

ТРИНАЧАЛЬНАЯ СПИРАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА С УЛЫБКОЙ

Аннотация. По закону физики любая существующая система стремиться к минимальным энергетическим затратам при максимальной функциональности. Находясь под одновременным влиянием Сил Расширения (Гетеро) и Сжатия (Гомо), физические структуры не могут с легкостью двигаться прямолинейно или по кругу и единственная энергетически выгодная, сбалансированная, оптимальная форма движения материи – это движение по спирали, которая ведёт к удивительному оздоровлению всего организма.

Ключевые слова. спиральная гимнастика, твист, движение, здоровье.

В последние десятилетия наблюдается бурное техническое развитие общества и не менее стремительное разрушение природных, физических и психологических свойств человека. Возникает огромное противоречие между достижениями цивилизации и адаптационными возможностями человека, порождающее предпатологические и патологические состояния, резкого снижения двигательной активности и увеличения психологической напряженности.

Повышается внимание к проблеме нарушений нервно-психического здоровья человека. Прежде всего, это связано с увеличением в структуре заболеваемости населения удельного веса болезней, в возникновении и течении которых существенную роль играет фактор нервно-психического напряжения. Астенический синдром как одно из проявлений невроза распространен во всех социальных слоях общества и среди всех возрастных групп. Однако исследования последних лет показали, что наиболее уязвимой группой являются дети. Астенические проявления, влияют на физические и интеллектуальные способности ребёнка, отражаются на его личной и социальной активности, значительно снижают качество жизни, являются причиной возникновения заболеваний, снижают устойчивость организма к различным экзогенным воздействиям. Таким образом, проблема астенических состояний и разработка подходов к их терапии являются важной медико-социальной и экономической задачей.

На занятиях по физической культуре можно заметить, что детям с ОВЗ сложно справиться с некоторыми определёнными задачами: правильно и красиво выполнять упражнения, проявлять интерес на протяжении долгого времени, быстро переключаться с одного вида деятельности на другой, бывает, даже падают или встают в «стопор».

Падают, потому, что у детей неполноценно развита координация движений, равновесие, а также плохо сформирована психологическая устойчивость.

Среди большого количества различных методик и технологий лечебно - оздоровительной гимнастики, спиральная суставная гимнастика занимает особое место благодаря ряду своих уникальных свойств.

«Оздоровливающую и укрепляющую систему» придумал профессор из Кореи Пак Чже Ву. Это комплекс на основе спиральных, скручивающих движений. Его подход к лечению, оздоровлению и профилактике заболеваний всегда отличался фундаментальностью, логичностью и простотой восприятия для наших западных умов, даже для простых обывателей. При этом корни его учения уходят в древние восточные философии. Спиральная гимнастика – это гимнастика разработана на основе закона Триначалия и включает самые необходимые спиральные движения, которые к тому же просты и легко выполнимы.

Базовая идея спиральной гимнастики — это теория о плотном взаимодействии 4-х сил, непосредственно участвующих в каждом природном явлении, включая работу человеческого организма — это гетеро (разгибательные движения) и нейтро (вращательные), а также нейто (сгибательные) и гомо (естественные). Весь комплекс Твист-гимнастики состоит из 64 упражнений, разделенных на четыре блока по 16 движений в каждом.

Первая стадия – Нейто. При выполнении базовых твист-движений первой стадии руки скручиваются, поворачиваются вокруг своей оси, в том же направлении, что и тело. Например, при скручивании (повороте) тела налево, что соответствует левому твисту тела, обе руки тоже совершают левый твист. Если тело совершает правый твист, руки совершают правый твист. В зависимости от формы движения меняются амплитуда движения рук, уровень сгибания и разгибания корпуса.

Вторая стадия (диагональные и вращательные твист-движения) – Гетеро. Линейные гетеро повторы уже более быстрые и сильные, чем нейто движения. В них более явно чувствуются величие и власть энергии, которая начинает полностью одолевает весь организм изнутри. Диагональные движения второй стадии существенно превосходят по амплитуде упражнения первой стадии, при этом и руки и тело совершают твист в одном направлении (как и на первой стадии).

Третья стадия (диагональные и вращательные твист-движения) – Гомо. Отличие диагональных движений третьей стадии заключается в том, что при выполнении диагональных твист-движений руки скручиваются в противоположную сторону по отношению к той, в которую скручивается тело (обратный твист). Например, при

совершении телом левого твиста, обе руки тоже направляются влево, идут за телом, но скручиваются вдоль своей продольной оси вправо, выполняя правый твист. Когда же тело совершает правый твист, обе руки, обращенные направо, выполняют левый твист.

Четвертая стадия (круговые и спиральные движения) – Нейтро. Согласно правилам твист-терапии, эта стадия направлена на восстановление сил и энергии. Все действия выполняются плавно, медленно и размеренно, чтобы снять усталость с не привыкших мышц и еще раз насладиться собственным телом. Следует отметить, что данная стадия совмещает в себе комплекс из трех предшествующих стадий. Левосторонние движения сопровождаются вдохами через нос, а правосторонние – выдохами. Рот в этом участвовать не должен, его держат все время закрытым. Мысли при занятиях спиральной терапией обязательно должны быть только позитивными.

Главное преимущество спиральной гимнастики – физиологичность выполнения. Все движения выполняются плавно и только в границах нормальной анатомической подвижности суставов, без форсирования, стресса для органов и тканей. Специально разработанные движения по принципу твист - терапии, просты, незамысловаты, не требуют длительного вхождения в позы и выполняются легко и с улыбкой, хотя при этом можно получить хорошие растяжки, дающие ощутимую нагрузку мышцам.

Второй важный момент – эффективное расслабление фасций, мышц, деблокирование суставов за счет последовательной комбинации противоположных скручивающих движений. При выполнении гимнастики происходит перераспределение натяжений, позитивное изменение внутренней рецепторной чувствительности, проводимости нервных импульсов, кровообращения.

Еще один из принципов спиральных практик, о котором нельзя не упомянуть – это запрет на движения через боль и дискомфорт, что обеспечивает их безопасность. Именно на этом основана твист-терапия, на которую опираются комплексы. Благодаря этим эффектам удастся не только снять болевые проявления и поправить положение суставов. Общий статус тела так же меняется – балансируется состояние нервной системы (исчезают стрессы, эмоциональное напряжение), снижается хроническая усталость, укрепляется мышечная и сердечно - сосудистая система, улучшается кровообращение, повышаются адаптационные возможности организма.

Скручивающая терапия должна быть регулярной и постепенной. Продолжительность начальных занятий гимнастикой может быть 5-ти или 10-ти минутной. Полностью полезной методика станет тогда, когда ее будут выполнять каждый день. Рекомендовано выполнять за 1 раз количество упражнений, кратное 4-м. То есть, от 4-х до 16-ти подходов.

На 1-м подходе — разминка, мягкая и медленная, а далее — увеличение «мощности» занятий. Каждое упражнение должно начинаться с 1 или 3 повторений, которые увеличивают изо дня в день.

Разработанный комплекс спиральной гимнастики является эффективным методом коррекции психофизического состояния. Он может быть рекомендован к использованию с целью профилактики и коррекции проявлений астении, общего оздоровления организма и стимуляции механизмов адаптации к неблагоприятным факторам. Иными словами, спиральная гимнастика и йога улыбки – просты, комфортны, приятны, не имеют ограничений по возрасту и состоянию здоровья, потому, что могут выполняться с разными вариантами нагрузки, от самых минимальных до серьёзных спортивных. Они эмоционально насыщены и чрезвычайно эффективны, как системы самооздоровления.

Библиографический список

1. Пустозеров, А.И. Оздоровительная физическая культура: учеб.-метод. пособие - А.И. Пустозеров, В. К. Миловидов. - Челябинск: УралГУФК, 2009. - 96 с.
2. Пак Чжэ Ву. Твист с полотенцем / Пак Чжэ Ву. - М.: Су Джок Академия, 2003. -164 с.
3. Пак Чжэ Ву. Трина начальная спиральная гимнастика / Пак Чжэ Ву. - М.: Су Джок Академия, 2003. - 494 с.

Даутова Э. Р.

Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Аннотация. В данной статье рассмотрена проблема развития и совершенствования выносливости у студентов вузов. Проведено исследование влияния регулярных занятий физическими упражнениями, направленных на улучшение выносливости. Проведен анализ показателей выносливости у студентов в различные периоды обучения в вузе.

Ключевые слова: выносливость, общая выносливость, физическая подготовка, профессиональная деятельность.

Выносливость – это одно из пяти физических качеств человека, выражающееся в способности организма к продолжительному