

УДК 796.012.1

**НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
НА РАСТЯГИВАНИЕ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ****Самыличев А.С., Туева О.В.***ННГУ им. Н.И. Лобачевского, Нижний Новгород, e-mail: samas1@yandex.ru*

В настоящей статье предлагаются новые технологии выполнения физических упражнений на растягивание в гамаках-тренажерах для нужд адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: статические упражнения, гамак-тренажер, стретчинг, адаптивная физическая культура**NEW TECHNOLOGIES OF PERFORMING STRETCHING EXERCISES
IN ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE****Samylichev A.S., Tueva O.V.***Lobachevsky State University of Nizhni Novgorod, e-mail: samas1@yandex.ru*

In this article new technologies of performing stretching exercises in hammock-trainer for the purpose of adaptive physical culture are suggested.

Keywords: static exercises, hammock-trainer, stretching, adaptive physical culture

Поиск новых форм занятий физкультурно-оздоровительной направленности является в настоящее время весьма актуальным [5].

Многие современники увлекаются занятиями йогой, Восточными единоборствами, стретчингом и многими другими «экзотическими» видами упражнений, которые в подавляющем большинстве случаев требуют от занимающихся хорошей подвижности суставов, гибкости, или, выражаясь современным языком, хорошей растяжки. Но для того, чтобы добиться выполнять однообразные, монотонные, в большинстве – статические упражнения, сопровождаемые болезненными ощущениями. А это не вдохновляет, особенно, современную молодежь [6].

В настоящей статье мы хотели акцентировать внимание на статических упражнениях и на методе использования изометрических напряжений в условиях гамака – тренажера.

Именно статика, а не динамика оказывает весьма специфическое человека, как свидетельствует тысячелетиями проповедуемое учение Йога [2].

Те же статические упражнения и метод использования изометрических напряжений просматриваются в основе так называемой «позиционной гимнастики», разработанной специалистами Киевского «Центра самостоятельной жизни инвалидов». Благодаря используемому методу биомеханической коррекции тонуса и моторики мышц при достаточной целеустремленности больных, страдающих церебральным параличом, они обретают новое качество жизни [4].

Можно также упомянуть о Стретчинге – методе глубокой растяжки Путкисто [4]. В его основе также используются упражнения и нагрузки статического характера.

Очень активно последние используются в реабилитационном центре «Клиника доктора Мышляева» (Нижний Новгород), в процессе адаптивно-физической реабилитации лиц, с серьезными проблемами нервной системы, психики и речи [3].

По глубокому убеждению директора этого реабилитационного центра С.Ю. Мышляева, статические упражнения на растяжку, выполняемые с дополнительными отягощениями, вызывают улучшение адаптационных возможностей организма к статическим нагрузкам. Но, пожалуй, самое главное, через нарушение ритма дыхания (оксидантный стресс), влекущее образование гипоксии, которое активизирует синтез аминокислот (ДНК и РНК), стимулирует регенерацию поврежденных нейронов головного и спинного мозга [4].

Иллюстрацией этого убеждения может служить то событие, которое можно назвать «фантастическим», и к которому имеют непосредственное отношение реабилитологи «Клиники доктора Мышляева».

У молодого мужчины, получившего типичную «травму ныряльщика» (перелом тела С5 позвонка с повреждением спинного мозга, верхний парапарез, нижняя параплегия, нарушение функций тазовых органов по типу спинального автоматизма) отмечаются положительные сдвиги в улучшении качества жизни. Под воздействием систематических занятий по адаптивно-физической реабилитации у него улучшилась

чувствительность и сила мышц рук, отмечено нарастание мышечной массы (после выраженных дистрофических процессов) и появились элементы волевого контроля за мочеиспусканием. И, пожалуй, самое удивительное, в настоящее время он может ... стоять без дополнительной опоры и даже имитировать руками и туловищем элементы современного, быстрого, ритмичного танца. В настоящее время он работает за компьютером, живет полноценной семейной жизнью, но систематические тренировки по адаптивно-физической реабилитации продолжают с использованием статических упражнений на растяжку [4].

В связи с этим мы продолжаем убеждать, что занятия, направленные на развитие гибкости, подвижности в суставах (или растяжки) с использованием статических упражнений в гамаках-тренажерах, вызывают определенный интерес не только у молодежи, но и у разных слоев населения. Особенно они привлекают людей, имеющих проблемы с опорно – двигательной системой [5], ибо подавляющее большинство упражнений в гамаке – тренажере выполняются в щадящем режиме и «эмоционально окрашены» [6].

«Пионером» их использования у нас в стране явилась С.А. Ангел – основатель Международной школы йоги в воздухе. Она преподает воздушную йогу в своей школе, обучает инструкторов, является распространителем данного направления йоги в России [1].

Занятия в гамаках – тренажерах воспринимаются участниками тренировочного процесса, которые имеют различные нарушения осанки, в основном остеохондроз, как игра со своим телом. Те ощущения, которые испытывают занимающиеся, очень сложно, в ряде случаев практически невозможно, найти взрослому человеку в мегаполисе: «полёт» в гамаке, выполнение разнообразных упражнений пробуждает эмоции, которые каждый из нас испытывал в детстве, бегая на улице, катаясь на качелях, лазая по горкам. Занятия в гамаках – тренажерах заряжают беззаботностью, спокойствием и необъяснимой радостью [7].

Мы полагаем, что воодушевление участников тренировочного процесса настолько высоко, что они с лёгкостью преодолевают препятствия во время исполнения физических упражнений – болезненные ощущения уходят на второй план, поднимается настроение, участники улыбаются, активно обмениваются впечатлениями и опытом, радуются победам. Особые ощущения занимающиеся испытывают, выполняя упражнение «шавасана» (аутотренинг) в покачивающемся гамаке. Убаюкивающие движения гамака полностью расслабляют и способствуют коррекции позвоночного столба, а так же мысленно переносят в страну спокойствия и безмятежности, как говорят сами участники. Занятия в гамаках-тренажерах – не подходят под рамки стандарта.



Рис. 1. Летучая мышь с прогибом»



Рис. 2. «Кинжал»

Восхищение своими возможностями, возвращение в мир детства, всё это приводит к тому, что занимающиеся не замечают, как быстро проходит тренировка, которая составляет 90 минут. В следствие этого их снова и снова тянет на занятия с применением гамака-тренажёра, а это в свою очередь, несёт положительный эффект в оздоровлении, улучшении осанки, сохранении трудоспособности, говоря высоким стилем – это ведёт к оздоровлению нации.

Список литературы

1. Ангел С.А. Гимнастика в гамаке. Новый вид упражнений в спортивном гамаке-тренажере. – М.: «Роса», 2013. – 148 с.
2. Бойко В.С. Йога в системном аспекте // Адаптивная физическая культура. – 2003. – № 4. – С. 17–22.
3. Самыличев А.С. Вклад Нижегородских (Горьковских) преподавателей и ученых в становление и развитие Адаптивной физической культуры / А.С. Самыличев // Теория и практика физической культуры. 2007. – № 11. – С. 77–79.
4. Самыличев А.С. К оптимизации тренировочного процесса по адаптивной физической реабилитации / А.С. Самыличев С.Ю. Мышляев // Оптимизация учебно-тренировочного процесса: Материалы Международной конференции. – Н. Новгород, 2007. – С. 86–88.
5. Самыличев А.С. Инновационный подход в использовании упражнений на растягивание в адаптивной физической культуре / А.С. Самыличев, О.В. Туева // Современные подходы реабилитации, адаптивной физической культуры в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья: Материалы V Международной научно – практической конференции. – Н. Новгород, ООО «Цветной мир», 2014. – С. 89–90.
6. Самыличев А.С. Новый взгляд на статические упражнения на растягивание / А.С. Самыличев, О.В. Туева // Организационно-содержательное обеспечение физического воспитания студентов вуза: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 3.06.2014. НГТУ им. Р.Е. Алексеева. – Н. Новгород, 2014. – С. 116–117.
7. Туева О.В. К оптимизации учебно-тренировочных занятий с применением гамаков – тренажеров / О.В. Туева, А.С. Самыличев // Оптимизация учебно-тренировочного процесса: Материалы Международной конференции. – Н. Новгород, 2014. – С. 163–165.