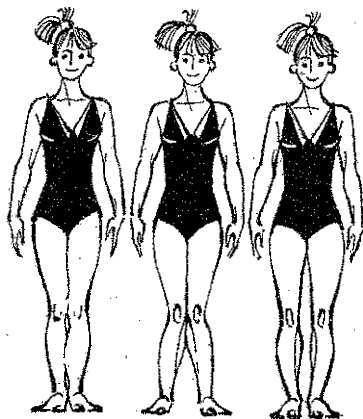


Рисунок 52 – Формы ног: нормальные (стройные ноги), Х-образные и О-образные

Если при соединенных коленях пятки не смыкаются, то это Х-образные ноги. Если при сомкнутых пятках не соединяются колени, то это О-образные ноги. Эти дефекты можно скрыть с помощью одежды и подобранной походки.

Очевидно, вам интересно знать антропометрические данные ног. Приводим их как ориентир для девушек, имеющих нормокостный тип телосложения (табл. 8).

Окружности ног у тонкокостных девушек могут быть на 3-4 см меньше, а у ширококостных — на 4-5 см больше.

Некоторые девушки, особенно астенического телосложения, хотят увеличить объем мышц ног. Посмотрите на мощные мышцы прыгунов, фигуристов, велосипедистов и конькобежцев — и вы убедитесь в том, что объем мышц ваших ног тоже можно увеличить. Нужны тренировки. Включайте в каждое занятие 3-4 приведенных упражнения с числом повторений около 10. Но не напрягайте мышцы до предела, это может вызвать травмы сосудов.

Таблица 8

Рост (см)	Вес(кг)	Весо-ростовой коэф. (г/см)	Длина ног(см)	Окружности(см)	
				бедра	голени
161-165	54-55	332-335	84-86	56-57	34-35
166-170	55-56	332-335	90-92	57-58	35-36
171-175	60-61	350-355	91-94	58-59	37-38

Комплекс упражнений для увеличения объема мышц бедра:

1. И. п. — стоя. Присядьте с набивным мячом (весом 3-5 кг) в руках. 10 раз. 3 серии с интервалом 20-25 сек.

2. Упражнение с партнером. И. п. — о. с. Приседания с сопротивлением партнера, который стоит перед вами и давит на ваши плечи во время вставания (разгибания ног). 10-12 приседаний. 2-3 серии с интервалом до 1 мин.

3. И. п. — то же. Слегка согните ноги. Партнер давит на плечи в течение 10 сек. 3 серии с интервалом 25-30 сек.

4. И. п.—о. с. Приседания на одной ноге («пистолет»), 10-12 раз на каждой ноге.

5. И. п.—о. с. Присесть, прыжок вверх из положения приседа (ноги согнуты). Выполнить 2-3 серии по 5-6 раз с интервалом 30-45 сек.

6. И. п.— то же. Многократно (5-6 прыжков) выпрыгивайте высоко вверх. 3-4 серии с интервалом до 1 мин.

7. Ходьба по ступенькам лестничного марша. Темп средний.

8. И. п.—стоя на одной ноге, другая нога прямая, отведена назад, руки в стороны. Поочередно полуприседания на одной ноге, затем на другой. На каждой ноге выполнить упражнение 8-10 раз с интервалом для отдыха около 10 сек.

Для увеличения объема мышц бедра рекомендуется езда на велосипеде (тренажере). Особенно эффективен подъем в гору в течение 45-60 сек. Спускаясь вниз, отдыхайте. Повторяйте подъем 6-8 раз.

Иногда у девушек астенического телосложения в положении стоя с соединенными коленями между бедрами имеется большой просвет. Его можно уменьшить или устранить, выполняя следующие упражнения.

Комплекс упражнений для укрепления приводящих мышц бедра:

1. И. п.— лежа на спине. Ноги согните в коленях и разведите в стороны, поставьте стопы на пол, положите руки на бедра изнутри. Соединяйте колени, руками оказывая значительное сопротивление. 2-3 серии по 6-8 раз.

2. И. п.— лежа на спине. Сдавливайте коленями мяч в течение 5-7 сек. 4-5 серий.

3. И. п.— то же. Выпрямите ноги и сдавливайте мяч стопами в течение 3-5 сек. 3-5 серий.

4. Встаньте на скользкий паркет или линолеум в войлочных тапочках. Разведите ноги, а теперь попытайтесь соединить их, не отрывая стоп от пола. Сначала выполняйте упражнение с опорой о спинку стула. 8-10 раз.

Выполняйте эти упражнения через день по 10-15 мин. Определенный эффект можно ожидать через 2-3 месяца.

Комплекс упражнений для увеличения объема мышц голени:

1. В положении стоя держитесь за спинку стула. Поднимитесь на носки. 3-5 серий по 10-12 раз.

2. Упражнение то же, но выполняйте его стоя на одной ноге.

3. Встаньте на рейку гимнастической стенки (на брусок или толстую книгу), чтобы пятки могли свешиваться. Поднимитесь высоко на носки, а затем, коснитесь пола пятками, фиксируя положение, в течение 25-30 сек. 3 серии.

4. Высокие подскоки на обеих ногах, почти не сгибая колен, руки согнуты в локтях. Выполняйте 3 серии по 5-6 прыжков.

5. Высокие подскоки, на одной ноге, руки согнуты в локтях. Выполняйте поочередно то на одной то на другой ноге, 3 серии по 5-6 прыжков.

6. Сидя на полу, ноги выпрямлены. На подошвенные стороны стоп (или одной стопы) накиньте ремень, концы ремня держите в руках. Сгибание и разгибание ног, давите на ремень. Выполняйте сначала двумя, а затем поочередно каждой ногой. Повторите упражнение 8-10 раз (рис. 53).



Рисунок 53

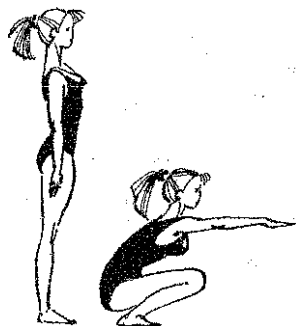


Рисунок 54

В одно занятие включайте не более 4-5 упражнений для мышц голени. Чередуйте их с упражнениями для мышц туловища и рук.

Действительно, у женщин, которые постоянно носят обувь на высоком каблуке, часто происходит утолщение икроножной мышцы, при этом ее нижняя часть, переходящая в ахиллово сухожилие, остается тонкой. Эту диспропорцию можно устранить, выполняя упражнения на растяжение и расслабление икроножной мышцы. Ежедневно ходите на менее часа без каблуков (босиком, на низком каблуке). Очень эффективны пружинистые приседания, не отрывая пяток от пола и касаясь ягодицами голени (рис. 54). Повторять упражнение 12-16 раз по 3 серии. Выполняйте это же упражнение, но поставьте носки на брусок или подставку высотой 5-7 см, держитесь при этом за опору (спинку стула). Делайте упражнение ежедневно 1-2 раза по 3-5 мин с небольшими паузами для отдыха.

Комплекс упражнений для уменьшения объема мышц ног.

Если полные ноги сделать тоньше, то прежде всего нужно избавиться от лишнего жира, который покрывает мышцы ног. Лучшим средством для этого является медленный бег трусцой, а также упражнения на растягивание мышц. Продолжительность их выполнения 15 и более минут. Упражнения выполняются в положении сидя, руками опереться о пол сзади:

1. Поочередно сгибайте ноги, не отрывая пяток от пола, старайтесь пятками касаться ягодиц. То же упражнение, но сгибайте обе ноги.
2. Прямые ноги слегка разведите в стороны и поворачивайте их наружу и внутрь.
3. Ноги, согнутые в коленях, поставьте врозь. Разводите до предела колени наружу и соединяйте их.
4. Вытягивайте прямую ногу вперед, а другую подтягивайте, не сгибая, до такого положения, когда одна нога как бы становится короче другой. Упражнение можно выполнять с продвижением по полу вперед и назад (ходьба сидя).
5. Согните ноги и, потряхивая, расслабьте.

Приведенные упражнения выполнять по 3-5 серий, продолжительностью по 25-30 сек, с перерывом для отдыха 10-15 сек. Выполняйте их с полной амплитудой, растягивая мышцы. Упражнения чередуйте с расслаблением мышц (потряхивание), а также элементами самомассажа. Перед занятием наденьте на ноги теплые, а на них и перкалевые (не продуваемые) брюки, чтобы вызвать обильное потоотделение из ног. И еще один совет. Если вы хотите уменьшить мышечную массу, меньше потребляйте белки животного происхождения, особенно после тренировок.

Дефект, который можно заметить даже у многих молодых женщин, имеющих лишний вес, состоит в утолщении верхней части бедра сбоку, так называемые «галифе». Это не-

красиво, но исправимо. Для этого в первую очередь нужно освободиться от лишнего жира, который откладывается на наружной широкой мышце бедра. Его можно убрать с помощью упражнений, описанных выше. Предлагается еще два дополнительных:

1. В положении стоя делайте махи ногой в сторону и внутрь. 30-40 раз каждой ногой.
2. И. п. — то же. Круговые движения ногой в одном и другом направлении.

Чередуйте эти упражнения с бегом, прыжками, а также с самомассажем боковой поверхности бедер.

Нередко у женщин бывает слабо развита внутренняя головка трехглавой мышцы голени, она нерельефна, поэтому голень изнутри плоская. Это некрасиво. Данный недостаток можно устранить. Для этого сгибайте большой и другие пальцы ноги, приводите стопу внутрь. Сопровождение этому движению оказывайте рукой или стопой другой ноги. 8-10 раз по 4-6 серий.

6. КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТОП

Настоящей панацеей от утомляемости является специальная гимнастика для стоп. Эта гимнастика помогает сохранить работоспособность как работающему в сидячем положении служащему, так и студенту, пробегающему за день многие километры.

Упражнения для укрепления мышц стоп (рассчитана на 10 минут):

1. 30 сек катайте цилиндрический валик средней частью ступни.
2. 30 сек катайте цилиндрический валик внешним краем ступни.
3. 30 сек катайте цилиндрический валик внутренним краем ступни.
4. 60 сек ходьба на носках.
5. 30 сек катайте цилиндрический валик внешним краем ступни.
6. 30 сек катайте цилиндрический валик внутренним краем ступни.
7. 60 сек ходьба, наступая всей ступней, пальцы наружу.
8. 60 сек ходьба, наступая всей ступней, пальцы внутрь.
9. 30 сек ходьба на пятках, пальцы наружу.
10. 30 сек ходьба на пятках, пальцы внутрь.
11. 60 сек встаньте на всю ступню. Присядьте, сгибая колени.
12. 30 сек встаньте на внешние края ступни. Присядьте, сгибая колени.
13. 30 сек встаньте на внутренние края ступни. Присядьте, сгибая колени.
14. 30 сек ходьба на пятках, пальцы приподнять от пола.
15. 60 сек подскоки на носках.

Эти упражнения выполняются: 2 раза в 1-ую неделю, 3 раза во 2-ую неделю, 4 раза в 3-ую неделю, 3 раза в 4-ую неделю, затем по 2 раза в неделю. Хорошо укрепляют мышцы ног растирания перчаткой из конского волоса или из брезента, смоченной в спирте. В таблице №9 предлагается комплекс упражнений для суставов и мышц стопы при плоскостопии.

Таблица 9 – Упражнения для укрепления голеностопного сустава и мышц стопы при плоскостопии

№	Содержание	Количество	Методические указания
1	И. п. — лежа на спине. Сгибание и разгибание стоп; 1 — стопа на себя; 2 — стопа от себя	40 раз	Выполнять с максимальной амплитудой
2	И. п. — то же. Круговые движения в голеностопном суставе	40 раз	Выполнять в среднем темпе
3	И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу. Поочередное и попеременное отрывание пяток от пола	40 раз	
4	И.п. — сидя на стуле. Захватывать и перекладывать пальцами стоп различные мелкие предметы	10 раз	

7. КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ

При избыточной массе возрастает степень риска возникновения таких сложных и опасных для жизни заболеваний, как сахарный диабет, ишемическая болезнь, атеросклероз, рак и другие.

Лишняя масса в большинстве случаев — результат избыточного или неправильного питания и ограниченной двигательной деятельности. Малая двигательная активность больше повинна в избыточной массе, чем переедание.

Как показывает практический опыт работы, для борьбы с избыточной массой наиболее приемлемы два варианта: выполнение циклических упражнений и сочетание циклических упражнений с комплексами собственно-силовых и силовых упражнений с отягощением.

В последнее время многие авторы рекомендуют вместо бега использовать ходьбу, но это касается людей возраста старше 30 лет. Эффективность ходьбы значительно ниже бега. Двадцать минут ходьбы со скоростью 6 км/час требует расхода энергии более 400 кДж. Одна маленькая булочка и стакан молока (1400 кДж) нейтрализуют усилия, затраченные на часовую ходьбу.

Как бегать при лишней массе? Она может значительно осложнить занятия бегом, поскольку при этом возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат.

Комплекс упражнений утренней гимнастики для полных женщин:

1. Ходьба и медленный бег на месте в течение 40-45 сек.
2. И.п. — основная стойка (о.с.). Присядьте, положите кисти на пол. Встаньте, правую ногу поставьте за левую, руки отведите в стороны, прогнитесь, затем вернитесь в и.п. Повторить каждой ногой 10-12 раз.
3. И.п. — о.с. Слегка наклонитесь вперед. Выполняйте круговые движения туловищем: наклоняясь вперед, в стороны и назад. 6-8 раз в каждую сторону.
4. И.п. — о.с. Отставьте левую ногу в сторону и поставьте на носок, поднимите руки вверх, затем трижды пружинисто наклонитесь влево и вернитесь в и.п. 8-10 раз в каждую сторону.
5. И.п. — то же. Присядьте, кисти положите на пол, правую ногу выпрямите назад и поставьте на носок. Меняйте положение ног одновременно. 12-16 раз.
6. И.п. — сидя, опереться руками о пол сзади, затем лечь на спину. Поднимите ноги, старайтесь ногами коснуться пола за головой. Опуская ноги, сядьте и наклонитесь вперед, стараясь лбом коснуться ног. 12-16 раз.
7. И.п. — лежа на спине, руки — вдоль туловища. Согните ноги, стопы поставьте на пол, поднимите таз и выполняйте им круговые движения в одном и другом направлении 6-8 раз подряд по 3 серии.
8. И.п. — стоя, ноги вместе, руки на поясе. Подскоки на 2-х и на 1-й ноге. В течение 30 сек.
9. Ходьба на месте, расслабление мышц ног.
10. И.п. — стоя, руки вдоль туловища. Слегка выпячивая и сильно втягивая живот, выполняйте брюшное дыхание в течение 15-20 сек.

Если есть время, после выполнения комплекса упражнений хорошо бы пробежать 1-1,5 км. Перед комплексом упражнений и после бега взвесьтесь. Эффект от выполняемых упражнений может наступить при соблюдении рационального питания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Простота упражнений, применяемых в корригирующей гимнастике, умеренный темп их выполнения с достаточными паузами для отдыха и восстановления, возможность индивидуальной дозировки нагрузок делают их доступными широкому кругу студентов, обучающихся в непрофильных вузах по различным специальностям.

Данные методические рекомендации способствуют улучшению выполнения программы обязательного курса по физическому воспитанию для студентов вуза. При систематических занятиях корригирующей гимнастикой можно решить ряд задач, необходимых студенту:

1. Содействовать укреплению и сохранению здоровья, нормальному физическому развитию и поддержанию высокой работоспособности;
2. Обеспечить в период завершения возрастного формирования организма развитие основных двигательных способностей;
3. Закрепить и усовершенствовать умение использовать свой двигательный потенциал в разнообразных движениях;
4. Обеспечить развитие новых умений и навыков (в том числе прикладных, необходимых в избранной профессии);
5. Расширить и углубить знания в области здорового образа жизни и физической культуры, научить, в нужной мере, рационально использовать ее средства в быту и в режиме учебной деятельности.

Приведенные рекомендации не являются результатом исключительно теоретических изысканий. Они проверены на практических занятиях.

Для выполнения изложенных методических рекомендаций необходимо иметь целеустремленность, терпение и силу воли. Тех, кто будет настойчиво следовать этим советам, ждет награда – грация, красота и здоровье.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бажанова, Г.К. Художественная гимнастика как средство оздоровления студентов / Г.К. Бажанова, А.В. Бажанов // Здоровье и образование: проблемы и перспективы: Материалы III Всеукраинской науч.-практ. конф., Донецк, 25-26 ноября 2004 г. / Мин. образования и науки Украины. Донецкий национальный ун-т. – Донецк, 2004. – С. 59 – 64.
2. Бажанова, Г.К. Направленность художественной гимнастики на оздоровление студенческой молодежи / Г.К. Бажанова, А.В. Бажанов // Вестник Брестского гос. технич. ун-та. – 2004. – № 6: Гуманитар. науки. – С. 271 – 273.
3. Бажанова, Г.К. Художественная гимнастика как рекреационная форма оздоровления занимающихся / Г.К. Бажанова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических и экологических условиях: Материалы II международной науч. конф. посвящ. 20-летию образ-я Запорожского нац. ун-та, Запорожье, 2005 г. / Запорожский нац. ун-т. – Запорожье, 2005. – Ч.2. – С. 104 – 109.
4. Бажанова, Г.К. Нетрадиционные виды гимнастики для самостоятельных занятий студентов / Г.К. Бажанова, А.В. Бажанов // Вестник Брестского гос. технич. ун-та. – 2006. – № 6(46): Гуманитар. науки. – С. 123 – 125.

5. Бажанова, Г.К. Оздоровление студенческой молодежи средствами нетрадиционных видов гимнастики / Г.К. Бажанова, А.В. Бажанов // Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физическая культура, спорт школьников и учащейся молодежи: материалы респ. науч.-метод. конф., Брест, 29-30 окт. 2010 г. / Брест. гос. ун-т; редкол.: А.А. Зданевич [и др.]. – Брест, 2010. – С. 16 – 19.
6. Богомазова, С.О. Двигательная активность различной направленности – одна из составляющих основы здоровья студентов / С.О. Богомазова // Проблемы физической культуры и спорта, здоровье детей и молодежи: тезисы X межвуз. студ. науч.-практ. конф., Брест, 8 апр. 2010 г. / Брест. гос. ун-т; редкол.: А.С. Голенко [и др.]. – Брест, 2010. – С. 101.
7. Гоголан, М.Ф. Законы здоровья / М.Ф. Гоголан; под ред. Т.Н. Киреевой. – Москва: Советский спорт, 1998. – 496 с.
8. Гомзюк, В.И. Физические упражнения, как элемент здорового образа жизни / В.И. Гомзюк, М.В. Колошук // Физическая культура, спорт для всех, здоровье детей и молодежи: сб. материалов VII межвуз. студ. науч.-метод. конф., Брест, 26 апр. 2007 г. / Брестский гос. ун-т им. А.С.Пушкина. – Брест: изд-во БрГУ, 2007. – С. 21.
9. Дехтярик, Н.В. Интерес к физическому воспитанию – следствие моды на красивое тело / В.Н. Дехтярик // Физическая культура, спорт для всех, здоровье детей и молодежи: сб. материалов VII межвуз. студ. науч.-метод. конф., Брест, 26 апр. 2007 г. / Брестский гос. ун-т им. А.С.Пушкина. – Брест: изд-во БрГУ, 2007. – С. 25.
10. Курпан, Ю.И. Оставайся изящной / Ю.И. Курпан; под ред. Ю.И. Уварова. – Москва: Советский спорт, 1991. – 64 с.
11. Михаленя, В.М. Физическое воспитание студенток / В.М. Михаленя, Т.А. Глазко, Р.И. Купчинов; под ред. В.М. Михалени. – Мн.: Дизайн ПРО, 1998. – 128 с.
12. Сивуда, И.В. Размеры талии, как один из показателей здорового образа жизни / И.В. Сивуда // Проблемы физической культуры и спорта, здоровья детей и молодежи: тез. докладов IX межвуз. студ. науч.-метод. конф., Брест, 17 апр. 2009 г. / ред. кол. Герасевич А.Н. [и др.]: – Брест: БрГУ им. А.С.Пушкина, 2009. – С. 76.
13. Сивуда, И.В. Влияние двигательной активности на размеры талии, как основу здоровосберегающей технологии у студенческой молодежи / И.В. Сивуда, Г.К. Бажанова, А.В. Бажанов // Физическое воспитание и спорт в вузах: Сб. статей VI междунар. науч. конф., 20-21 апреля 2010 г. / БГТУ им. В.Г.Шухова. – Белгород, 2010. – Ч. 2. – С. 114 – 118.
14. Трегубенко, А.Ф. Методика развития гибкости позвоночника: методические рекомендации / А.Ф. Трегубенко // Донецкий гос. ун-т. – Донецк: ДонГУ, 1998. – 24 с.

Учебное издание

Составитель:

Галина Константиновна Бажанова

КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

Методические рекомендации
для студентов всех специальностей

Ответственный за выпуск: Бажанова Г.К.

Редактор: Строчак Т.В.

Компьютерная вёрстка: Боровикова Е.А.

Корректор: Никитчик Е.В.

Подписано к печати 17.02.2012 г. Бумага «Снегурочка». Усл. п.л. 2.1. Уч.-изд. л. 2.25.

Формат 60x84 1/16. Гарнитура Arial Narrow. Тираж 50 экз. Заказ № 263.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Брестский государственный технический университет».
224017, г. Брест, ул. Московская, 267.