



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Шакамалов Г.М.

**Здоровьесберегающие технологии юных
гимнастов
в учебно-тренировочном процессе**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Челябинск 2019

УДК 613.7:796.4(021)
ББК 75.655 я 73
Ш 78

Шакамалов Г.М. Здоровьесберегающие технологии юных гимнастов в учебно-тренировочном процессе: Учебно-методическое пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 88 с.

В данном учебном пособии, рассчитанной на тренеров-преподавателей по спортивной гимнастике и на учителей физической культуры, сделана попытка раскрыть проверенные практикой формы применения здоровьесберегающих технологий на учебно-тренировочных занятиях с юными гимнастами, обосновать некоторые педагогические аспекты их использования и основные положения методики. Предлагается значительный по объему практический материал, который может применяться в различных формах работы спортивной и общеобразовательной школы, содействуя решению задач физического воспитания детей.

Рецензенты:

Жабakov В.Е., к. п. н., доцент, ЮУрГГПУ

Коняхина Г.П., доцент кафедры ТиМФКиС, ЮУрГГПУ

© Шакамалов Г. М., 2019.

© Издательский центр «Уральская Академия», 2019.

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

ВВЕДЕНИЕ

Проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития и профилактики заболеваний всегда была актуальной. Одним из доступных нам путей являются занятия гимнастикой. В наше время гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания и занимает в ней важное место. Она популярна благодаря ее доступности. Наряду со сложными, даже очень сложными, упражнениями, которые есть в современной спортивной гимнастике, в ней имеется множество самых разнообразных простых упражнений, вполне доступных любому человеку, независимо от его возраста и пола. Трудно переоценить значение гимнастики, которая наряду с основными средствами физического воспитания, такими, как игры, спорт, туризм, призвана содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, воспитанию моральных и волевых качеств человека, восстановлению его физических и духовных возможностей.

Ни для кого не секрет, что основы физической культуры личности, здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом закладываются в раннем возрасте. От уровня сформированности этих составляющих во многом зависит здоровье ребенка. Но и сейчас детям не поздно заняться физическими упражнениями и приобщиться к здоровому образу жизни. Гимнастика – самый доступный способ, так как она является неотъемлемой частью физического развития, которое оказывает большое влияние на здоровье детей.

Гимнастика - это не только физические упражнения, не только способ помочь организму перейти от сна к бодрствованию, к активной деятельности. Гимнастика - это еще и способ эмоциональной зарядки на весь день.

1. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ

Задачи гимнастики определяются общей целью воспитания, которая заключается в формировании нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

1. Оздоровительные задачи: укрепление здоровья; развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы; устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма; выработка правильной осанки, походки; общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

2. Образовательные задачи: способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, выносливости, скорости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.

3. Воспитательные задачи: формирование коллективизма, дисциплинированности; воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности.

Гимнастика относится к физкультурно-оздоровительным технологиям, в свою очередь, здоровьесберегающие технологии имеют свои направления.

Здоровьесберегающие технологии сохранения и стимулирования здоровья

- динамические паузы;
- подвижные и спортивные игры;
- релаксация;
- ритмическая гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- дыхательная гимнастика.

Здоровьесберегающие технологии обучения здоровому образу жизни

- утренняя гимнастика;

- физкультурное занятие;
- коммуникативные игры;
- массаж и самомассаж.

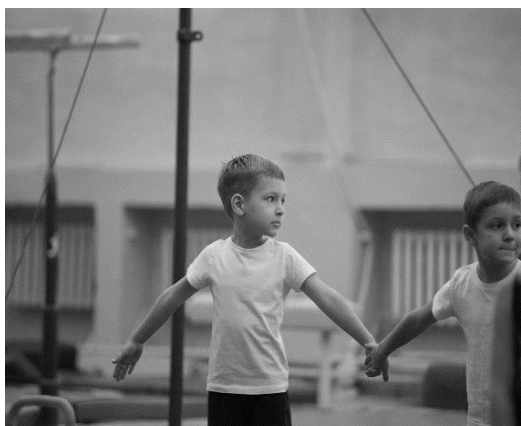
Здоровьесберегающие коррекционные технологии

- лечебная физкультура;
- психогимнастика,

Все перечисленные направления здоровьесберегающих технологий тренеры-преподаватели должны активно использовать в учебно-тренировочной работе с юными гимнастами в системе оздоровительной работы.

2. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

2.1. ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ



Быстро утомляясь, дети отвлекаются, внимание их рассеивается. Занимательная игра активизирует внимание детей, снимает психологическое и физическое напряжение, облегчает восприятие нового материала. В значительной мере этому способствуют физкультминутки.

Наибольшая эффективность от них достигается тогда, когда они по форме и содержанию разнообразны. Физкультминутки могут быть танцевальные, оздоровительно – гигиенические, которые выполняются как стоя, так и сидя: расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, подвигать ногами; для глаз; физкультминутки, которые выполняются строго под счёт, с равномерным чередованием вдоха и выдоха, для определённой группы мышц.

Физкультминутки для снятия утомления с туловища

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп

средний.

Физкультминутки для улучшения мозгового кровообращения

1. Исходное положение (и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

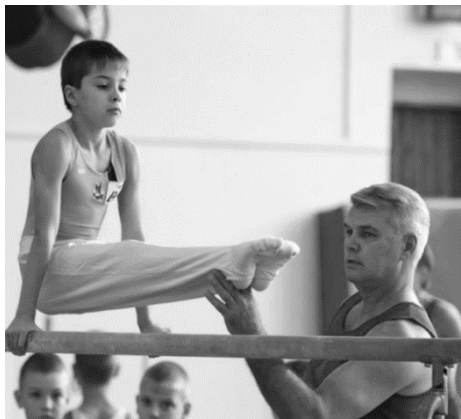
Физкультминутки для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

2.2. ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ



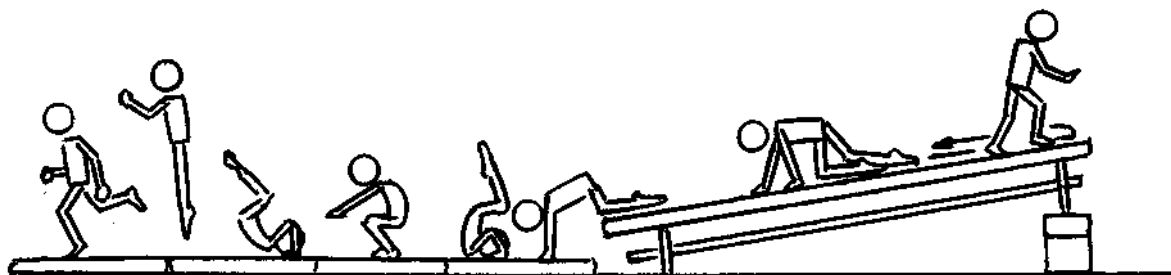
Подвижные игры наиболее полно соответствуют природе детства. Такие игры дают участникам широкий набор способов поведения, их действия нельзя заранее предугадать. Подвижные игры развивают ловкость, быстроту реакции, смекалку.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Здоровьесберегающие технологии использования подвижных игр в учебно-тренировочном процессе юных гимнастов имеют ряд особенностей. Наиболее характерны из них состоят из активности и самостоятельности играющих, коллективности действий и непрерывности изменений условий деятельности.

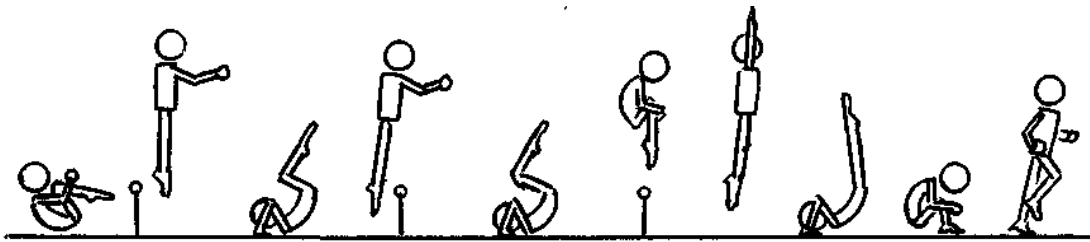
Не менее важное значение имеет рациональный подбор и чередование упражнений, игровой способ обучения отдельным элементам гимнастики.

Задания, игры, эстафеты с кувырками

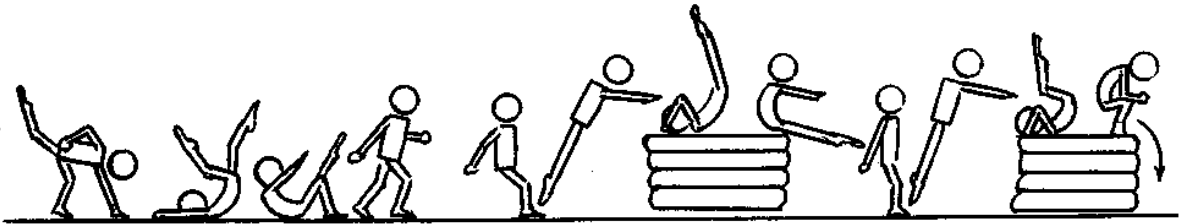
Быстрая ходьба на четвереньках по наклонной скамейке, два кувырка вперёд, прыжок, бег.



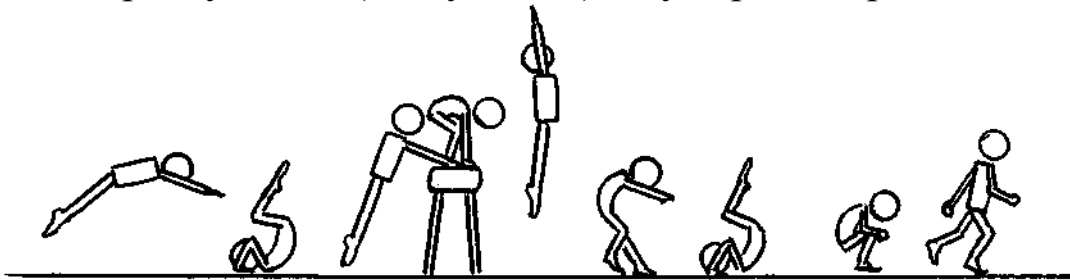
Три-четыре кувырка вперёд с прыжком через натянутую резинку на высоте 30-40 см. от пола.



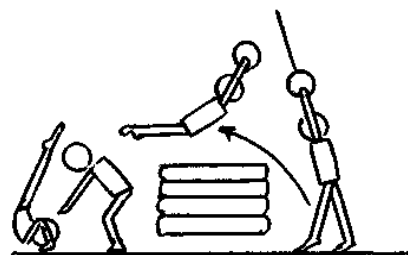
Кувырок с одной ноги на одну с разбега, опираясь одной рукой о пол. Кувырок вперёд на горку матов.



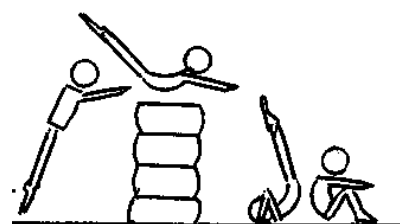
Кувырок прыжком, наскок в упор, присев на козла. Прыжок прогнувшись (согнувшись) и кувырок вперёд.



На кольцах на раскачивании вперёд, соскок и кувырок вперёд



Полёт-кувырок через снаряд (козла, коня, горку матов и др.)



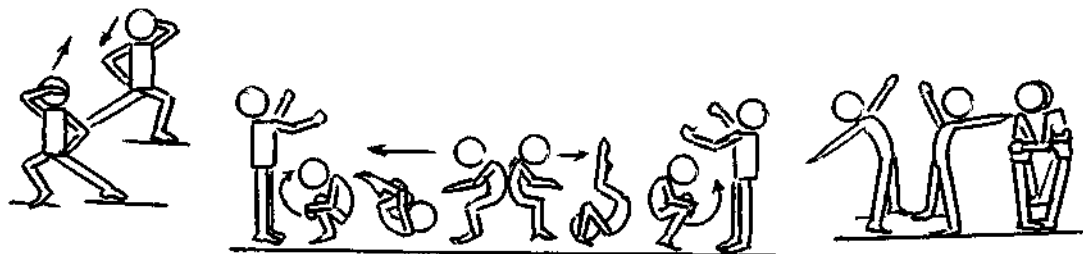
Эксцентрика "Встреча"

Используется для показательных выступлений. В эксцентрике кувырки и перекаты выполняются в быстром темпе. Гимнастические упражнения выполняются пластично, выразительно, с фиксацией поз. Занимающиеся делятся по парам: первый номер должен быть побольше и посильнее второго. Они становятся в 3-4 метрах друг от друга.

Передвигаясь спиной вперёд навстречу друг другу, оба выполняют выпады в стороны, вглядываясь вдаль.

Оттолкнувшись спинами друг от друга, оба выполняют кувырок вперёд и поворачиваются кругом лицом друг к другу.

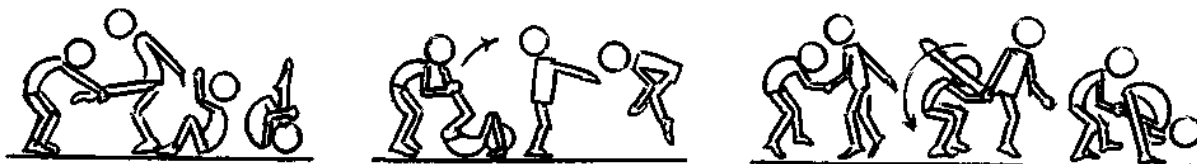
Подходят друг к другу и обнимаются. 1- прогнуться назад, руки в стороны, 2-обняться, 3-4-то же.



Здороваются, но вместо руки второй подает ногу; первый берёт второго за ногу и слегка, толкает вперёд. Второй выполняет перекат назад в положение лёжа на спине.

Первый берёт второго за ноги и подбрасывает его вперёд-вверх; второй выполняет кувырок назад через стойку на руках.

Второй подходит к первому, протягивая правую руку, здоровается с ним и неожиданно выполняет перемах правой ногой над присевшим соперником, а затем поворотом направо кругом принимает стойку ноги врозь с наклоном, руки между ногами. Оказавшийся сзади, второй захватывает обе руки первого.



Второй с помощью первого выполняет кувырок вперёд и становится на ноги.

Второй поворачивается кругом и выполняет кувырок вперёд навстречу первому, который прыгает через него, разводя ноги врозь (или совершает полёт-кувырок).

Первый становится боком ко второму и принимает упор на коленях или стойку ноги врозь с наклоном (спина прямая, руки опираются о бедра). Второй выполняет перекат в сторону на спине первого.

Первый принимает то же положение, что и в упражнении 9, стоя лицом ко второму. Второй выполняет с разбега кувырок вперёд на спине первого.



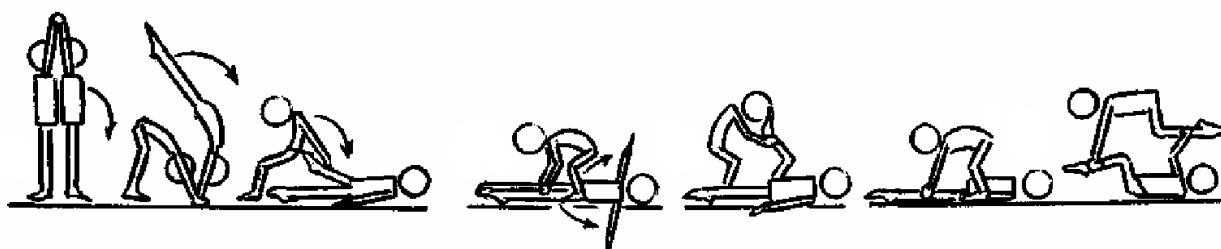
Исполнители становятся спиной друг к другу, руки вверх. Первый, удерживая второго за запястья, выполняет наклон вперёд и ставит руки (ладони) второго на пол. Вторым, лёжа на спине первого, выполняет переворот назад и перекатом назад принимает положение лёжа на спине ноги врозь.

Первый наклоняется вперёд и соединяет ноги второго вместе, который в свою очередь разводит руки в стороны. Затем первый соединяет руки второго вместе, а второй разводит ноги врозь. Упражнение повторяют два раза.

Первый "удивляется", поднимает ногу второго и, приложив ухо к стопе партнёра, прислушивается, после чего опускает ногу.

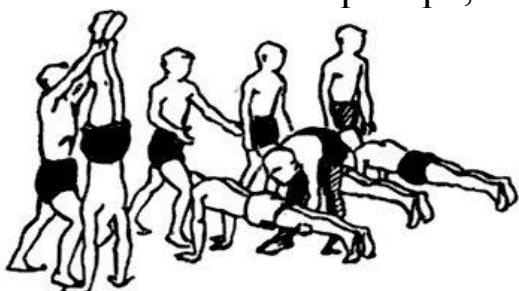
Первый становится у плеч второго и наклоняется вперёд, захватив руками ноги партнёра у голеностопных суставов.

Второй проделывает то же, после чего оба выполняют кувырок вперёд вдвоём.



Каскад стоек

Участники одной команды стоят, выставив колени вперед, а участники второй занимают положение упор на руках, упираясь плечом в своего партнера, стоящего напротив.



По сигналу участник, назначенный поднимающим и стоящий в стороне, подводит руки под бедра и поочередно поднимает в стойку всех игроков своей команды.

Равновесие нужно удерживать до сигнала тренера или до тех пор, пока поднимающий не дойдет до конца своей шеренги.

Маскировка в колоннах

Все играющие строятся в колонну по 4. Каждая колонна – отдельная команда.

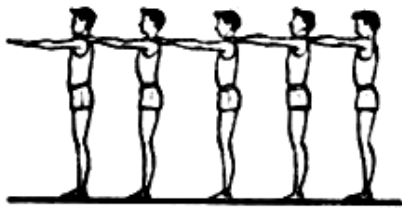
Под музыку команды начинают двигаться колоннами за ведущими в разных направлениях. Играющие в каждой колонне повторяют движения ведущего.

По сигналу руководителя «Копна!» играющие каждой команды образуют тесный круг и поднимают руки вверх, слегка наклонившись вперед.

Команда, успевшая быстрее других «замаскироваться», т.е. принять соответствующее положение, считается победительницей.



Затем под музыку движение в колоннах возобновляется.



По сигналу тренера «Тропинка!» играющие в каждой колонне останавливаются, вытягивают руки вперед и кладут их на плечи впереди идущих, образуя цепочку.

Отмечаются лучшие, и вновь под музыку начинается движение колонны.

По команде «Кочки» играющие в каждой колонне приседают.



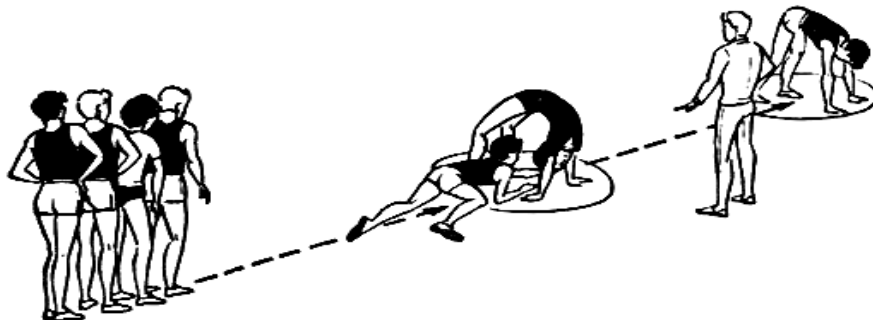
Названия тренер чередует произвольно. Побеждает команда, быстрее других принимавшая указанные положения.

Правила:

- Каждая команда движется самостоятельно в любом направлении.
- Команда считается замаскированной, когда все ее игроки примут соответствующее сигналу положение.

Мостик и кошка

Игроки двух команд строятся у линии колонны. Перед ними в 5 и в 10 метрах чертятся два круга диаметром 1,5 метра.



По сигналу первые номера выбегают вперед и, оказавшись в первом круге, делают «мост». Затем вперед устремляются вторые игроки команды.

Они пролезают под мостом и бегут в дальний круг, где принимают положение упор стоя согнувшись (выгнув спину, как кошка). После этого первые номера бегут в дальний круг и пролезают между руками и ногами партнера. Затем обе пары, взявшись за руки, бегут к своей команде.

Как только первая пара пересечет линию старта, вперед выбегает третий, а затем четвертый номер команды, а

прибежавшие встают в конец колонны. Когда пара, начавшая игру, снова окажется впереди, игроки меняются ролями, т.е. второй номер делает «мост», а первый – упор стоя согнувшись.

Игра заканчивается, когда пара, начавшая эстафету, снова окажется впереди.

Правило:

За нарушение техники выполнения упражнения в кругу или преждевременный старт команде начисляется штрафное очко.

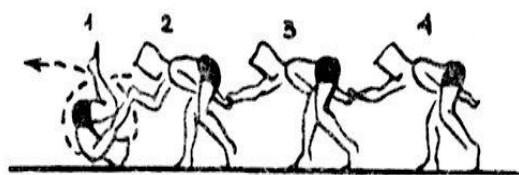
Разоритель гнезд



Все участники имеют порядковые номера. Первый номер влезает по канату, кладет на поперечную палочку шейный платок и спускается вниз. Второй номер должен после него влезть по канату и достать платок. Третий водворяет платок на место, четвертый опять снимает его и т.д.

Цепочка

Построение в колонну. Участники держат друг друга за руки (одна рука между ног, а другая вытянута вперед).



По сигналу первый номер делает кувырок вперед, держа ноги врозь, второй номер подвигается вперед и делает кувырок между ног первого номера.

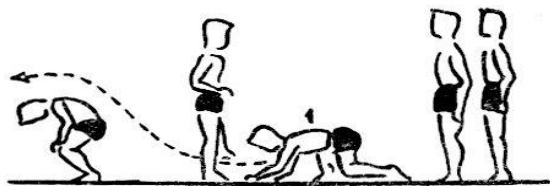
Третий номер делает кувырок между ног второго и т.д. до последнего.



Когда вся колонна будет лежать, первый номер встает и затем стоя движется вперед, поднимая всю колонну.

Пролезь и прыгни

Один игрок, широко расставив ноги, становится лицом к колонне, а в 2 м за ним, спиной к нему и головой вперед, в положении играющего в чехарду становится еще один ученик.

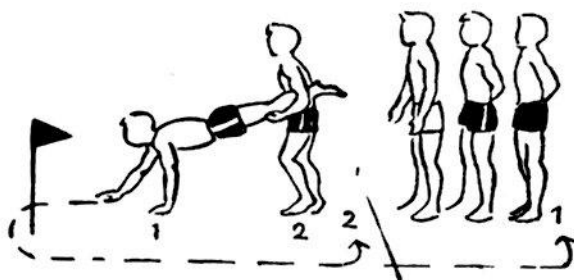


По сигналу первый номер из колонны пролезает под ногами стоящего, поднимается и прыгает через другого играющего.

Затем, поворачиваясь кругом и широко расставив ноги, становится лицом к колонне. Таким образом, все участники должны один раз пролезть под ногами и один раз перепрыгнуть через играющего.

Эстафета – тачка

Первый участник команды изображает собой тачку, второй – везущего ее человека.

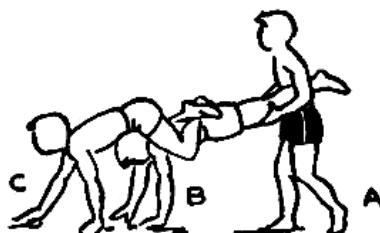


По сигналу участники стартуют с линии А и двигаются к точке В, находящейся в 5 м от линии старта, они огибают флажок или отметку и возвращаются на линию А. Первый номер идет в хвост колонны, второй превращается в тачку, а третий выполняет роль везущего тачку.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Тачка из трех

Везущий тачку удерживает участника 1 за ноги выше коленей. Второй, опираясь руками о пол, кладет свои ноги на следующего участника (тачку): колени на высоте лопаток, а ступни своей внутренней стороной кладутся на ягодицы.

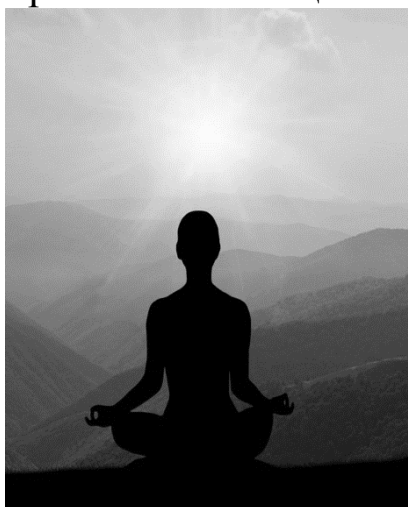


В этом положении они продвигаются вперед на 5 м, огибают отметку и возвращаются назад.

Провести несколько заездов, каждый раз участники должны поменяться ролями.

2.3. РЕЛАКСАЦИЯ

Релаксация (*от лат. relaxation – ослабление, расслабление*) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.



Релаксация является одним из видов здоровьесберегающих технологий и самый лучший способ снять любое напряжение (утомление) – физическое, нервное, психическое - это убрать фактор раздражения – расслабиться. Система релаксационных упражнений для детей дает возможность переключиться с негативных эмоций на позитивные, просто расслабиться.

Чему способствует релаксация у юных гимнастов?

После выполнения специальных упражнений ребенок становится спокойным и уравновешенным. Он начинает лучше осознавать свои чувства. Упражнения для релаксации для детей играют большую роль. Дети начинают контролировать собственные действия и эмоции, а также овладевают своими чувствами. Расслабление позволяет сконцентрировать внимание и снять возбуждение. Упражнения для релаксации рекомендуется всем, но особенно они важны для тех, кто подвержен частым заболеваниям, а также тревожен, возбужден и гиперактивен.

Использование в работе с юными гимнастами релаксационных упражнений помогает решить следующие задачи:

- укрепление физического здоровья и формирование красивой осанки;
- психомышечная тренировка;
- тренировка умения регулировать свои поведенческие реакции;

- развитие воображения, образного мышления;
- формирование положительных эмоций и чувств.

Все релаксации проводятся под спокойную расслабляющую музыку.

Дети ложатся на ковер на спину, руки вытягивают вдоль туловища, ноги выпрямляют, слегка раздвигают.

«Радуга»

Представьте теплый летний день, солнышко пригревает, щекочет нам щечки, ладошки. Посмотрите вверх, на небо. Там – радуга. Тянемся-тянемся до радуги, ладошки солнцу показываем. Никак не достать. Еще раз стараемся, тянемся-тянемся. (повторить 2-3 раза).

«Придуманная страна»

Сядьте (лягте) удобно, закройте глаза. Представьте, что вы находитесь в волшебной стране. Здесь живут только добрые люди и звери, растут самые красивые цветы, после дождя на небе появляется самая яркая радуга. Вам хорошо и спокойно. Вы можете делать все, что вам хочется. (Далее можно описать различные объекты.) Вы видите чистый берег и воду. Поплавайте в море. Ощутите приятную свежесть морской воды. (Взрослый предлагает детям открыть глаза и рассказать о своих чувствах, ощущениях, запомнить их.)

«Облака»

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие, все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы

расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«Водопад»

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет.

Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течёт по вашим плечам ..., помогает им стать мягкими и расслабленными ...(пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у ..., по животу у ... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

«Солнечный зайчик»

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним. (повторить 2-3 раза).

«Бабочка»

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать

носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

2.4. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА



Ритмическая гимнастика – это разновидность гигиенической гимнастики и поэтому, независимо от названия, одна из главных ее задач — оздоровление занимающихся. Ритмическая гимнастика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и

функциональных сил организма и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Ритмическая гимнастика – это разновидность гигиенической гимнастики и поэтому, независимо от названия, одна из главных ее задач — оздоровление занимающихся. Ритмическая гимнастика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей. Соединение несложных гимнастических упражнений с танцами, бегом, прыжками составляет основное ее содержание.

Практическая значимость занятий по ритмической гимнастике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия по ритмике ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело, особенно важно это для юных гимнастов.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Занятия по ритмике тесно связаны с учебно-тренировочным занятием юных гимнастов, взаимно дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию юных гимнастов, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На занятиях уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Содержание учебно-тренировочного занятия юных гимнастов по ритмике состоит из следующих разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

3. Игры под музыку

Задания этого раздела носят не только развивающий, но и познавательный характер.

4. Танцевальные упражнения

Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадриль, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

Структурное построение учебно-тренировочного занятия ритмикой с юными гимнастами

Части занятия

Дозировка

Виды упражнений

1. *Разминка* - 5 мин.

ОРУ (упражнения, направленные на разогрев, подготовку всех групп мышц и опорно-двигательного аппарата к работе).

2. *Ритмические упражнения* - 5 мин.

СРУ (упражнения на развитие музыкально-ритмических способностей, умение синтезировать движение и музыку)

3. *Основная часть* - 15 мин.

Разучивание и исполнение ритмических движений, музыкально-ритмических и танцевальных композиций.

4. *Заключительная часть* - 5 мин.

Упражнения рекреационного характера (на восстановление дыхания).

Основные требования к умениям юных гимнастов

Личностные результаты

- Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям.

- Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям.

- Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

- накопление представлений о ритме, синхронном движении;

- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.

Познавательные:

- навык умения учиться;

- решение творческих задач;

- поиск, анализ и интерпретация информации с помощью тренера.

Юные гимнасты должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- под музыку, приветствовать тренера-преподавателя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции тренера-преподавателя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;
- уметь координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Практическая значимость занятий юных гимнастов по ритмической гимнастике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия по ритмике ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию.

2.5. ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



Одной из форм работы по профилактике нарушений зрения, переутомления зрительного аппарата выступает гимнастика для глаз. Если не помочь глазам в борьбе с накопившейся усталостью, постепенно зрение будет ухудшаться.

Как показали современные исследования, «гимнастика для глаз» улучшает кровоснабжение глазных яблок, нормализует тонус глазодвигательных мышц, способствует быстрому снятию зрительного утомления.

Гимнастика для глаз - это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям, благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

На первом учебно-тренировочном занятии с юными гимнастами проводится зарядка для глаз:

1. Мигание глазами (20 раз).
2. Поднять глаза вверх, затем опустить вниз (20 раз).
3. Отводить взгляд вправо, влево (20 раз).
4. Водить глазами вверх, угол глаза и вниз, менять движения справа налево с напряжением (20 раз).
5. Взгляд на кончик носа и на переносицу.
6. Согнуть руки в локте, смотреть на кончик пальца и вдаль.
7. Вращение глаз вправо и влево на 4 счёта (повторить 5 раз).

Картотека гимнастики для глаз

Комплекс 1

Способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшение кровообращения (и.п. – сидя).

1. Плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 30 сек. (пять – шесть раз).
2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо не поворачивая головы (три – четыре раза).
3. Вращать глазами по кругу по 2 – 3 сек. (три – четыре раза).
4. Быстро моргать (1 мин.).

5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3 – 4 мин.).

Комплекс 2

Способствует снятию утомления, улучшения кровообращения, расслаблению мышц глаза (и.п. – стоя).

1. Смотреть прямо перед собой (2-3 сек.), поставив указательный палец на расстоянии 25 – 30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца, смотреть на него 2-3 сек., опустить руку (четыре – пять раз).

2. Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты (ноги на ширине плеч) (три – четыре раза).

3. Посмотреть на вершины деревьев перед окном; перевести взгляд и назвать любой предмет на земле; отыскать в небе птиц или самолёт и проследить за ним взглядом, назвать транспорт, проезжающей мимо или стоящий на обочине дороги.

Комплекс 3

Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости, восстанавливает кровообращение (и.п. – сидя).

1. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко одноимённого глаза (1-2 сек.); отвести пальцы (три – пять раз).

2. Смотреть на концы пальцев вытянутой вперёд руки (по средней линии лица); медленно приблизить указательный палец к лицу, не отводя от него взгляда (три раза).

3. Отвести полусогнутую правую руку с мячом в сторону; медленно передвигать мяч справа налево, следить за ним двумя глазами; тоже самое и в обратную сторону (четыре – пять раз).

Комплекс 4

Способствует улучшению координации движений глаз и головы, развитию сложных движений, улучшению функций вестибулярного аппарата (и.п.- стоя).

1. Поднять глаза вверх, опустить вниз; посмотреть вправо, влево, не поворачивая головы (три – четыре раза).

2. Поднять голову вверх; совершать круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелке (два – три раза).

3. Посмотреть на левый носок ноги; поднять голову, посмотреть на люстру; опустить голову, посмотреть на правый носок; поднять голову, посмотреть на люстру (два – три раза).

Комплекс 5

Тренирует мышцы глаза, улучшает упругость век, восстанавливает циркуляцию внутриглазной жидкости.

1. И.п. – сидя на полу. Ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади; повернуть голову назад и увидеть предметы, расположенные сзади (два раза).

2. И.п. – стоя, руки на палке, расположенной вертикально. Отвести руки от палки в стороны и успеть удержать подающую палку; попеременно перехватывать палку двумя руками (повторить три – четыре раза).

3. И.п. – стоя. «Спрячь глазки» (зажмуриться). «У кого глазки больше» (широко открыть глаза).

Комплекс 6

1. И.п. – стоя, руки с мячом внизу. Поднять мяч до уровня лица, широко открытыми глазами посмотреть на него; опустить мяч; поднять мяч до уровня лица, прищурить глаза, посмотреть на мяч; опустить его.

2. И.п. – стоя, мяч на вытянутых перед собой руках. Двигать руками влево и вправо, следить глазами за мячом (пять – шесть раз)

3. И.п. – стоя, руки с мячом внизу. Совершать медленные круговые вращения руками снизу вверх, вправо и влево, следить взглядом за мячом (четыре – пять раз).

4. И.п. – стоя, мяч на вытянутых руках. Согнуть руки, поднести мяч к носу; вернуться в и.п., следить за мячом (четыре – пять раз).

Комплекс 7

1. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

2. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Комплекс 8

1. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа, на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо.

Комплекс 9

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.

2. Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз.

4. Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.

5. Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

2.6. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



Дыхательная гимнастика является наиболее эффективным методом не только профилактики простудных заболеваний и заболеваний органов дыхания у детей, но и общего укрепления организма ребенка.

При выполнении комплекса таких упражнений развивается дыхательная мускулатура, речевой аппарат, координация движений, мышцы рук и позвоночника, происходит насыщение крови кислородом, что благотворно влияет на деятельность всех органов и систем.

Основные правила проведения дыхательной гимнастики:

1. Вдох-носом, рот закрыт.
2. Дышать медленно для насыщения организма кислородом.
3. Концентрировать внимание на выполнении упражнения.
4. Дышать с удовольствием: положительные эмоции сами по себе дают значительный оздоровительный эффект.

Для проведения дыхательной гимнастики возможно использование различных приспособлений: свистков, воздушных шариков и т.д.

Дыхательная гимнастика — это определенная последовательность дыхательных упражнений. При ее помощи лечатся заболевания бронхов, легких, а также упрочняется костно-связочная система. Улучшается общее состояние: повышается активность и концентрация, сон становится легким, а физические показатели лучше. При том, что упражнения дыхательной гимнастики можно выполнять по 30 минут в день без особых усилий, эффект чувствуется почти сразу, а видимый результат не заставит себя долго ждать.

Виды дыхания

1. **Верхнее** — дыхание через верхний отдел грудной клетки. Диафрагма почти не двигается вниз, а мышцы живота едва напрягаются.

2. **Среднее** — воздух поступает в организм за счет расширения среднего отдела грудной клетки. Мышцы живота сокращаются сильнее, диафрагма едва смещается вниз.

3. **Нижнее** — задействует нижний отдел грудной клетки. Диафрагма максимально опущена вниз, а мышцы живота расслаблены.

4. **Полное** — совмещение всех предыдущих типов дыхания. Происходит максимальное наполнение легких воздухом.

5. **Обратное** — при вдохе все действия обратны: мышцы живота напряжены, диафрагма уходит вниз. Внутренние органы сдавливаются и происходит их массаж.

6. **С задержкой** — дыхание, при котором в цикле “вдох-выдох” появляется задержка. Есть несколько вариантов такого дыхания:

- вдох, задержка, выдох;
- вдох, выдох, задержка;
- вдох, задержка, выдох, задержка.

Полезьа здорового глубокого дыхания

Дыхательная гимнастика будет полезна детям, которые постоянно испытывают стресс, находятся в депрессии, имеют лишний вес, страдают от астмы и заболеваний дыхательной системы. Помимо этого, она поможет укрепить сердце и улучшить свои ораторские навыки.

1. Организм приходит в тонус. Дыхательная гимнастика увеличивает объем легких, кровь насыщается кислородом, все органы и системы начинают работать более активно.

2. Улучшается пищеварение. Происходят повышение нагрузки на мышцы живота, стимуляция диафрагмой органов брюшной полости, улучшается перистальтика кишечника, что обеспечивает хорошее пищеварение и избавляет от запоров.

3. Уходит лишний вес. Дыхательная гимнастика усиливает метаболизм, окисляет жир, за счет интенсивной работы мышц живота уменьшает объем желудка, снижает чувство голода.

4. Исчезают нервное напряжение, чувство тревоги и страха. Когда волнуетесь или испытываете стресс, обратите внимание на свое дыхание. Оно или поверхностное, очень частое, или рывками. И «колотящийся» пульс. Чтобы успокоиться, достаточно сделать равномерные медленные глубокие вдохи.

Они посылают в мозг сигнал, что все хорошо, и снижают сердечный ритм.

5. Исчезает бессонница. Глубокое дыхание перед сном расслабляет и может понижать давление.

6. Дыхательная гимнастика — это верный путь к долголетию. Яркое тому подтверждение — животные. Например, кошки и собаки дышат часто и живут недолго, а черепахи дышат медленно и могут прожить более 150 лет.

Основные требования к дыхательной гимнастике

Упражнения нужно выполнять каждый день.

Очищающее дыхание

Выпрямитесь, расслабьтесь. Через нос на 2 счета сделайте вдох, надувая живот. Через тонкую щелочку в губах на 4 счета сделайте выдох, подтягивая живот к позвоночнику. Упражнение можно делать стоя или лежа, например, как только проснулись. Если вам необходимо поддерживать себя в форме и получить оздоровительный эффект, выполняйте гимнастику 10 мин. каждый день. Через неделю можно присоединить еще одно упражнение. Сделайте вдох носом и затем резкий выдох ртом, чтобы весь воздух вышел до конца. На выдохе втяните живот под ребра и не дышите 5 секунд.

Дыхание «Здоровье»

Дыхательная гимнастика выполняется 2 мин утром и вечером сидя или стоя, но лучше всего лежа на спине. Через нос на 2 счета сделайте вдох, задержите дыхание на 8 с, затем медленно выдыхайте (на 4 счета сделайте выдох) через нос. Полный цикл дыхания «Здоровье» должен выполняться по схеме 1: 4: 2, где 1 — это вдох, 4 — задержка дыхания, 2 — выдох. Следует учесть, что вдох в 2 раза короче выдоха, а пауза в 4 раза дольше вдоха.

Упражнение «Лягушка»

Присядьте на стул так, чтобы прямые углы образовались вашими ногами и затем раздвиньте их на уровень плеч. Сожмите

любую из рук в кулак, а другой приложите сверху чтобы в последствии поставить их локтями на ваши ноги. Далее положите голову на место соединения рук, прикройте глаза и попытайтесь расслабиться, введя себя в спокойное состояние. После расслабления нужно сделать через нос спокойный вдох и проследить за воздухом проводя его к животу. После при помощи рта сделайте мягкий выдох с расслаблением живота. Продолжайте так далее. При последующих действиях низ живота как бы надувается. Когда он достигнет полной наполненности задержитесь на месте около нескольких секунд, а после сделайте маленький вдох, за которым последует медленный выдох. Время, которое необходимо делать данное упражнение – 15 мин. По его окончании приподнимите голову, не открывая при этом глаз, погладьте ладони друг об друга, помассируйте волосы пальцами. Далее откройте ваши глаза, сложите руки в кулак и приподнимите вверх. Глубоко вдохнув потянитесь.

Упражнение «Волна»

Согните ноги под прямым углом и примите позу лежа. Ладонь одной руки положите на грудь, а второй — на живот. Начинайте дышать и руками немного как бы помогая придавливайте. Вдыхая расправляйте грудь, выдыхая наоборот, живот. Частота, с которой нужно дышать должна быть нормальной для вас. Повторите данное упражнение около 40 раз. Возможно выполнение не только лежа, но и сидя, когда едете на велосипеде или в машине. Данное упражнение является стартовым, по истечению недели его можно не выполнять.

Упражнение «Лотос»

Сядьте в позу лотоса, либо как при упражнении лягушки, положите повернутые ладони кверху на ноги, ближе к животу. Выпрямитесь, припустите плечи, не оттопыривайте грудь, а также не опирайтесь ни к чему спиной. Наклоните голову немного вниз, закройте глаза. Кончик языка приложите к верхней части нёба и после расслабьтесь. Далее упражнение делится на 3

этапа: Глубокое дыхание. Живот и грудь не меняют своего положения и по минимуму шевелятся. Выполняется 5 мин.

5 мин дышите, не задумываясь об этом, то есть весьма естественно;

Дышите также естественно, но почувствуйте, как дыхание появляется и исчезает, то оно близко, то далеко. Данный этап необходимо выполнять в течении 10 мин.

Дыхательная гимнастика поможет улучшить работу всех органов, тем самым укрепит ваше здоровье. На выполнение упражнений правильного дыхания уходит мало времени, но в результате вы получаете огромный бонус - энергию и здоровье.

3. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

3.1. УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА



Утренняя гигиеническая гимнастика проводится в утреннее время до завтрака и по возможности на воздухе. Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка.

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение. Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость), улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры.

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей.

Здоровьесберегающие комплексы упражнений для юных гимнастов

Комплекс 1

1. И.п.- о.с.

- 1- развести руки в стороны - вверх, поднять бедро левой ноги до прямого угла;
- 2 - вернуться в и. п.;

- 3-4 – то же, поднимая бедро правой ноги.
2. И.п. - о.с.
1 - руки вверх - назад, максимально прогнуться;
2 - и. п.;
3. И.п. – ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу.
Попеременные круговые вращения рук вперёд и назад.
4. И.п. - о.с.
1-2-3 - медленно принять положение полуприседа;
4 - быстро вернуться в и.п.
5. И.п. - о.с. Руки согнуты в локтях. Бег на месте в среднем темпе.
6. Прыжки на месте, руки на поясе.
7. Ходьба на месте.
8. Выполнение команд на внимание, если перед командой сказано слово «группа» или другое условное слово.

Комплекс 2

1. И.п. - о.с.
1-4 - ходьба на месте на носках, руки вверх – вдох;
5-8 - руки вниз, обычная ходьба на месте - выдох.
2. И.п. - о.с.
1 - руки вверх ладонями вперёд, левую ногу назад на носок, прогнуться в пояснице – вдох;
2 - руки вниз, приставить ногу – выдох;
3-4 - то же с правой ноги. Повторить 6-8 раз.
3. И.п. – стойка ноги врозь.
1-2 - сжимая пальцы в кулаки, дугами через стороны с силой согнуть руки над плечами – вдох;
3-4 - и.п. - выдох. 6-8 раз в медленном темпе.
4. И.п. – стойка ноги врозь.
1 - поворот туловища влево, хлопок ладонями над головой – вдох;
2 - и.п. - выдох,
3-4 - то же вправо. 6-8 раз в каждую сторону.
5. И.п. - о.с., руки на пояс.
1 - левую ногу в сторону на носок;
2-3 - наклоны туловища влево;
4 - и.п.
5-8 - то же с правой ноги. 4-6 раз в каждую сторону.

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты к груди, кисти сжаты в кулаки.

1 - поворачивая туловище влево, быстро разогнуть правую руку вперед, вверх,

2 - и.п.,

3-4 - то же другой рукой. 6-8 раз обеими руками в среднем темпе.

7. И.п. – стойка ноги врозь, руки назад в замок.

1-2 - руки как можно больше поднять вверх – выдох;

3-4 - и.п. - вдох. 6-8 раз в среднем темпе.

Комплекс 3

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках с разным положением рук.

II. *Упражнения без предметов*

1.«Поклонись головой»

И. п.: ноги вместе, руки на поясе;

1- наклон головы вперед,

2- и.п.,

3- наклон назад,

4- и.п.

2.«Рывки руками»

И.п.: ноги на ш.п., руки перед грудью, согнуты в локтях.

1- рывок руками перед грудью,

2- поворот вправо, прямые руки развести в стороны,

3.«Повороты»

И.п.: ноги на ш.п., руки на поясе.

1- поворот вправо, правую руку за спину, левую – на правое плечо,

2- и.п., то же в левую сторону.

4.«Наклоны – скручивания»

И.п.: ноги на ш.п., руки на поясе.

1- наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо,

правая – за спиной тянется влево,

2- и.п., то же в левую сторону.

5.«Стойкий оловянный солдатик»

И.п.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу.

1-отклониться назад, задержаться,

2-и.п.

б.«Прыжки»

И.п.: ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, легкий бег.

Комплекс 4

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, легкий бег.

II. *Упражнения без предметов*

1.«Хлопок вверх»

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

1- руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши,

2- и.п.

2.«Качаем головой»

И.п.: ноги вместе, руки на поясе.

1- наклон головы вправо,

2- и.п.,

3- наклон влево,

4- и.п.

3.«Наклонись вперед»

И.п.: ноги на ш.п., руки на поясе.

1- наклон вперед, руками коснуться носочков,

2- и.п.

4.«Маятник»

И.п.: ноги на ш.п., руки на поясе.

3- наклон вправо,

4- наклон влево

5.«Приседания»

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

5- присесть, руки вперед,

6- и.п.

6. «Прыжки – звездочки»

И.п.: ноги вместе, руки внизу

1. - ноги врозь, руки вверх,

2. - и.п.

III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег на носочках, ходьба.

Комплекс 5

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, парами, ходьба и бег враспынную.

II. *Упражнения с гантелями*

1. «Гантели вверх»

И.п.: ноги на ш.п., гантели внизу.

- 1- гантели в стороны,
- 2- вверх, подняться на носочки,
- 3- в стороны,
- 4- и.п.

2. «Атлеты»

И.п.: ноги на ш.п., гантели в стороны.

- 1- гантели к груди, руки к низу (сгибаем в локтевых суставах),
- 2- и.п.

3. «Наклоны в сторону»

И.п.: ноги на ш.п., гантели внизу.

- 1- наклон вправо, левая рука над головой,
- 2- и.п., то же в другую сторону.

4. «Махи ногами»

И.п.: ноги на ш.ст., гантели в прямых руках у груди.

- 1-4- махи правой и левой ногами до гантелей поочередно.

5. «Приседания с гантелями»

И.п.: пятки вместе, носки врозь, гантели внизу

- 1- присесть, гантели вынести вперед,
- 2- и.п.

6. «Прыжки – звездочки»

И.п.: ноги вместе, гантели внизу.

- 1-8- прыжки – звездочки.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба за ведущим, проверка осанки.

3.2. ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ: ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА



Новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей является фитбол-гимнастика. Фитбол в переводе с английского, означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.

Упражнения с этими мячами способствуют созданию сильного мышечного корсета вокруг позвоночника, развитию выносливости, ловкости, координации движений, улучшению работы внутренних органов, что особенно важно для юных гимнастов.

Занятия на мячах улучшают общее самочувствие, повышают эмоциональный тонус, создают оптимальные условия для правильного положения туловища, способствуя улучшению осанки и профилактики ее нарушений.

Возможности применения фитнес технологий широки, диапазон упражнений огромен. Они являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном и образовательном, так и в воспитательном направлении развития личности человека.

Мяч большого размера – фитбол в переводе с английского означает "здоровый мяч" и используется в оздоровительных целях. Это уникальный тренажер, представляющий собой гимнастический ортопедический мяч диаметром от 45 до 95 см. в зависимости от роста. Мяч выдерживает статическую нагрузку до 300 кг, максимальный вес пользователя - 130 кг. Фитбол снабжен антиразрывной системой безопасности ABS, т.е. при случайном порезе фитбол не взорвется, а будет медленно выпускать воздух. Мяч можно легко надуть и с помощью обыкновенного велосипедного насоса и так же легко сдуть.

Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника. Для здоровых людей – это новая форма занятий с новым распределением акцентов ударной нагрузки: с одной стороны, практически полное ее отсутствие на нижних конечностях, с другой – увеличение роли мышц спины в поддержании равновесия на

сферической поверхности мяча. Фитбол является лучшим представителем балансирующего оборудования, который помогает развить упругость мышц, гибкость, силу, улучшить координацию движений и осанку.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, невротические синдромы и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений и как предмет, и как снаряд, и как опора. Это и яркая игрушка, и мебель, и массажный "стол".

Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;

- для развития ловкости и координации движений;
- для развития чувства ритма и музыкальности;
- для расслабления и релаксации, как средство профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

В отличие от скучных силовых тренировок в спортзале, фитбол – один из наиболее веселых и позитивных видов фитнеса. Попробуйте хоть раз, и вы сразу же заметите улучшение настроения! Очень удобно, что фитболом можно заниматься не только в спортзале, но и самостоятельно – дома, перед телевизором. Включив веселую музыку, можно выполнять необходимый комплекс упражнений.

Уникальное сочетание физических упражнений, фитбола, музыки, проговаривание стихов в ритм движений или пения в такт любимой мелодии развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия. В основе данной методики лежат определённые свойства мяча, используемые педагогами для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и его особая упругость.

Мяч имеет форму шара. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнения на мяче, усиливает эффект занятий.

Мячи могут быть не только разного размера, но и разного цвета. Различные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Тёплый цвет (красный, оранжевый) повышает активность, усиливает возбуждение центральной нервной системы. Холодный цвет (синий, фиолетовый) успокаивает. Жёлтый и зелёный цвета способствуют проявлению выносливости. С помощью цветов можно регулировать психоэмоциональное состояние человека. Велика сигнальная роль цвета в предупреждении травматизма.

Кроме цветового влияния на организм, мячи обладают ещё и вибрационным воздействием. Вибрация активизирует регенеративные процессы, что позволяет использовать мячи в период реабилитации после различных травм и заболеваний

опорно-двигательного аппарата. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс, конкретно корректировать имеющиеся нарушения осанки без использования специальных валиков и приспособлений под области кифоза или лордоза.

Главная функция яркого резинового мяча – оздоровление. Упражнения на мяче могут выполняться в разных исходных положениях: сидя на мяче; лёжа на полу и на мяче; стоя с мячом; на коленях; в приседе и т.д. У занимающихся на фитболах юных гимнастов и школьников, улучшается осанка, настроение, внимание. Дети становятся более сильными, ловкими, выносливыми, – всё это потому, что большие гимнастические мячи дарят здоровье и радость.

Большое количество и разнообразие упражнений на фитболах требует их упорядочения и, следовательно, классификации, что, в свою очередь, позволяет разработать наиболее целесообразную последовательность их освоения и применения.

Основными средствами фитбола являются физические упражнения, которые можно классифицировать по нескольким признакам:

- по целевому признаку;
- по педагогическому признаку;
- по использованию предмета;
- по анатомическому признаку;
- по признаку преимущественного воздействия;
- по исходным положениям;
- по организации групп обучающихся.

Такая классификация средств фитбол-аэробики дает возможность подобрать и составить определенные комплексы упражнений, выполняемые с музыкальным сопровождением в зависимости от направления педагогических задач: для развития мышечной силы, гибкости, быстроты движений, выносливости, координационных способностей. При этом создаются условия для анатомического воздействия на определенные мышечные группы, суставы, связки, внутренние органы и органы чувств.

Здоровьесберегающий эффект занятий фитболом

на учебно-тренировочных занятиях с юными гимнастами

- укрепляет сердечную мышцу, улучшает работу по кровоснабжению всех органов тела, нормализует кровяное давление;
- улучшает работу легких, увеличивает глубину дыхания;
- улучшает подвижность позвонков, обеспечивает активную деятельность мышц спины, плеч, поясницы, грудной клетки, шеи, живота, рук и ног;
- разблокирует суставы рук и ног, нормализует их функционирование, устраняет боли в суставах;
- повышает тонус центральной нервной системы и вызывает массу положительных эмоций.

Комплексы упражнений составляются и подбираются очень многообразные в зависимости от возраста, физической подготовленности и цели занятий.

Золотые правила фитбола

1. Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.
2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие-либо острые предметы, которые могут повредить мяч.
3. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.
4. Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.
5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
6. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.
7. При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.

8. Выполняя на мяче упражнения лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.
9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.
11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить само страховке на занятии с мячами.
12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.

Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

Этапы освоения футбола

Подготовительный этап – знакомство с мячом.

Цель: дать детям представление о форме и физических свойствах мяча. Необходимо научить ребенка правилам общения с мячом, "дружбы":

- **рассмотреть мяч**, т.е. какого он цвета, какой формы (красный, желтый, круглый, красивый, веселый и т.д.);
- **потрогать его** (мягкий, упругий, удобный, прыгучий и т.д.);
- **почувствовать**, т.е. на этом этапе знакомства дать возможность каждому ребенку индивидуально поиграть с мячом, полежать на нем, посидеть и т.д. (обязательно обеспечить страховку).

Игровые упражнения этого этапа:

- прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами "змейкой", вокруг различных ориентиров;
- поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача мяча друг другу, броски мяча; игры с мячом типа "Догони мяч", "Попади в цель", "Докати мяч".

Варианты: толкая ладонями, толкая развёрнутой ступнёй.

Первый этап

Цель: научить правильной посадке на мяче.

1. Важно сформировать у ребенка ощущение центра тяжести: ребенку предлагается сесть на мяч так, как ему удобно; педагог предлагает отвести тазом мяч в одну сторону, спрашивая у детей об их ощущениях ("Удобно ли вам так сидеть?"), в другую сторону, вперед, назад (плечи неподвижны). Дети должны почувствовать и самостоятельно определить удобную для них позу ("Как вам удобнее сидеть?").

2. Выработываем правила удобной посадки:

- а) ровная и прямая спина, головой (макушкой) тянемся вверх;
- б) ноги стоят на полу полной стопой на, пятки не касаются мяча;
- в) живот подтянут;
- г) руки прямые опущены вниз (ладони лежат на мяче).

В этом положении предлагается ребенку произвести легкое надавливание на мяч тазом и совершить движения вниз – вверх. Важно чтобы дети сохраняли ровное положение.

3. Необходимо объяснить детям, как можно удержаться на мяче и не упасть. Для этого существуют правила:

- не отрывать от пола обе ноги одновременно;
- во время прыжков на мяче нельзя отрывать туловище от мяча (за исключением прыжков с продвижением).

Это основные правила, при соблюдении которых ребенку гарантирована безопасность. Если вы научите детей выполнять эти правила, то дальнейшее обучение упражнениям на мяче будет гораздо проще и быстрее.

Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот. Для большей устойчивости ноги в опоре на полу расположены на ширине плеч, параллельно друг другу.

Второй этап

Цель: научить детей основным исходным положениям фитбол – гимнастики и дыхательной гимнастики.

Положение стоя с мячом:

- мяч в опущенных руках;
- мяч перед грудью в согнутых руках;
- мяч перед грудью в вытянутых руках;
- мяч над головой в вытянутых руках;

- мяч за головой;
- мяч за головой в согнутых руках.

Положение приседа с мячом:

- присед с опорой руками на мяч, колени в стороны;
- присед с опорой руками на мяч, колени вместе.

Положение сидя на мяче:

- сидя на мяче, ноги вместе, с различными исходными положениями рук;
- ноги на ширине плеч, с различными положениями рук.

Положение сидя на полу:

- руки в упоре сзади, мяч между ног;
- руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче;
- сидя на полу, мяч перед собой на коленях;
- сидя на полу, мяч за спиной;
- сидя на полу, мяч поднят над головой;
- сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.

Положение стоя на коленях:

- с опорой руками на мяч;
- с упором руками на мяч;
- положение сед на пятки, руки в опоре на мяч;
- положение сед на пятки, мяч сбоку.

Лёжа на полу:

- лёжа на полу, вытянутые ноги на мяче, таз опущен;
- лёжа на спине, мяч удерживается стопами или коленями;
- лёжа на спине, мяч удерживается руками на груди или на животе;
- лёжа на спине, мяч на вытянутых руках за головой или перед собой;
- лёжа на животе, мяч удерживается стопами;
- лёжа на животе, мяч на спине прижимается к ягодицам стопами;
- лёжа на животе, мяч в вытянутых руках;
- лёжа на боку, ноги на мяче;
- лёжа на боку, мяч в вытянутых руках;
- лёжа на боку, мяч удерживается стопами.

Лёжа на мяче:

- на животе в упоре ногами в пол, руки свободны;
- на передней поверхности бёдер в упоре руками в пол, ноги свободны;
- на груди с упором ладонями и стопами в пол;
- на спине в упоре на стопах, руки за головой;
- на боку в упоре на стопах, руки на мяче.

Дыхательные упражнения на данном этапе направлены на координацию ротового и носового дыхания, на выработку нижнегрудного типа дыхания при активном участии диафрагмы.

Дети осваивают статические упражнения с фитболами. Для этого использовались игры типа “Кто дольше простоит?”, “Кто самый выносливый?”, “Самый сильный”, “Замри”, наглядные и словесные методы (образец, объяснение, показ).

Третий этап

Цель: научить основным динамическим движениям с мячом, которые соответствуют возможностям детей:

- ходьба с мячом в руках;
- бег с мячом в руках;
- прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах;
- прыжки на месте с мячом между ног с различными движениями рук;
- прыжки с продвижением вперёд, мяч в руках.

Четвёртый этап

Цель: научить детей образным движениям с фитболами, выполнять эти движения в комплексе (выполняются различные образные, имитационные движения на мяче).

Пятый этап

Цель: научить детей выразительно, пластично выполнять упражнения.

На данном этапе, разучиваемые ранее образные, имитационные упражнения объединяются в единый комплекс упражнений с мячами. Вначале дети выполняют его с опорой на показ тренера, а затем и самостоятельно.

Шестой этап

Самостоятельная деятельность детей по составлению упражнений.

Седьмой этап

Разучивание и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с фитболами в различных исходных положениях на различные группы мышц. Обучение более сложным упражнениям с фитболом.

Особое внимание следует уделить подбору музыки, так как музыка создает не только радостное настроение, но и активизирует движения. Средствами музыки мы формируем у детей чувство ритма, учим соотносить движение с ритмом музыки, а также повышаем эмоциональное состояние.

Восьмой этап

Тренировочные занятия на развитие двигательных качеств. Движения, даже самые простые, дают пищу детской фантазии, развивают творчество, которое является высшим компонентом в структуре личности, представляет собой одну из наиболее содержательных форм психической активности ребёнка. Двигательное творчество раскрывает ребёнку моторные характеристики собственного тела, формирует быстроту и лёгкость в бесконечном пространстве двигательных образов, учит относиться к движению, как к предмету игрового экспериментирования. Основное средство его формирования – эмоционально окрашенная двигательная активность, через движения тела дети учатся передавать свои эмоции и состояния, искать творческие композиции, создавать новые сюжетные линии, новые формы движений.

Упражнения на мяче укрепляют все основные группы мышц, способствуют развитию выносливости, силы, координации движений, формируют правильную осанку, заряжают энергией, создают сильный мышечный корсет вокруг позвоночника, усиливают кровообращение, обмен веществ. Фитбол – гимнастика применяется также для лечения заболеваний органов дыхания.

Возникающие при колебаниях мяча вибрации оказывают обезболивающее действие, благотворно влияют на работу печени и почек, стимулируют функции головного мозга.

Упражнения фитбол – гимнастики просты по структуре движений. При выполнении упражнений дети приучаются регулировать свои движения, сначала по указанию педагога, затем самостоятельно. Кроме того, они получают представление о силе, скорости, ритме, амплитуде движения.

Ребята получают приятные эмоции от общения с фитболами, победы над своим неумением, понимания того, что они делают что – то очень важное для своего здоровья.

Фитболы позволяют разнообразить всю воспитательно – образовательную, коррекционную и развивающую работу в образовательном учреждении.

Примерные подвижные игры с фитболом

Паровозик

Дети садятся на фитболы друг за другом и первый ребёнок или педагог исполняет роль машиниста. Он "везёт" ребят по залу в разных направлениях. Дети, подпрыгивая, передвигаются друг за другом, подталкивая свой мяч руками.

Гусеница

Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно.

Быстрый и ловкий

Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель).

Также можно использовать и другие подвижные игры, в которых возможно применение фитболов.

УПРАЖНЕНИЯ ПО ФИТБОЛУ (выполняются под музыку)

1. И.п.(исходное положение)- сидя на мяче.

1-2 – руки вверх- вдох,

3-4 – руки вниз – выдох.

Выполнить 4 раза.

2. 1-2 –наклон головы вперед,

3-4 – наклон головы назад,

5-6 - наклон головы вправо,

7-8 – наклон головы влево.

Выполнить 4 раза

3. 1-2 – 2 раза поднять правое плечо вверх,

3-4 – 2 раза поднять левое плечо вверх. Выполнить 8 раз.

4. 1-4 – 4 движения стопами «гармошка» врозь (поочередное скольжение пятками и носками по полу - разведение ног), сед ноги врозь,

5. 1-4 -4 движения стопами «гармошка» внутрь, сед ноги вместе,

5-8 – 4 подскока на мяче.

Выполнить 8 раз.

6. Бег (сидя на мяче) с высоким подниманием бедра.

7. 1-2 – наклон вперед- прогнувшись,

3-4 – скругляя спину, выпрямиться. Выполнить 8 раз.

8. И.п.- сидя на мяче, ноги врозь, руки за голову.

1-4 – наклон вправо, и.п.

5-8 – наклон влево, и.п.

Выполнить 8 раз.

9. 1-4 – поворот туловища направо,

4-8 – поворот туловища налево.

Выполнить 8 раз.

Выполнить упражнения 8 и 9 в два раза быстрее.

10. И.п. - Исходное положение: Сядьте на фитбол. Переступая ногами вперед, перекатите мяч под плечи и лопатки. Колени согнуты и расположены над лодыжками, ступни на ширине плеч руки на бёдрах, корпус параллельно полу.

1-2 – опустить таз вниз,

3-4 – напрягая ягодичные мышцы, поднять таз вверх.

Упражнение выполняется медленно, с хорошей амплитудой.

Выполнить 8 раз.

12. И.п.: Лёжа на спине, ноги врозь, руки за голову. Фитбол должен оказаться точно под поясницей.

1-2 – поднять голову и плечи,

3-4 – лечь , и.п.

Повторить 8 раз.

13. 1-2 – поднимая голову и плечи, выполнить скручивание туловища направо,

3-4 – вернуться в и.п.

5-6 - поднимая голову и плечи, выполнить скручивание туловища налево,

7-8 - вернуться в и.п.

Выполнить 8 раз.

Упражнения 12 и 13 повторить ещё 2 раза.

После усиленной нагрузки на мышцы пресса необходимо выполнить упражнения стрейчинга.

14. И. п. – лежа на животе.

15. Отжимание:

1-2 – упор лежа на мяче,

3-4 – сгибая руки, лечь на мяч.

Выполнить 8 раз.

16. 1- опираясь на левую руку, прогнуться, правая рука вперед,

2 – поворот туловища направо, правая рука в сторону,

3 – 4 - поворот в и.п.

Выполнить упражнение сначала только с поворотом направо 8 раз, затем с поворотом налево 8 раз.

17. 1-2 – прогнуться, руки за голову

3-4 – и.п.

18. 1 – прогнуться,

2 – выполнить наклон туловища вправо,

3 - выпрямиться,

4 - опуститься (и.п.).

Упражнения № 17 и 18 выполнить несколько подходов.

19. Выполнить стрейчинг для мышц спины.

20. И.п. – упор лежа (руки на полу, лежать на мяче),

1-2 – поднять правую вверх,

3 -4 – опустить на пол.

Выполнить упражнение 8 раз.

21. 1-2 – поднять правую вверх,

3-4 – отвести правую ногу в сторону,

5-6 – вернуть в поднятое положение,

7-8 – опустить вниз.

Упражнение № 20 и 21 выполнить левой ногой.

22. 1-2 – поднять две ноги вместе,
3-4 – опустить на пол. (8 раз)

23. 1-2 - поднять две ноги вместе,
3-4 – развести ноги в стороны,
5-6 – соединить ноги вместе,
7-8 – опустить вниз .

Повторить упражнения № 20,21,22,23.

24. И.п. – лёжа на спине, ноги на мяче.
1-2 – опираясь на лопатки и стопы, поднять таз вверх,
3-4 – опустить таз, и.п.

25. 1-2 - опираясь на лопатки и стопы, поднять таз вверх,
3-4 – сгибая ноги подкатить мяч к себе, таз удерживаем на вису,
5-6 – выпрямить ноги, таз на вису,
7-8 – опустить таз, и.п.

26. И.п.- лежа на спине, согнутые ноги на мяче.
1-2 - опираясь на лопатки и стопы, поднять таз вверх,
3-4 – опустить таз, и.п.

27. 1-2 - опираясь на лопатки и стопы, поднять таз вверх,
3-4 – выпрямляя ноги откатить мяч ,
5-6 - сгибая ноги подкатить мяч к себе, таз удерживаем на вису,
7-8 - опустить таз, и.п.

Каждое упражнение выполнять минимум по 8 раз.

28. Выполнить упражнения стрейчинга на растягивание ягодичных мышц.

29. И.п. – лежа на спине , ноги на мяче, руки за голову.
1-3 – поднимая голову и плечи, выполнить три пружинящих движения туловищем вверх,
4 – и.п.

30. 1-2 – сгибая ноги, выполнить одновременное скручивание туловища с поворотом вправо.
3-4 – выпрямляя ноги, лечь на спину,(и. п.)

Повторить упражнение № 29, а затем № 30, с поворотом в другую сторону.

Каждое упражнение повторять по 8- 16 раз.

31. И.п.- лежа на спине, ноги согнуты (ногами обхватить мяч)
1-2 – выпрямляя ноги, поднять их вверх,

3-4 – и.п.

Выполнить упражнение 16 раз.

32. И.п. – лежа на спине, ногами зажать мяч.

1-2 – поднимая ноги вверх, перехватить мяч руками,

3-4 – опустить руки и ноги к полу,

5-6 – поднимая руки и ноги, перехватить мяч ногами,

7-8 – опустить руки и ноги к полу.

Повторить 8 раз.

33. 1-2- согнуть ноги,

3-4 – выпрямляя, опустить близко к полу.

Выполнить 16 раз.

Повторить упражнение № 32 восемь раз.

34. Выполнить упражнения стрейчинга для мышц живота.

35. И.п.- стойка ноги врозь, мяч в руках(руки внизу).

1-2 – полуприсед, руки вперед,

3-4 – и.п.

Выполнить упражнение 8 раз.

36. 1-2 - полуприсед, руки вверх,

3-4 – и.п.

Выполнить упражнение 8 раз.

37. 1-2 – равновесие на правой ноге («ласточка»), руки с мячом вперед,

3-4 – и.п.

Выполнить 4 раза на правую ногу, затем 4 раза на левую.

Упражнения 35, 36, 37 повторить.

Закончить комплекс нужно упражнениями на растягивание.

Комплекс упражнений «Фитбол-гимнстика»

(чередование динамических и статических упражнений)

Упражнения выполняются в положении сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврике (на спине и животе).

Упражнения стоя

1. Стоя, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (6-8 раз).

2. Стоя, мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди) (6-8 раз).

3. "Маятник". Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх (6-8 раз.)

4. Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно "змейкой", постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп. (Ходьба по кругу на месте). (6-8 раз).

5. Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении. (6-8 раз).

6. Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах. (6-8 раз).

7. Катание мяча друг другу. (6-8 раз).

8. Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны (6-8 раз).

9. Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево. (6-8 раз).

10. Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые (6-8 раз).

11. Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше. (6-8 раз).

Упражнения, сидя на мяче

1. Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны. (6-8 раз).

2. Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны (6-8 раз).

3. Ходьба вперед, не отрывая ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в стороны), затем постепенно поднимаясь идти назад (6-8 раз).

Упражнения лежа на спине

1. Лежа на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги (6-8 раз).

2. Лежа на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые. (6-8 раз).

3. Лежа на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног с мячом. Руками можно держаться за коврик. (6-8 раз).

4. Лежа на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза. (6-8 раз).

5. Лежа на спине мяч под согнутыми в коленях ногами, руки вытянуты за головой - потянуться руками к коленям(6-8 раз).

Упражнения лежа на животе

1. Лежа на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Можно удерживать положение наверху несколько секунд. (6-8 раз).

Упражнения лёжа на мяче, на животе

1. "Качалочка". Стоя на коленях, перекаат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени. (6-8 раз).

2. Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд. (6-8 раз).

3. Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола. (6-8 раз).

4. Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу. (6-8 раз).

5. "Самолёт". Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд. (6-8 раз).

6. Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, поочерёдное движение ногами вправо-влево - "ножницы". (6-8 раз).

7. Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, поочерёдное движение ногами вверх-вниз "плавание". (6-8 раз)

8. Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, движение ногами одновременно вверх-вниз "дельфин". (6-8 раз).

Упражнения лёжа на спине, на мяче

1. "Звёздочка". Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд. (6-8 раз).

2. Перекаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног. (6-8 раз).

3. "Мостик" на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекаты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами. (6-8 раз).

4. Лежа на спине, ноги вместе, руки вверх, (мяч или гантели в руках)

5. 1-2 – наклон вперед, мяч к ногам; 3-4 – и.п. (6-8 раз).

6. Лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. Сгибание и разгибание свода и разводя локти. (6-8 раз).

7. Скручивания на мяче вправо и влево. (6-8 раз).

Примерные дыхательные упражнения

Ритмичное дыхание

И.п.: сидя или лёжа на спине на фитболе. Руки в стороны - медленный, на счёт 1-2-3-4 вдох. Быстро обхватим себя руками - медленный на счёт 1-2-3-4 выдох. (6-8 раз).

Успокаивающее дыхание

И.п.: сидя или лёжа на спине на фитболе (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто, сколько сможет), затем плавный выдох через нос (6-8 раз).

Подышите одной ноздрей

И.п.: сидя или лёжа на спине на фитболе туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох (6-8 раз).

"Ветер"

И.п.: лежа, сидя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 секунды; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

"Радуга, обними меня"

И.п.: сидя на мяче. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 с; растягивая губы в улыбке, произносить звук "с", выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи (3-4 раза).

3.3. КОММУНИКАТИВНЫЕ ИГРЫ



Коммуникативные игры – так называют игры для развития умения общаться, умения сотрудничать и взаимодействовать с людьми в разнообразных жизненных ситуациях.

Проведенные научные исследования доказали, что успех человека во многом определяется его навыками общения и коммуникации. В современном мире технических достижений, где любую информацию можно легко получить в интернете, умение общаться становится всё более ценным навыком. Коммуникативные навыки очень важны для личностного развития, так как определяют успешность взаимодействия с миром, окружающими людьми, самим собой, а также позволяют самовыражаться через творчество. Трудности в общении могут возникать при недостаточной развитости того или иного коммуникативного умения. Жизненный опыт учит нас решать многие проблемы путем переговоров, однако иногда обстоятельства складываются так, что накопленных знаний для решения проблемы не хватает.

Суметь совладать с растерянностью и взять ситуацию под контроль помогает развитие коммуникативных навыков. Их наработка в игровой форме, когда тренер искусственно создаёт условия, затрудняющие эффективное общение и достижение целей переговоров, помогает расширить коммуникативный опыт. Преимуществом отработки модели жизненной ситуации в рамках тренинга является и то, что ошибки при контакте не повлекут за собой непоправимых последствий, как это бывает в жизни. Обучаемый освобожден от ответственности за неуспех диалога и

может творчески подходить к решению коммуникативных задач, испытывать различные способы влияния на собеседника.

Коммуникативные игры и упражнения

Проводник

Дети выстраиваются в колонну по одному, положив руки на плечи впереди стоящему. Тренер объясняет простые правила:

- В группе на время проведения игры вводится запрет на разговоры.
- У всех детей, кроме стоящего последним, закрыты глаза (лучше — завязать).
- Последний ребенок — машинист поезда. Его задача — провести «состав» так, чтобы ни один «вагон» не встретился с препятствием. В то же время необходимо указать детям, что скорость выполнения данного задания тоже имеет значение.

Для управления составом разработана система специальных команд:

- хлопок по левому или правому плечу — поворот в соответствующую сторону,
- хлопок по обоим плечам — движемся вперед, хлопок по обоим плечам двойной — движемся назад, хлопок по обоим плечам дробью — стоп.

Машинист должен провести «состав» через несколько поворотов. После чего последний ребенок, тот, кто был машинистом, становится впереди всех и игра повторяется. Лучше, если все дети из группы попробуют себя в роли машиниста. Совершенно очевидно, что игра должна проводиться или на открытой местности, или в достаточно просторном помещении.

Опора

Группа разбивается на пары. Участники каждой пары встают друг к другу спинами. Один из них спиной опирается на спину другого, совершенно расслабившись, отдав всю тяжесть «опоре». Второй участник должен держать первого столько, сколько захочет.

Оба партнера стоят, оперевшись спинами друг о друга. Они находят оптимальную точку опоры для обоих, выбирая угол

наклона так, чтобы не испытывать напряжения. Запрещается поддерживать партнера, оба должны «отдать» друг другу всю тяжесть своего тела. В этом положении пара может стоять столько, сколько захочет.

После выполнения упражнения необходимо провести анализ, используя вопросы: В каком случае стоять было удобнее? Когда стоять хотелось дольше? Почему некоторым не удавалось опереться друг на друга? Было легче опираться самому или удерживать? Если эту процедуру сравнить с процессом общения, какие мысли возникают?

Маятник (Восковая палочка).

Игра на создание атмосферы доверия и поддержки в группе. Встать всем в круг вплотную друг к другу (плечо к плечу), лицом в центр круга. Один участник входит в круг, закрывает глаза и расслабляется. Остальные, вытянув руки перед собой, покачивают стоящего в центре участника из стороны в сторону своими ладонками, не давая ему упасть (1-2 минуты). Пусть через процедуру пройдут все.

Так же, как и в предыдущем упражнении, необходимо сделать последующий анализ. Вопросы для анализа: Кто смог расслабиться, снять зажимы? Кто не боялся упасть? Кто полностью доверился участникам игры? Оцените степень своего доверия по десятибалльной шкале. Оцените характер прикосновений (жесткие, мягкие, грубые и т. д.). Высказывают свои ощущения и чувства все желающие.

Превращения

В руках искусного артиста самый обыкновенный предмет может преобразиться. Для этого даже не нужно слов, ведь дать понять, что у тебя за предмет, можно и пантомимой, жестами, движениями. Карандаш может стать подозрительной трубой, лист бумаги — зеркалом, носовой платок — листом бумаги, подушкой или салфеткой. И все это — без единого слова. Ведущий берет какой-либо предмет. В его руках он превращается в нечто совсем иное. После манипуляции ведущего, когда всем становится ясно, чем же стал этот предмет, ведущий передает его по кругу следующему участнику. Получив предмет, новый участник «превращает» его в нечто совсем другое, производя при

этом соответствующие манипуляции, чтобы остальные могли догадаться, что это за предмет. Таким образом, предмет путешествует от одного участника к другому и постоянно меняет свою сущность. В конце концов он возвращается к ведущему.

Оттенки восприятия партнера

Вариант 1. Участники закрывают глаза и осторожно идут навстречу друг другу. Можно аккуратно брать за руки, ощупывать, стараясь узнать друг друга. Нужно запомнить особенно приятные прикосновения.

Были ли такие люди, прикосновения которых даже в таких условиях показались приятными? Какие прикосновения вызывали напряжение? Упражнение нужно анализировать деликатно. Свои ощущения (обязательно в доброжелательной форме) высказывают только желающие.

Вариант 2. Все участники встают плотно друг к другу, образуя круг — «заросли». Каждому по очереди предлагается пробраться сквозь эти «заросли» (все стоят лицом к преодолевающему препятствие). Для перехода к последующей рефлексии полезно упражнение «Послушаем себя» (полное молчание в течение одной минуты).

Гусеница

Для проведения игры понадобится несколько воздушных шаров (на один меньше, чем число играющих детей). Все становятся в колонну, глядя в затылок друг другу и положив руки на плечи впереди стоящих ребят. Воздушные шары зажимаются между животами и спинами участников. Дотрагиваться до шариков или поправлять их нельзя. Цель игры — пройти по заданному маршруту так, чтобы ни один шарик не выпал из общего строя. Если такое случилось, то группа выполняет задание сначала. На пути можно поставить различные препятствия: стулья, натянуть веревки, положить на пол какие-либо предметы и т. д.

Согласованность мыслей

Играющие разбиваются на пары. Игра проходит в 5-7 раундов. Победитель в каждом раунде получает одно очко. По

сигналу ведущего играющие хором начинают произносить по слогам «СА-МО-...». Последним слогом может быть «ЛЕТ», «КАТ», «ВАР», «СВАЛ», «СУД», «ГОН». Задача первого игрока, назовем его подстраивающимся, — понять, почувствовать своего партнера и сказать последний слог, одинаковый с ним. Задача второго игрока (ускользающего) — произнести отличающийся слог. Обратите внимание игроков, что произносить последний слог они должны строго одновременно, ориентируясь на анализ тактики игры партнера, а не на звук, вырвавшийся из его уст.

Печатная машинка

Каждому участнику игры назначается одна из букв алфавита (если играет меньше тридцати трех человек, можно исключить редко встречающиеся буквы и подобрать слова, где они не используются). Ведущий предлагает представить всем, что они клавиши печатной машинки. Чтобы на этой удивительной машинке печатать слова, «клавиши» должны по очереди хлопать в ладоши. Возьмем слово «дом». Чтобы его «напечатать», должен вначале хлопнуть человек, у которого буква «Д», затем тот, у кого буква «О», и наконец тот, у кого буква «М». Чем быстрее участники справятся с заданием, тем лучше. Ведущий предлагает ребятам все более длинные и сложные слова и даже предложения.

Встаньте в круг

Ведущий просит ребят собраться вокруг него. По сигналу они должны закрыть глаза и начать хаотично двигаться, стараясь не наступать друг другу на ноги и жужжа, как пчелы, собирающие мед. Через некоторое время (40-50 секунд) ведущий хлопает в ладоши один раз, играющие мгновенно замолкают и замирают на месте. Два хлопка — не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками, играющие в полной тишине пробуют выстроиться в круг. Для этого очень важно суметь почувствовать окружающих людей. Когда все заняли подходящие с их точки зрения места, ведущий просит открыть глаза и посмотреть, что получилось. В группах, где участники умеют работать согласованно, доверяют друг другу, построить круг удастся довольно быстро. Если же группу постигла неудача, можно

обсудить, почему это произошло, как вели себя играющие (не называя конкретных имен). Игру можно повторить несколько раз.

Сиамские близнецы

Участники делятся на пары. Они обнимают друг друга так, чтобы свободными оказались правая рука одного и левая рука другого. Таким образом, они как бы «срослись» наподобие сиамских близнецов. В таком положении им даются простейшие, с точки зрения нормального человека, задания, которые они должны выполнить. Например, зажечь свечу с помощью спичек, вырезать ножницами кружок из бумаги, завязать шнурок на ботинке, нарисовать солнце (или что-то другое) на листе бумаги, вставить стержень в шариковую ручку и т. д.

Бип!

Играющие дети рассаживаются в круг. Водящий с завязанными глазами ходит внутри круга, периодически садясь на колени к играющим. Его задача — угадать, к кому он сел. Садиться необходимо спиной к играющему, как на стул. Водящему не разрешается прибегать к помощи рук. Тот, к которому водящий сел на колени, должен громко сказать: «Бип!». Причем желательно сказать «не своим» голосом так, чтобы водящий не узнал, к кому на колени он сел. Если водящий угадал игрока, на чьих коленях он сидит, то они меняются ролями, и игра продолжается. Если не узнал — водит дальше.

Шпионские сети

Два конкурирующих игрока (резиденты служб безопасности) пытаются с завязанными глазами узнать как можно больше участников (агентов) и привести их в свою службу. Агенты свободно ходят по игровому полю. Если их касаются рукой резиденты, то они останавливаются. Резидент должен определить, кто из участников стоит перед ним, назвав имя игрока. При затруднении резидент имеет право попросить игрока произнести какое-либо одно слово и после этого назвать имя предполагаемого участника. Если имя названо правильно, то резидент уводит игрока (агента) в свою службу. Побеждает тот резидент, который за определенное время игры (7-10 минут) «завербует» больше игроков.

Несколько советов для проведения коммуникативных игр

Чтобы руководить, надо планировать и не забывать про резерв времени:

- Правила игры надо хорошо объяснить, чтобы не было недопониманий и путаницы.
- Игра не должна быть ни слишком трудной, ни слишком легкой
- Лучше, если ведущий (тренер, учитель, руководитель) играет наравне с другими. Это быстрее позволит раскрепоститься играющим, почувствовать себя равными. Иногда нельзя играть, чтобы быть судьей, а иногда - чтобы не занимать места играющего.
- Одно из правил - надо избегать пауз в игре. Нельзя заставить играть в игру, которая не нравится участникам, как и нельзя им делать из игры балаган. В таком случае, лучше прекратить игру и начать новую.
- Ведущий часто бывает судьей, но иногда роль судьи нужно доверить кому-нибудь из играющих. Последнее, между прочим, не снимает с ведущего ответственности, он должен все видеть и все знать.
- При разделении на команды надо равномерно распределять силы команд, создавая равноценные группы.
- В игре не должно быть скучающих наблюдателей. Игра должна быть организована так, чтобы игроки, если это необходимо, выходили из игры только на короткий срок. Чем меньше пассивных - тем веселее игра.

3.4. МАССАЖ И САМОМАССАЖ

В современных условиях возникла необходимость поиска нетрадиционных путей организации коррекционно-образовательного процесса. Одним из таких направлений является массаж и самомассаж. Как лечебное средство они были известны ещё в глубокой древности. При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга

с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений.

Массаж позволяет активизировать и синхронизировать работу обоих полушарий мозга. В.А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребёнка находится на кончиках его пальцев».

Овладеть основными навыками самомассажа - один из способов приобщиться к здоровому образу жизни.

Спортивный массаж

Этот вид массажа разработан и систематизирован проф. И.М. Саркизовым-Серазини. Соответственно задачам выделяют следующие его разновидности: гигиенический, тренировочный, предварительный и восстановительный.

Гигиенический массаж обычно делает сам спортсмен одновременно с утренней гимнастикой, разминкой.

Тренировочный массаж проводится для подготовки спортсмена к наивысшим спортивным достижениям в более короткое время и с меньшей затратой психофизической энергии. Используется во всех периодах спортивной подготовки. Методика тренировочного массажа зависит от задач, особенностей вида спорта, характера нагрузки и других факторов.

Предварительный массаж применяют для нормализации состояния различных органов и систем спортсмена перед предстоящей физической или психоэмоциональной нагрузкой. В зависимости от задач различают следующие виды предварительного массажа:

- *разминочный* – перед учебно-тренировочным занятием или выступлением на соревнованиях, когда необходимо поддержать и повысить тонус организма, учитывая при этом специфику вида спорта;
- *согревающий* – при охлаждении организма или отдельных частей тела спортсмена, используя при этом различные растирания, мази (финалгон, дольпик, слоанс, эфкамон, никофлекс и др.);
- *мобилизующий* – для мобилизации всех ресурсов организма спортсмена – физических, психических, технических и др.—в сочетании со словесным внушением;

- *тонизирующий* (возбуждающий, стимулирующий)—в случае необходимости (подавленное, заторможенное состояние, апатия);

- *успокаивающий* (седативный) – когда спортсмены находятся в состоянии повышенной возбудимости или предстартовой лихорадки.

Восстановительный массаж – вид спортивного массажа, который применяется после разного рода нагрузок (физической, умственной) и при любой степени утомления, усталости для максимально быстрого восстановления различных функций организма спортсмена и повышения его работоспособности. Кратковременный восстановительный массаж проводят в перерыве длительностью в 1—5 мин между раундами, во время отдыха между попытками (подходами к снарядам).

Самомассаж

При освоении самомассажа нужно знать следующее: массирующие руки должны быть мягкими, ласковыми, по крайней мере, они не должны раздражать кожу. Поэтому в тех случаях, когда ладони плохо скользят по телу, рекомендуется применять различные присыпки и смазывающие вещества.

Самомассаж применяют в рамках спортивного и лечебного массажа. Несомненно, что самомассаж имеет ограниченные возможности при различных заболеваниях в связи с отсутствием у больных специальных знаний и опыта. Не забывайте, что самомассаж является дополнительной физической нагрузкой, которую следует принимать во внимание, особенно при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, в пожилом возрасте, у ослабленных больных. Вместе с тем, профилактический самомассаж не требует помощи ассистентов или других лиц. Все процедуры выполняются самостоятельно. Техника приемов соответствует приемам лечебного, спортивного, точечного массажа, а также аппаратный вибромассаж.

Самомассаж может широко использоваться каждым человеком, прежде всего, как гигиеническое средство в повседневном уходе за своим телом. Особенно эффективен самомассаж, проводимый в дополнение к утренней гимнастике, занятиям физической культурой - бегом, ритмической гимнастикой, в тренажерном зале и т. д.

Самомассаж помогает более интенсивно выполнять физическую работу в быту и на производстве, так как повышает функциональные возможности организма, снижает утомление и способствует быстрому восстановлению сил после физических и умственных нагрузок, повышает эффективность активного отдыха на природе. Установлено, что 5 - 8-минутный сеанс самомассажа заменяет 20 - 30 мин пассивного отдыха, восстанавливает силы, возвращает бодрость, хорошее настроение.

Правила проведения самомассажа

При самомассаже не следует выполнять много приемов, выбор их должен определяться удобством и эффективностью применения на том или ином участке тела. Там, где это возможно, самомассаж выполняют двумя руками. При необходимости повысить мышечный тонус и активизировать весь организм применяют рубление и поколачивание. А при значительной усталости, сопровождающейся болевыми ощущениями в мышцах, легкий самомассаж целесообразно сочетать с водно-тепловыми процедурами (душ, ванна, баня). Ударные приемы при этом, проводить не следует.

Основные приемы самомассажа: поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание, растирание, движения в суставах. Там, где возможно, самомассаж делают двумя руками. Например, на голени и бедре применяют комбинированное поглаживание, двойное кольцевое разминание. Если нужно повысить мышечный тонус, активизировать организм, подготовить мышцы к физической нагрузке, применяют двойной гриф, поколачивание. При значительной усталости, сопровождающейся болевыми ощущениями в мышцах, делают легкий массаж с помощью поглаживания, ординарного разминания, потряхивания (если есть возможность, полезно сочетать его с водно-тепловыми процедурами - под душем, в ванне или бане).

В первую очередь самомассаж полезен для мышечной системы. Он может расслабить и успокоить напряженные и натянутые мышцы, тонизировать дряблые или усталые мышцы. Результат зависит исключительно от того, какие используются движения — расслабляющие или стимулирующие.

В повседневных условиях далеко не всегда есть возможность воспользоваться услугами специалиста по массажу. В таких случаях можно применить самомассаж. Приступая к освоению методики самомассажа, необходимо соблюдать следующее:

все движения массирующей руки совершать по ходу тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам;

- верхние конечности массировать по направлению к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам;
- нижние конечности массировать по направлению к подколенным и паховым лимфатическим узлам;
- грудную клетку массировать спереди и в стороны по направлению к подмышечным впадинам;
- шею массировать книзу по направлению к надключичным лимфатическим узлам;
- поясничную и крестцовую области массировать по направлению к паховым лимфатическим узлам;
- сами лимфатические узлы не массировать;
- стремиться к оптимальному расслаблению мышц массируемых областей тела;
- руки и тело должны быть чистыми;
- в некоторых случаях самомассаж можно проводить через тонкое хлопчатобумажное или шерстяное бельё.

Необходимо отметить, что самомассаж требует от массирующего значительной мышечной энергии, создаёт большую нагрузку на сердце и органы дыхания, как и всякая физическая работа.

Самомассаж можно проводить в любое время суток, в любой удобной позе – за письменным столом, на сиденье автомобиля, в лесу во время похода, на пляже, в бане и т.п. Зная основы точечных воздействий, можно эффективно предупреждать различные нарушения функций и заболевания.

4. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ КОРРЕКЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

4.1. КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ



Корригирующая гимнастика – один из видов специальных гимнастик. Корригирующие упражнения применяются для устранения анатомо-функциональной недостаточности опорно-двигательной системы.

Корригирующая гимнастика является разновидностью лечебной гимнастики (ЛФК) и состоит из общей и специальной частей. Общая часть – это общеукрепляющие упражнения, режим, игры, закаливание, они способствуют правильному формированию опорно-двигательной системы. Специальная коррекция (активные корригирующие упражнения) предусматривает решение главных задач:

- укрепление мышечного корсета, преимущественно мышц спины;
- профилактику и лечение функциональной недостаточности стоп (тропа здоровья);
- укрепление мышц брюшного пресса;
- предупреждение вторичных отклонений.

Принципы восстановительного лечения спортсменов

Повреждения или заболевания опорно-двигательного аппарата у спортсменов сопровождаются внезапным и резким прекращением тренировочных занятий, вызывают нарушение установившегося двигательного стереотипа, что влечет за собой болезненную реакцию всего организма. Внезапное прекращение занятий спортом способствует угасанию и разрушению

выработанных многолетней систематической тренировкой условно-рефлекторных связей. Снижается функциональная способность органов и систем всего организма, происходит физическая и психологическая растренировка. Отрицательные эмоции, связанные с переживаниями (последствие травмы), боязнь потерять спортивную форму угнетающе действуют на спортсмена, что в еще большей степени ускоряет процесс детренированности.

Под восстановлением понимают возвращение состояния организма к исходному физиологическому статусу или исходному гомеостазу. Естественный процесс восстановления с использованием дополнительных средств должен стимулировать фактор развития тренированности. Этому способствует подбор оптимальных физических нагрузок. Постепенное повышение физических нагрузок до индивидуального оптимума двигательной активности расширяет границы физиологической адаптации организма на основе феномена соотношения силы действия раздражителя и уровня функциональной лабильности.

В спортивной медицине выделяют следующие виды восстановления:

- *текущее* - во время выполнения физической нагрузки (тренировки);
- *срочное* - после окончания тренировочных занятий;
- *отставленное* - в течение часов или нескольких суток после тренировки.

Динамика восстановительных процессов схематично выглядит следующим образом: вначале восстанавливается ЧСС и дыхания, затем АД и ЖЕЛ, позднее - показатели основного обмена и биохимические показатели крови и мочи (молочная кислота, креатинин и др.). На скорость восстановительных процессов в мышцах влияют как интенсивность и длительность нагрузки, так и ее характер. Восстановление мышечного тонуса и силы мышц после статического режима работы (изометрическое напряжение) происходит медленнее, чем после динамической (изотонической) работы той же продолжительности.

Ведущим в решении вопросов, связанных с применением восстановительных мероприятий, является определение рациональных сочетаний тренировочных и восстановительных методов на различных этапах.

Сформулировано пять основных принципов восстановительного лечения, позволяющего спортсменам приступить к тренировкам в кратчайшие сроки без ущерба для здоровья:

1. **Принцип ургентности** (срочности) заключается в экстренном оказании первой помощи, проведении лечебно-диагностических мероприятий, квалифицированном решении экспертных вопросов, возможности продолжать тренировочные занятия или выступления на соревнованиях, а также в срочной госпитализации (по показаниям) спортсмена. Несоблюдение этого принципа приводит к повторной травме и перенапряжению ранее травмированных тканей, что отрицательно сказывается на последующем лечении, а в дальнейшем может лишить спортсмена возможности вообще заниматься спортом. То же касается и заболеваний внутренних органов.

2. **Принцип этапности** заключается в использовании лечебных средств в соответствии с фазой и стадией заболевания или травматической болезни. Соблюдение этапности в восстановительном лечении сводится к тому, что каждый спортсмен должен в обязательном порядке пройти три этапа: этап медицинской реабилитации, этап спортивной реабилитации и этап спортивной тренировки. Каждый из них имеет свои цели и задачи.

Несоблюдение этого принципа, например, когда при неполном восстановлении функционального состояния нервно-мышечного аппарата (или другой системы) спортсмена, ему разрешают начать тренировку, неминуемо приводит к повторной травматизации (осложнению заболевания).

3. **Принцип комплексности и системности** заключается в использовании патогенетически обоснованных медико-биологических и педагогических средств восстановления (медикаментозное лечение, психокоррекция, средства лечебной физической культуры - ЛФК, методы физиотерапии), направленно воздействующих на нормализацию функциональных систем организма спортсмена. Несоблюдение этого принципа не только препятствует всестороннему, полноценному восстановлению организма спортсмена, перенесшего заболевание или повреждение (имеется в виду

восстановление не только пораженного двигательного сегмента или органа, но и таких качеств, как скоростная и силовая выносливость, уровень мышечной координации, психологическая устойчивость и др.), но может также послужить причиной повторной травмы.

4. Принцип индивидуализации и адекватности состоит в подборе восстановительных средств конкретно для каждого спортсмена с учетом характера заболевания или травмы, сроков, прошедших с момента их возникновения, а также возраста, квалификации, пола и личностных особенностей спортсмена.

В подборе средств восстановительного лечения (средства ЛФК, физиотерапевтические процедуры, приемы мануальной и рефлексотерапии, психокоррекции) для спортсмена определяющим является не столько характер спортивной деятельности, сколько его общее состояние. Поэтому объем и интенсивность нагрузки в комплексной терапии должны быть строго адекватными. Чем выше квалификация спортсмена, тем в более ранние сроки в комплекс восстановительных мероприятий следует включать специальные средства тренировки. Двигательный режим спортсмена должен быть построен таким образом, чтобы с первых же дней противостоять снижению общей работоспособности и детренированности.

5. Принцип дозированнойности заключается в предъявлении спортсмену физической нагрузки строго определенного объема и интенсивности. Это обеспечивает оптимизацию функций двигательного сегмента и работы внутренних органов, а также динамический контроль за их функциональным восстановлением. Показателем эффективности реабилитационных мероприятий является восстановление высокого уровня физических и психологических качеств спортсмена.

4.2. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В связи с отрицательным действием внезапного прекращения тренировочных занятий на организм спортсменов, получивших травму или перенесших заболевание (например, органов дыхания, желудочно-кишечного тракта и др.), целесообразно применение в комплексной терапии таких упражнений, которые бы в той или иной степени заменили на

время лечения привычную для спортсменов напряженную мышечную деятельность. Известно, что в процессе занятий физическими упражнениями формируется новый динамический стереотип, реактивно устраняющий или ослабляющий патологический стереотип. Нормальный стереотип характеризуется доминированием моторики. В его восстановлении и заключается общая задача ЛФК. Стимулирующее влияние ЛФК на пострадавшего обусловлено в основном рефлекторным механизмом, который включает тренирующее и трофическое влияния.

В настоящее время средства ЛФК в системе восстановительного лечения используются в двух направлениях: в целях восстановления двигательных функций при заболеваниях или повреждениях ОДА или внутренних органов (медицинская реабилитация) и в целях поддержания тренированности организма спортсмена в процессе лечения (спортивная реабилитация). Стабилизация уровня тренированности спортсмена в период их восстановительного лечения может быть обеспечена:

- организацией специального режима с применением тренировочных занятий;
- разносторонним физиологическим воздействием на организм спортсмена в целом;
- адаптацией органов и систем организма спортсмена к выполнению координированных и сложных физических нагрузок, что достигается использованием упражнений, близких по интенсивности к нагрузкам в спортивной практике.

Систематическое применение адекватных, специально подобранных общеразвивающих упражнений спортивно-вспомогательного и лечебно-профилактического характера не только укрепляет опорнодвигательный аппарат, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, но и посредством трофического механизма вызывает общую положительную реакцию всего организма, а также мобилизует компенсаторные механизмы, ускоряя функциональную адаптацию к выполняемым движениям и уменьшая тем самым сроки клинического и функционального выздоровления

Выбор оптимального метода ЛФК

Занятия следует начинать после ухода боли и ни в коем случае не при обострениях. Пациент должен придерживаться некоторых правил, обеспечивающих безопасность здоровья при выполнении упражнений:

1. Обращайте внимание на своё самочувствие, не следует доходить до болезненных проявлений в спине. Повреждённый диск может быть изменён в любых направлениях. Даже при отдалённом чувстве дискомфорта внимательно отслеживайте ход исполнения упражнения. Есть определённые упражнения, приводящие к пронизывающей боли спины. Очень осторожно исполняйте их. Если через определённый период занятий исполнить такое упражнение будет не так болезненно (боль снижается), значит, методика применения верна.

2. Упражнения, включающие элементы по скручиванию тела, на начальном этапе нежелательны.

3. Не допускайте ударов по спине, не прыгайте. Не следует делать резких и грубых толчков и движений спиной.

4. Заниматься надо как можно больше по несколько раз в день. В таком случае поделите комплекс на отдельные упражнения и отработайте их в различных временных подходах.

5. Категорически запрещено чрезмерно нагружать позвоночник в проблемных зонах.

6. Не следует с первых занятий форсировать выполнение упражнений. Увеличивайте нагрузку и амплитуду движений постепенно.

7. Помните, в течение одного сеанса невозможно привести в норму диски, позвонки. Лечитесь постепенно, по нарастающей. Позвоночник следует «реанимировать» в медленном темпе, увеличивая приток крови на поражённый отдел.

Средства восстановительной ЛФК

Применение восстановительных средств в спортивной практике основано на соблюдении ряда общих методических положений, наиболее существенными из которых являются следующие:

- Эффективность применения восстановительных средств зависит от характера и объема тренировочных нагрузок.

- Длительное использование одних и тех же средств снижает результаты их действия.

- Комплексное применение нескольких средств восстановления усиливает действие каждого и общий их эффект.

- К средствам «локального» воздействия адаптация происходит быстрее, чем к средствам общего воздействия.

При составлении индивидуальной схемы применения восстановительных средств для спортсмена врач должен руководствоваться такими рекомендациями:

- после выполнения большой по объему и интенсивности нагрузки целесообразно применять преимущественно средства общего воздействия (например, сауна в сочетании с массажем и водными процедурами, бальнеологические процедуры);

- если нагрузка приходилась преимущественно на отдельные группы мышц (например, верхних и нижних конечностей, туловища и т.д.), то эффективнее применение «локальных» воздействий (например, сегментарно-рефлекторный массаж, точечный массаж, вибромассаж и т.д.) в сочетании с локальными физиотерапевтическими процедурами.

В процессе восстановительного лечения для поддержания тренированности спортсмена применяют следующие средства:

- психокоррекцию;
- ЛФК (коррекция положением, физические упражнения в палате, зале ЛФК и лечебном бассейне, тракционная терапия);
- физиотерапевтические процедуры;
- приемы мануальной терапии;
- рефлексотерапия;
- массаж;
- спортивное питание, а также специальные занятия тренировочного характера.

4.3. ПСИХОГИМНАСТИКА

Психогимнастика - метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Это эффективное средство оптимизации социально перцептивной сферы личности, так как позволяет обратить внимание на "язык тела" и пространственно-временные характеристики общения.

Термин "психогимнастика" может иметь широкое и узкое значение. Психогимнастика в узком значении понимается как игры, этюды, в основе которых лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе. Такого рода психогимнастика направлена на решение задач групповой психокоррекции: установление контакта, снятие напряжения, отработку обратных связей и т.д.

В широком смысле психогимнастика - это курс специальных занятий, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики человека как познавательной, так и эмоционально-личностной сферы.

Психогимнастика как невербальный метод групповой работы предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, проблем с помощью движений, мимики, пантомимики; позволяет клиентам проявлять себя и общаться без помощи слов. Это метод реконструктивной психокоррекции, цель которого - познание и изменение личности клиента.

Психогимнастика включает в себя три части, характеризующиеся самостоятельными задачами и собственными методическими приемами:

1. Подготовительную.
2. Пантомимическую.
3. Заключительную.

Подготовительная часть психогимнастического занятия

Задачи:

- уменьшение напряжения участников группы;
- снятие страхов и запретов;
- развитие внимания;
- развитие чувствительности к собственной двигательной активности, активности других людей;
- сокращение эмоциональной дистанции между участниками группы;
- формирование способности выражать свои чувства, эмоциональные состояния, проблемы без слов и понимать невербальное поведение других людей.

Как правило, подготовительная часть начинается с упражнений, направленных на развитие внимания. К такого рода упражнениям относятся:

- гимнастика с запаздыванием. Вся группа повторяет за одним из ее участников обычное гимнастическое упражнение, отставая от ведущего на одно движение. Темп упражнения постепенно нарастает;
- передача ритма по кругу. Вслед за одним из участников все члены группы поочередно по кругу повторяют, хлопая в ладоши, заданный ритм;
- передача движения по кругу. Один из участников группы начинает действие с воображаемым предметом таким образом, чтобы это действие можно было продолжить. Сосед продолжает это действие, таким образом, воображаемый предмет обходит весь круг;
- зеркало. Участники группы разбиваются на пары и по очереди повторяют движения своего партнера.

Другой вид упражнений направлен главным образом на снятие напряжения и состоит из простейших движений, например, "Я иду по воде" "Я иду по горячему песку", "Спешу на работу", "Возвращаюсь с работы", "Иду к врачу", "Иду на занятие группы" и т.д. Сюда же относятся упражнения по типу "третий лишний", для чего могут использоваться разнообразные подвижные игры.

Следующий тип упражнений направлен прежде всего на сокращение эмоциональной дистанции между участниками группы, на развитие сотрудничества и взаимопомощи. Здесь используются упражнения, предусматривающие непосредственный контакт, уменьшение пространственной дистанции - разойтись с партнером на узком мостике; сесть на стул, занятый другим человеком; успокоить обиженного человека; передать чувства по кругу. В последнем упражнении вся группа садится в круг и закрывает глаза. Один из ее участников передает какое-либо чувство своему соседу с помощью прикосновения. А тот, в свою очередь, должен передать это чувство дальше, своему соседу, сохранив его содержание, но выразив его с помощью собственных средств. Таким образом, одно и то же чувство, выраженное с помощью различных движений, прикосновений обходит весь круг. Такого

рода упражнения способствуют развитию чувства безопасности у клиентов, доверия, эмоционального принятия друг друга.

Используются и другие упражнения, связанные с тренировкой понимания невербального поведения других и развитием способности выражения своих чувств и мыслей с помощью невербального поведения: договориться о чем-либо с другим человеком с помощью только жестов (разговор через толстое стекло); изобразить то или иное состояние или чувство (радость, раздражение, обиду, сочувствие и т.д.); изобразить психологические особенности свои или другого человека (каков я есть, каким бы я хотел быть, каким кажусь окружающим); понять, какое чувство или мысль хотел выразить другой человек с помощью невербального поведения; обратить на себя внимание группы и т.д.

Все перечисленные упражнения составляют подготовительную часть занятия, хотя на более поздних стадиях развития коррекционной группы могут нести и более важную содержательную нагрузку. В начале работы группы подготовительной части может отводиться больше половины времени всего занятия, а иногда и все занятие, поскольку напряжение, тревога, скованность клиента, страх перед неформальными контактами в непривычной ситуации усиливаются и необходимы упражнения, направленные на преодоление именно этих явлений.

В этом случае меньше времени выделяется и на обсуждение того, что происходило в группе, и необходимо ограничиться только самым общим обменом впечатлений. Выбор упражнений, а также их длительность определяются общегрупповой ситуацией, фазой развития группы, целями и задачами группы.

В некоторых случаях первые занятия психогимнастикой могут состоять только из упражнений подготовительной части. Поэтому на данном этапе не следует давать слишком сложных пантомимических заданий и увлекаться интерпретаций упражнений. В такой ситуации гораздо эффективнее предлагать группе общие упражнения, связанные с тренировкой внимания, способностью принимать невербальные проявления вообще, а также упражнения, направленные на сокращение эмоциональной дистанции между участниками группы. На следующих этапах возрастает удельный вес собственно пантомимических заданий.

Пантомимическая часть психогимнастического занятия

Пантомимическая часть в психогимнастике является наиболее важной и в зрелой психокоррекционной группе занимает большую часть времени.

Выбирают темы, которые клиенты представляют без помощи слов. Темы могут предлагаться как психологом, так и самим клиентом. Содержания тем для пантомимы не ограничены и могут быть ориентированы на проблемы отдельного клиента, на проблемы всех членов группы и группы в целом, т.е. касаться межличностного взаимодействия.

Чаще всего в пантомимической части используются следующие темы:

1. **Преодоление трудностей.** Это темы, отражающие общечеловеческие проблемы и конфликты, которые могут быть представлены в символическом виде ("преодоление трудностей", "запретный плод", "перекресток", "болезнь", "здоровье", "счастье", "тревога" и т.д.). Все клиенты по очереди изображают, как они преодолевают жизненные трудности. Символически трудность может олицетворять любой предмет, например скамья или стул изображают преграду, которую нужно преодолеть.
2. **Запретный плод.** Все клиенты по очереди рассказывают, как они ведут себя в ситуации, когда их желание расходится с внешними или внутренними нормами. Роль запретного плода также может играть какой-либо предмет.
3. **Моя семья.** Клиент выбирает несколько участников группы, расставляет их в пространстве, так, чтобы физическая дистанция примерно соответствовала степени эмоциональной близости с членами семьи или ближайшим окружением.
4. **Скульптор.** Один из членов группы выступает в роли скульптора, т.е. придает членам группы позы, которые, по его мнению, отражают их особенности и конфликты.
5. **Моя группа.** Тема связана с выражением чувств к членам группы, своего ближайшего окружения, членам своей семьи. Члены группы расставляются в пространстве, причем физическое расстояние между членами группы должно отражать степень эмоциональной близости.

6. **Привычные жизненные ситуации** (просьбы, требования, обвинения, ссоры, опоздания и др.).

7. **Тема "Я"**. Темы, относящиеся к проблемам конкретных клиентов ("Какой я есть"; "Каким хотел бы быть"; "Каким кажусь окружающим"; "Я среди людей"; "Моя семья"; "Моя жизнь"; "Моя травма" и т.д.).

8. **Сказка**. Тема связана с использованием сказочных сюжетов и фантазий. Клиенты изображают действия в роли волшебников, заколдованных героев сказок.

В ходе пантомимы широко используются вспомогательные приемы типа "двойники" или "зеркала". Суть их состоит в предоставлении клиентам невербальной обратной связи, что позволяет увидеть себя глазами других (если члены группы повторяют невербальное поведение игравшего клиента) и получить информацию о возможных вариантах (когда другие пациенты предлагают свои способы невербального поведения для только что представленной ситуации).

После выполнения каждого пантомимического задания группа обсуждает увиденное. Идет эмоциональный обмен собственными переживаниями, возникшими в процессе выполнения задания или наблюдения за невербальным поведением других, своими ассоциациями, воспоминанием, опытом. Предлагается собственное понимание ситуации, анализируются взаимоотношения и взаимодействия участников группы. Материал, полученный в ходе выполнения пантомимических заданий, может быть использован для последующей групповой дискуссии.

Заключительная часть психогимнастического занятия

Заключительная часть психогимнастики должна способствовать снятию напряжения, которое могло возникнуть в связи со значимостью пантомимы, сильных эмоций, сопровождавших эту часть занятий, повышению сплоченности группы, росту доверия и уверенности. Здесь используются упражнения из подготовительной части, главным образом те, которые помогают пережить пациентам чувство общности.

5. МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЗАНЯТИИ

В процессе тренировки и общения с юными гимнастами тренер добивается выполнения нагрузки с помощью тех или иных способов воздействия. Еще при подготовке к проведению учебно-тренировочного занятия, он выбирает наилучшие способы осуществления запланированного. Другими словами, эффективность занятия зависит не только от выполнения нагрузки, но и от методов ее реализации. Огрехи в технике и физической подготовленности спортсмена требуют от тренеров продумывания методов обучения и тренировки, которые позволят ему устранить их. Эти методы выработаны у тренеров практикой работы, и их применение не вызывает у наставников затруднений. Мы хотели бы подчеркнуть необходимость выбора методов воспитания, которые дают возможность взаимодействовать с юными гимнастами на протяжении всего занятия, поскольку от этого зависит выполнение плана тренировки.

Знание и умелое применение методов воспитания позволят поддерживать контакт с детьми на протяжении тренировки, чувствовать, когда и кому необходимо сказать те слова, которых он ждет, кого позвать и спросить, почему он вяло выполняет тот или иной прием, около какой группы постоять (проконтролировать) и просто помолчать или сделать замечания, кого похвалить, кому сказать резкое слово, кого не замечать какое-то время и т.д.

Методы воспитания - это способы взаимосвязанной деятельности тренера и спортсменов, направленные на решение поставленных задач воспитания вообще или на конкретном занятии. В учебных пособиях и учебниках по педагогике представлены различные классификации методов. Все они встречаются в работе педагогов. Но пять методов используются тренерами всегда: убеждение, упражнение, поощрение, наказание, личный пример (тренера). Они подробно описаны в педагогической литературе. Скажем лишь, что убеждение - это воздействие словом, упражнение - это многократное повторение в различных вариантах действий и поведения, т.е. практическая деятельность, поощрение и наказание - методы коррекции поведения, личный пример - конкретный, живой образ личности, воплощающий в себе и слово, и поведение, и многое другое, что служит образцом для подражания, в котором слово и дело не расходятся, а слиты воедино.

Метод убеждения - это преднамеренное, направленное воздействие на сознание, волю и чувства юных гимнастов в целях воспитания у них соответствующих личностных качеств. Основное оружие метода - слово. Слова должны иметь значение, конкретный адрес, откладываться в сознании, воздействовать на ребенка, изменять его поведение. Тренер обязан знать силу слова. Прежде всего сила воздействия зависит от того, что говорят. Тренер, имеющий высокий и непререкаемый авторитет, дорожит сказанным словом, понимает, что слово ранит, вылечивает, возвышает, оскорбляет и унижает ребенка. Известные тренеры неоднократно подчеркивали, что спортивный педагог должен быть осторожен при употреблении резких слов, от которых занимающемуся впоследствии бывает трудно прийти в себя, не говоря уже о том, что эти слова становятся основными причинами конфликтов и напряженных отношений. В книгах известных отечественных и зарубежных тренеров и спортсменов по различным видам спорта описаны многочисленные примеры силы слова педагога. При проведении бесед следует выбирать время, место, тему, подбирать эпитеты из спортивной или иной жизни. Руководя тренировкой, необходимо использовать интонацию, подключать соответствующие жесты, мимику. Все это дает тренеру возможность достаточно успешно продемонстрировать на занятиях свою позицию и видеть ответную

реакцию спортсменов. Причем педагогу приходится словом реагировать на те или иные действия спортсменов. Особенно внимательным надо быть к новичкам, у которых что-то не получается, а также к ветеранам, если они с чем-то не справляются. И те, и другие ждут от тренера правильного, поддерживающего их слова. Это их сближает, создает взаимопонимание, способствует улучшению отношения игроков к тренировкам, стремлению выполнить задание.

Канадские специалисты для повышения эффективности работы тренера предлагают следующие рекомендации по воздействию на спортсменов разговорной речью:

- произносить фразы следует медленно и четко, наблюдая за реакцией аудитории, особенно тех спортсменов, которые находятся далеко от говорящего; если что-либо вызывает неясность или сомнение у игроков, необходимо переспросить их и разъяснить сказанное;

- общаясь с командой или группой, следует слегка повысить голос, а сильно - только в тех случаях, когда этого требует расстояние до занимающихся или шум (например, на площадке во время тренировки). Если тренер говорит слишком громко, это создает нервную обстановку и побуждает спортсменов вести себя шумно. Наоборот, для привлечения внимания целесообразно понизить голос, что заставляет игроков сосредоточиться, чтобы услышать сказанное;

- в процессе беседы в зависимости от ситуации следует умело менять тембр и интонацию голоса, чтобы создать у спортсменов определенный настрой: серьезный или легкий и веселый, или решительное отношение к ситуации;

За словами, как правило, следуют действия спортсменов. Тренеру необходимо создавать на занятиях такие ситуации, когда дети могли бы решать задачу, имея выбор из нескольких вариантов. Монотонный бег развивает не только выносливость, но и настойчивость, дисциплинированность; коллективный отбор нацелен на выполнение взаимодействия, взаимовыручки и других взаимосоставляющих.

Можно еще перечислять варианты использования метода упражнения в воспитании юных гимнастов. У тренера должен быть перечень недостатков в действиях отдельных занимающихся. При составлении плана тренировки педагог

"вкрапливает" в нагрузку искоренение этих недостатков, применение метода упражнения, определяя количество повторений при выполнении тех или иных гимнастических приемов, и контролирует степень устранения этого недостатка. Таким образом, можно судить об эффективности планируемой нагрузки на тренировке, а также об эффективности метода упражнения. При этом важно не только количество повторений, но и качество выполнения упражнения. Это требует от спортсменов другого отношения, более пристального внимания к использованию приемов. В ходе тренировки педагог постоянно подбадривает своих подопечных, оценивает их работу, реагирует на случаи невыполнения или недостаточного проявления усердия при выполнении, дает дополнительное задание и т.д. Все это - составные части методов поощрения и наказания. Они позволяют корректировать поведение спортсменов. Когда тренер подготовился к занятиям, меры наказания в ходе тренировки почти исключены. При этом каких-либо непредвиденных ситуаций не возникает, а кто же не любит, когда его хвалят? Тренеру на занятиях необходимо использовать весь арсенал мер морального поощрения. Это следует делать и при личном контакте с занимающимися на занятиях, и отмечать перед строем того или иного гимнаста после тренировки, а также благодарить в целом команду за хорошее выполнение нагрузки. Лучше в ходе тренировки не прибегать к наказанию. Но такое бывает редко. Тренерам следует хорошо знать технологию применения метода наказания и при его использовании быть предельно внимательным, соблюдая по возможности объективность при определении той или иной меры, справедливость оценки, избегать моментов, унижающих достоинство спортсмена, тем более необходимо исключать какое-либо насилие.

Личный пример тренера является важным методом воспитания. Тренер постоянно на виду. Его непроизвольно изучают все занимающиеся. Что он говорит, как обращается, как выглядит, обращается с коллективом, с вспомогательным персоналом, каковы его профессионализм и человеческие качества. Он должен быть безупречен, культурен. Профессия тренера почетная, но сложная и трудная. Нет надобности много говорить о влиянии личности тренера на поведение и образ жизни игроков. Тренировки - это часть жизни спортсмена и

тренера. Какова деятельность тренера на занятиях, таково и отношение спортсменов к выполнению запланированной нагрузки. В книгах выдающихся мастеров тренерского труда о роли личности тренера написано довольно много. Следует подчеркнуть, что два-три десятка молодых людей доверили свои судьбы тренеру и только он ответствен за их успех, удачу и будущее.

Профессионально-педагогическое мастерство тренера - залог успешного будущего воспитанников (юных или взрослых).

В отечественной спортивной литературе достаточно широко и глубоко изучены различные аспекты профессионально-педагогической деятельности тренера. Это должно стать достоянием каждого тренера. Мы же приведем в качестве примера важнейшую часть работы тренера: коммуникацию со спортсменами. Канадские специалисты разработали для тренеров девять принципов эффективной коммуникации:

1. Проявление энтузиазма и преданности занимающимся.
2. Позитивные настрой и отношение к спортсменам.
3. Требовательность и забота.
4. Последовательность в общении.
5. Умение слушать собеседника.
6. Взаимопонимание в определении и исправлении ошибок.
7. Взаимное уважение в команде.
8. Индивидуальный подход.
9. Отношение к воспитанникам в команде.

Эти принципы довольно полно описаны в отечественной литературе.

Эффективность методов, применяемых в воспитании игроков, определяется рядом факторов, от которых зависит их выбор. Отметим следующие факторы, обуславливающие выбор метода или методов воспитания в ходе управления тренировкой. Прежде всего следует учитывать воспитание, полученное игроком до встречи с тренером. Он воспитывался в семье, школе, детско-юношеской спортивной школе, рядом с ним были друзья, родственники. Его нужно принимать таким, каков он есть. И это служит отправной точкой воспитания. Далее уже необходимо либо поддерживать то хорошее, что у него есть, либо что-то нейтрализовать, либо перевоспитывать (если тренер умеет это делать). Но без учета этого фактора вряд ли можно добиться

успеха, применяя те или иные методы воспитания. Не менее важен уровень сформированности команды как коллектива.

Коллектив - это группа людей, а группа людей - не всегда коллектив. Необходимо определить уровень развития команды как коллектива и тогда обращаться к его силе, а если этот уровень невысок, нужно надеяться только на себя. В сплоченном, организованном коллективе, когда педагогическое воздействие тренера неэффективно, следует как можно быстрее выяснить мнение команды. Причем не только в случае отклонения в поведении того или иного занимающегося, в еще большей мере тогда, когда тренер видит, что это становится тенденцией в команде. Можно этот вопрос вынести на обсуждение команды. Еще об одном факторе нельзя забывать. Тренировка "соткана" из постоянно меняющихся ситуаций, где место и роль тренера как руководителя заключаются в правильном управлении этим процессом. В каждой ситуации, возникающей на занятии, следует действовать и применять тот метод, прием, которые пригодны именно для этой конкретной ситуации.

В большей мере трудности ожидают в определении индивидуальных различий. К сбору знаний об индивидуальных различиях следует приступать с самого начала работы в команде. Неоценимую услугу здесь оказывают дневниковые записи тренера. В них отмечаются особенности характера занимающегося, качества (особенно нервной системы), проявляющиеся на занятиях, в повседневной жизни, отношение к тренировкам, к указаниям тренера, к выполнению поручений, носящих общественный характер. Также надо записывать моменты, связанные с учебой спортсмена, отношение к моде (одежда, прическа и т.д.), увлечения и интересы (чтение книг, музыка и др.). На эти записи надо не жалеть времени, просматривать их каждую неделю, видеть нюансы поведения того или иного игрока не только на тренировках, но и в повседневной жизни. Это дает возможность судить об устойчивости поведения спортсменов, формировать у них жизненное кредо, являющееся стержнем развивающейся личности.

И последнее, что нужно отметить. Приведенные методы используются в ходе тренировки. С их помощью успешно организуются занятия, в которых профессиональное дело и

воспитательные моменты интегрированы. Внешние воздействия тренера, воспринимаемые спортсменами в связи с планом тренировки и необходимостью выполнения заданий, переходят во внутренние, становятся потребностью и впоследствии приводят к самостоятельности и активности спортсменов. Применение методов воспитания, особенно мер наказания, должно носить гуманистический характер, быть разумным, подготовленным, осуществимым в создаваемых условиях и реальной ситуации. Также следует учитывать отношения, которые за это время сложились у тренера с воспитанниками. Они-то и определяют использование тех или иных методов и приемов в воспитании юных гимнастов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Здоровье является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Формирование культуры здорового образа жизни - это побуждение к включению в повседневную жизнь индивида различных новых для него форм поведения, полезных для здоровья, изменение, а то и вовсе отказ от многих вредных для здоровья привычек, овладения знаниями, на основе которых можно грамотно, безопасно и с пользой для здоровья начать вести здоровый образ жизни, постепенно добиваясь, чтобы эти повседневные формы укрепления здоровья стали для него привычными.

Проблема сбережения здоровья детей является очень актуальной на сегодняшний день. Здоровьесберегающие технологии играют большую роль в формировании здоровья, ведь они обеспечивают физическую готовность ребёнка. Здоровьесберегающие технологии направлены на достижение такого состояния физиологических функций, которое определяет высокий уровень развития физических качеств, двигательных навыков и умений.

Все рассмотренные выше здоровьесберегающие технологии имеют оздоровительную направленность, поэтому здоровьесберегающую деятельность нужно использовать в комплексе, чтобы она сформировала у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Дети в возрасте до 11 лет очень доверчивы и подвержены внушению. Если ребёнка всё время пугать болезнями и несчастьями, то мы не разовьём у него желания быть здоровым, а вызовем постоянный страх перед болезнями.

Таким образом, применение в учебно-тренировочной работе с юными гимнастами здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у тренера и спортсменов ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации; если, опираясь на статический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому занимающемуся ребёнку и будут сформированы положительные мотивации у тренера и спортсменов.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебно-тренировочном процессе позволяет юным гимнастам более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а тренеру-преподавателю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айзман, Р.И. Этапы мониторинга здоровья учащихся /Р.И. Айзман //Школьные технологии.- 2010.- № 3.
2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья 2008. Т.7. №2. С.21,59
3. Андреева, И.Г. Сохранение и укрепление здоровья школьников – актуальное направление развития содержания образования на этапе инновационного становления России /И.Г. Андреева //Стандарты и мониторинг.- 2011.-№ 3.
4. Безруких В.Д. Сонькина. - М., 2008. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. с.42.
5. Гурьев, А.В. Особенности планирования основных направлений работы по сохранению здоровья субъектов учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе /А.В. Гурьев //Стандарты и мониторинг.- 2011.-№ 3.
6. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Новые стандарты. - М.: Перспектива, 2013. - 268 с.

Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Москва-2010. 256 с.

7. Елисеев, В.В. Рекомендации по сохранению здоровья школьников на уроке и оценке эффективности здоровьесберегающей деятельности школы /В.В. Елисеев //Практика административной работы в школе.- 2010.-№ 8.

8. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы/ Ковалько В.И. - М.: ВАКО, 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).

9. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М.: Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).

10. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии / А.М. Митяева. - М.: Академия, 2012. - 208 с.

11. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.

12. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе/ Смирнов Н. К. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.

13. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. 2008. Т.7. № 2. С.29.

14. Середина, Л.В. Психологическая комфортность урока – элемент здоровьесберегающей педагогической технологии /Л.В. Середина //Начальная школа.- 2010.-№ 11.

15. Советова Е. В. Эффективные образовательные технологии/ Советова Е. В. –Ростов – на - Дону: Феникс, 2007. – 285 с.

16. Соловьев Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры / Г.М. Соловьев. - Ставрополь: СГУ, 2007.111 с.

17. Хлопова, А. разработка программы «Школа – территория здоровья» /А. Хлопова //Школьное планирование.- 2010.-№ 5.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1.ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ.....	4
2.ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ.....	6
2.1. Динамические паузы.....	6
2.2. Подвижные и спортивные игры	8
2.3. Релаксация	15
2.4. Ритмическая гимнастика	18
2.5. Гимнастика для глаз.....	22
2.6. Дыхательная гимнастика.....	26
3. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	31
3.1. Утренняя гимнастика.....	31
3.2. Физкультурное занятие: фитбол-гимнастика.....	36
3.3. Коммуникативные игры	54
3.4. Массаж и самомассаж.....	60
4. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ КОРРЕКЦИОННЫЕ	

ТЕХНОЛОГИИ.....	65
4.1. Корректирующая гимнастика для юных гимнастов	65
4.2. Лечебная физическая культура.....	68
4.3. Психогимнастика	71
5. МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЗАНЯТИИ	77
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	83
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	85

Шакамалов Г.М.

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ
В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ**

Дизайн и компьютерная верстка А.В. Коняхина

Учебно-методическое пособие

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 17.09.2019 г. Формат 60x90/16. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 2, 25. Тираж 100 экз. Заказ № 80. Цена свободная.

Отпечатано в типографии

Уральского государственного университета физической культуры.
454091, Челябинск, ул. Российская, 258.