

КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ИСПРАВЛЕНИЕ ОСАНКИ И КОРРЕКЦИЯ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ



МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

**ИСПРАВЛЕНИЕ ОСАНКИ И КОРРЕКЦИЯ
ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**КАЗАНЬ
2015**

УДК 796

ББК 74.58

Исправление осанки и коррекция телосложения: методическое пособие / Сост. Болотников А.А. – Казань: Издательство «Вестфалика», 2015. – 49 с.

В методическом пособии даны рекомендации по исправлению осанки (начальные формы) и коррекции телосложения в процессе занятий физической культурой и спортом. Кроме того, в пособии можно найти ответ на вопрос: можно ли существенно изменить своё телосложение?

Методическое пособие предназначено для студентов и преподавателей КГАСУ.

Рецензенты:

к.п.н., заведующий кафедрой физического воспитания и здоровья КГМУ

Р.Р.Калясов

к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта КГАСУ

К.Р.Исмагилов

Оглавление

Введение	5
Эстетические возможности физической культуры и спорта	6
Что такое осанка?	8
В центре осанки – позвоночник	9
Устранения нарушений осанки	10
Коррекция телосложения – путь к красоте	20
Красота и гибкость	29
Шейный отдел позвоночника	31
Плечевые суставы	33
Локтевой сустав	35
Лучезапястный сустав	36
Позвоночник	38
Тазобедренный сустав	41
Коленный сустав	44
Голеностопный сустав	46
Заключение	48
Литература	49

Введение.

Как следует из слов английского философа, красивое телосложение само по себе ещё не определяет красоту внешнего облика человека. Хорошую фигуру надо уметь оживить изяществом движений. Совершенная форма телосложения в сочетании с манерой держать своё тело, грациозностью движений являются, прежде всего, внешними проявлениями красоты.

Лессинг писал, что ”грация есть красота в движении”. Грацию понимают как особое свойство движений человека – их лёгкость, изящество, ловкость, пластичность, а основным средством её воспитания – занятия физическими упражнениями.

Для того чтобы добиться красоты и грациозности в движениях, хорошей осанки и походки, нужно использовать систему мероприятий, куда входят и поддержание оптимального веса, и исправления недостатков своей фигуры, и регулярные физические упражнения.

Тем, кто хочет немедленно приступить к занятиям, мы советуем начать с работы над своей осанкой, походкой. Ведь для современной девушки, женщины очень важно научиться красиво и правильно ходить.

Эстетические возможности физической культуры и спорта.

Систематические занятия физическими упражнениями полезны: они укрепляют организм, улучшают телосложение, помогают человеку сделать себя красивым. Однако важно знать конкретно – можно ли выразить и ощутить непосредственный эстетический эффект физической культуры и спорта?

Ответы на эти вопросы имеют существенное значение для практической стороны дела. Каждый, кто стремится улучшить своё телосложение, стать красивым физически, хочет знать, удастся ли это ему и насколько успешными будут его усилия, но даже те, кто целеустремлённо занимаются спортом, чаще всего не знают реальных возможностей преобразования своей фигуры.

Итак, первый вопрос:- можно ли существенно "переделать" своё телосложение? Ответ совершенно определённый: нет такой стороны физического развития человека, которую нельзя было бы изменить под влиянием систематических спортивных упражнений. А в детском и юношеском возрасте преобразовательные возможности спортивной тренировки наиболее значительны благодаря пластичности находящегося в процессе роста и развития организма.

Не все показатели физического развития в равной мере "поддаются" воздействию спорта. Наиболее доступны изменениям поперечные размеры туловища. Сделать более широкими плечи, "сузить" чрезмерно расширившуюся фигуру (если это нарушение развивается естественно, то оно практически всегда является результатом излишнего жираотложения) или уменьшить объём таза и ягодиц не особенно сложно. Уже через 6-10 месяцев упорных систематических тренировок первые результаты благоприятных изменений становятся очевидными.

А вот продольные размеры тела и, прежде всего рост, изменяются под влиянием занятий спортом значительно меньше. Именно поэтому так трудно хотя и возможно!- помочь подрасти юноше или несколько затормозить рост, не устраивающий молодого человека.

Однако, признавая эту трудность, заметим, что она существенно не влияет на решение основного интересующего нас вопроса – можно ли "переделать" своё телосложение? Можно, так как только за счёт влияния на поперечные, обхватные размеры тела удаётся самым существенным образом улучшить природные пропорции фигуры, "гармонизировать" своё телосложение. Ведь сделать главное – улучшить пропорции, геометрию фигуры – вовсе не обязательно за счёт воздействия на все элементы её.

Очень трудно стать выше или ниже, но стать стройным или, наоборот, более коренастым, мощно развитым – вполне возможно. И совсем несложно изменить пропорции своего тела по тому типу, который вам нравится и который найден многовековым опытом человечества в конкретных видах спорта.

Раньше специалисты считали, что телосложение абсолютно устойчиво и совершенно не меняется с течением времени. Такая точка зрения подтверждалась многовековым опытом. Ведь пропорции взрослого человека, как правило, на протяжении всей жизни не меняются. Человек может приобрести лишний жир или потерять часть того жира, который он имел, однако основные соотношения размеров его тела остаются неизменными. Сглаживаются или обостряются контуры его тела, особенно черты лица, кожа становится дряблой или, наоборот, расправляется на эластичной жировой подкладке, но общее "устройство" тела сохраняется прежним.

Лишь сравнительно недавно учёные установили, что телосложение человека не является абсолютно устойчивым и под влиянием ряда воздействий может существенно изменяться. Известно, например, что нарушение эндокринной функции, при которых железы внутренней секреции вырабатывают некоторые гормоны в избытке (или, наоборот, в недостаточном количестве), сопровождаются в детском и юношеском возрасте резкими изменениями телосложения (гигантизм, акромегалия или карликовый рост).

Наиболее естественным из всех известных воздействий, способных реконструировать телосложение, является физическая тренировка. Самый же благоприятный период для её влияния на организм - детские и юношеские годы. Чем

раньше начать занятия физическими упражнениями, тем больше выражен преобразующий эффект этих занятий.

Важно иметь в виду, что систематические физические упражнения не просто улучшают телосложение или реконструируют его, помогая "заменить" один гармонический тип пропорций тела другим, тоже гармоническим. Чтобы стать красивым, нужно позаботиться о развитии своего тела и движений. Без такой заботы окажется растраченным даже то, что мы получаем от природы в виде предпосылок физической красоты – здорового, полноценно функционирующего организма.

Специалисты уже давно убедились, что отсутствие систематических физических упражнений, как правило, приводит к патологическому, болезненному телосложению – астеническому (вытянутое тело с преобладанием продольных размеров над поперечными и обхватными) или гиперстеническому, т.е., наоборот. При астеническом типе телосложения легко искривляется позвоночный столб, что проявляется в виде сколиотической осанки или сколиоза, часто при этом обнаруживаются плоскостопие, нарушения формы ног. Гиперстенический тип телосложения служит предпосылкой к ожирению, при этом нередко также отмечаются нарушения естественных физиологических кривизн позвоночника. Вот почему систематические занятия физическими упражнениями следует считать, прежде всего, условием оптимального, гармонического конструирования телосложения.

Что такое осанка?

"Держи себя прямо" - это требование, которое часто слышали наши бабушки, и сегодня является излюбленным средством воспитания наших детей. 100 лет назад молодая дама сидела только на краешке стула, не облачаясь, и двигалась так, будто "проглотила палку". Сутулиться, развалиться на софе - было немислимо! Это было аморально! Сейчас же это появление свободы в общении и не больше.

То, что прежде несколько преувеличивалось, сегодня во многом недооценивается. Все же в этом что-то было: постоянно следить за осанкой, даже в ситуации, когда "совсем не до этого". Внешняя собранность помогала скрывать

внутреннее настроение, легче переносить невзгоды. Это обусловлено тем, что между внутренним состоянием и телесным его проявлением существует тесная связь.

Ровное настроение выражается в расслабленной, свободной, но не вялой с обвисшими плечами осанке. Об усталости также говорит внешний вид человека, особенно если он чувствует себя "вне чужих глаз".

Осанка - это не только внешний вид человека, но и выражение настроения. Осанка не должна быть застывшей, она живая!

Что такое осанка? Это особенность состояния нашего тела в положении не только стоя, но и сидя, лежа и при ходьбе. Осанка - это не что-то застывшее, а нечто живое и индивидуальное. Она изменяется в зависимости от размеров тела, силы мускулов, настроения человека и его привычек. И даже от продвижения по служебной лестнице. Заметьте!

Двигательный образ человека обусловлен воздействием силы тяжести. Человек подвергается её действию всегда - сидит ли он, лежит или стоит. Важно то, как он реагирует на действующие извне силы.

По осанке, а часто просто по силуэту мы можем узнать человека. Ортопеды, определяют осанку как остановленное движение, то есть считают, что осанка является активным выражением состояния организма. Хорошая строгая осанка прошлых времен вызывала меньше осложнений со спиной, нежели современная раскрепощённость.

В центре осанки – позвоночник

На осанку влияет, прежде всего, позвоночник - осевой орган. Иногда его называют основой, костяком, стержнем, хребтом, что получило символическое значение. Если кого-то называют "бесхребетным", это значит, что ему не хватает силы воли и твердости характера. Форма позвоночника в значительной степени определяет внешний вид. Форма позвоночника определяет человека.

Став двуногим, человек - потерял возможность, как четвероногие, "подвешивать" свой позвоночник на четыре конечности. Вес тела в вертикальном

положении тянет человека вперед, он может удерживаться от падения вперед только мускулатурой силой спины, то есть можно говорить о серьезных недостатках такой конструкции, особенно когда в ней не хватает основного элемента - мышц! В процессе развития позвоночник приспособлялся, и типичные изгибы привели к равномерному распределению нагрузок по вертикальной оси.

Лордоз - прогиб позвоночника вперед в шейном и поясничном отделе.

Кифоз - прогиб позвоночника назад в грудном отделе.

Эти изгибы формируются только в первые годы жизни, когда человек начинает стоять и ходить. В этой фазе развития закладывается основа будущей формы осевого органа, в том числе и неправильной формы, если мы родители не уделим этому достаточно внимания. В каждом случае причину заболеваний позвоночника нужно искать именно в этом периоде развития и формирования.

Следует упомянуть, что внешние условия жизни, технический прогресс и всевозможные приспособления, позволяющие не вставать с дивана усложняют жизнь позвоночника и мешают беспрепятственному осуществлению его функций, то есть возрастающая механизация и комфортность провоцируют возникновение заболеваний позвоночника.

Болезни позвоночника, были известны еще во времена Египта и Эллады, но многие проблемы резко обострились в последние сто лет. Старая добрая конторка, за которой секретари работали стоя шесть дней в неделю по двенадцать часов, а также утомительная, но многообразная работа крестьян, возможно, имели в этой связи свои позитивные стороны.

Устранения нарушений осанки.

Уже говорилось о том, что почти каждый (за исключением тех редких случаев, когда ребенок рождается с наследственными, генетически обусловленными пороками развития организма) при рождении имеет все возможности сформироваться в гармонически развитого, красивого человека.

"Потенциал красоты" у каждого достаточен, чтобы удовлетворить самым большим эстетическим запросам. Практически любой может стать физически красивым, если с детства потрудится над своим физическим развитием. И самым обидным может явиться осознание упущенных возможностей избежать своих физических недостатков.

Исправить развившиеся нарушения – дело гораздо более трудное, чем не допустить их, и всё же такое исправление возможно, хотя и требует уже консультации специалистов, а в трудных случаях – уже не только самостоятельных занятий и самоконтроля, но и посещения кабинетов корригирующей гимнастики. Какие же нарушения могут быть устранены с помощью физических упражнений?

Начальные стадии *нарушений осанки* – сколиозы и чрезмерно выраженные искривления позвоночника в передне–заднем направлении устраняются хорошо и полностью. Успех гарантирован, если исправление осанки проходит при волевом напряжении, т.е. если стоя перед зеркалом, вы можете усилием мышц туловища заставить себя, например, устранять разный уровень положения плеч (то же при вытяжении – вис на перекладине или гимнастической стенке). Если же нарушение осанки при виси не проходит полностью, огорчаться не следует – при систематических и упорных занятиях корригирующей гимнастикой и в этом случае удаётся, как правило, исправить положение.

Занимаясь устранением нарушений осанки, необходимо помнить, что нужно не только многократными вытяжениями и мышечными усилиями придать позвоночнику и плечевому поясу правильное, симметричное положение, но и приучить себя к удержанию этого положения бессознательно, чисто автоматически.

В обычной жизни – и в институте, и дома, на улице и в общении с людьми – каждый делает бесчисленное множество движений позвоночным столбом, этим естественным амортизатором для головного мозга, всей центральной нервной системы и внутренних органов. Важно, что в нормальных условиях после каждого из таких движений позвоночник возвращается в строго вертикальное положение, а его физиологические кривизны восстанавливаются. Позвоночный столб по-своему

"помнит" своё правильное положение, причём, как показали исследования последних лет, эта "память" обеспечивается мышечно-суставным чувством.

Способность ощущать положение своего позвоночного столба по мышечно-суставному чувству исключительно важна как для сохранения правильной осанки, так и для восстановления её нарушений.

Если же сколиоз не проходит при волевом напряжении, а устраняется только при вытяжении, упражнений для совершенствования мышечно-суставной чувствительности уже недостаточно. Здесь нужны специальные занятия корригирующей гимнастикой, которые проводят специалисты в отделениях лечебной физкультуры. Такие занятия следует сочетать с тренировкой мышечно-суставных ощущений, причём регистрируемые в процессе упражнений данные могут служить одним из важных показателей эффективности корригирующей гимнастики.

При сильном искривлении позвоночника, когда и вытяжение не полностью исправляет осанку, необходимо специальное лечение, которое может включать и хирургическое вмешательство. В этой стадии исправить осанку, сделав её совершенной, очень трудно, и поэтому важно не пропустить даже малейших нарушений осанки, которые в начальных стадиях легко исправляются.

Следует заметить, что тренировать мышечно-суставную чувствительность можно также практикуя некоторые виды спорта, которые специально служат для этой цели. Прежде всего, сюда следует отнести плавание и гимнастику.

Плавание имеет особое значение для борьбы с нарушениями осанки: пребывание тела в воде "выключает" силу притяжения и имитирует невесомость, что способствует расслаблению мускулатуры. Вот почему даже сравнительно прочно закреплённые в тонусе мышцы спины и ставшие привычными нарушения осанки у детей и подростков в условиях водной среды проходят легче. Благоприятно влияют и симметричные движения рук и ног, составляющие основу всех способов плавания.

Занятия спортивно гимнастикой эффективны в устранении сколиозов, так как содержат множество корригирующих упражнений. Основным из них является вытяжение: каждый вис, разгружая позвоночник, оказывает лечебное воздействие, особенно полезно сочетание вытяжений со строго симметричными нагрузками на

плечевой пояс. Такое сочетание имеется практически в любом упражнении на перекладине, кольцах и брусьях.

Прекрасным средством борьбы со сколиозами являются и занятия художественной гимнастикой, акробатикой, а также и другими видами спорта. Следует лишь воздержаться от занятий тяжёлой атлетикой, так как большие нагрузки на деформированный позвоночный столб при слабой мускулатуре спины могут усугубить развивающиеся нарушения. Не следует также заниматься такими видами спорта, в которых выполняются асимметричные упражнения (метание).

Положительно влияют на осанку волейбол и баскетбол. Частота асимметрий у спортсменов этих видов спорта в 3 раза меньше, чем у велосипедистов и конькобежцев, в 4 раза меньше, чем у борцов и боксёров, и в 5 раз меньше по сравнению с лыжниками. Хотя занятия теннисом, а также стрельбой из лука, фехтованием и греблей на каноэ часто вызывают асимметрию грудной клетки и плечевого пояса, в связи, с чем их нельзя широко рекомендовать для исправления нарушений осанки, всё же в отдельных случаях – по заключению специалиста лечебной физкультуры – эти виды спорта могут оказаться полезными. Назначения (или запрет) их производят, учитывая в каждом конкретном случае особенности нарушения осанки.

Ниже мы предлагаем вам несколько общеизвестных и общедоступных упражнений для тех, кто ещё может справиться с нарушением осанки самостоятельно.

Упражнение 1. И.п. – лёжа на спине, ноги врозь.

1-2 – прогнуться, опираясь ягодицами, затылком и руками;

3-4 – и.п., выдох.

Повторить 6-8 раз.

Упражнение 2. И.п. – сед ноги врозь, руки за голову, набивной мяч за спиной.

1-2 – лечь спиной (грудным отделом позвоночника) на мяч, прогнуться, руки вверх;

3 – расслабиться;

4 – и.п., выдох.

Повторить 6-8 раз.

Упражнение 3. И.п. – сед на стуле, руки за голову.

1-2 – прогнуться, наклон головы назад, руки вверх;

3-4 – и.п., выдох.

Повторить 8-10 раз.

Упражнение 4. И.п. – стоя, согнувшись и опираясь руками на спинку стула.

1-3 – три пружинящих наклона прогнувшись;

4 – и.п.

Повторить 8-10 раз.

Упражнение 5. И.п. – лёжа на животе, ноги врозь, руки в стороны.

1-3 – прогнуться, три пружинящих движения, руки вверх;

4 – и.п., выдох.

Повторить 6-8 раз.

Упражнение 6. И.п. – лёжа на животе, гимнастическую палку вверх, прогнуться.

1-2 – пружинящие движения, руки вверх;

3 – удержать данное положение;

4 – и.п., выдох.

Повторить 6-8 раз.

Упражнение 7. И.п. – лёжа на животе, руки за спину.

1-2 – дугами наружу руки вверх;

3-4 – дугами наружу руки вниз, и.п., дыхание произвольное. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 8. И.п. – лёжа на животе, руки в стороны.

1-3 – медленно, дугами наружу руки вверх;

4 – удержать положение;

5-7 – медленно, дугами наружу руки в стороны;

8 – и.п., выдох.

Повторить 4 раза.

Упражнение 9. И.п. – лёжа поперёк скамейки, руки вверх (не касаются пола).

1-3 – прогнуться, тело горизонтально полу;

4 – и.п., выдох.

Повторить 6 раз.

Упражнение 10. И.п. – упор стоя на коленях, спина круглая голову вниз.

1-2 – прогнуться, голову назад;

3-4 – и.п., выдох.

Повторить 10-12 раз.

Упражнение 11. И.п. – упор стоя на коленях.

1-3 – сесть на пятки, голову вниз,

4 – и.п., выдох.

Повторить 8-10 раз.

Упражнение 12. И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам.

1 – руки к плечам, локти вперед, соединить;

2-3 удерживать положение;

4 – и.п., выдох.

Повторить 8 раз.

Упражнение 13. И.п. – лёжа на спине, согнув ноги врозь, стопы на полу, ладони внутрь.

1-2 – опираясь на спину, прогнуться (таз оторвать от пола);

3-4 и.п., выдох.

Повторить 10-12 раз.

Упражнение 14. И.п. – лёжа на спине, согнув ноги врозь, стопы на полу, ладони внутрь.

1-2 – приподнять плечи, поднять левую ногу к груди;

3-4 – и.п., выдох;

5-8 – то же другой ногой.

Повторить 8-10 раз.

Упражнение 15. И.п. – лёжа на спине, согнув ноги на опору, руки за голову.

1 – поднимая спину, наклон вперёд, локти вперёд;

2 – и.п.;

3-4 – то же.

Повторить 20 раз.

Упражнение 16. И.п. – лёжа на спине, согнув ноги на опору, руки за голову.

1-2 – приподнимая плечи, повернуться налево;

3-4 – и.п.;

5-8 – то же с поворотом направо.

Повторить 6-8 раз.

Упражнение 17. И.п. – лёжа на правом боку, упор на предплечье.

1-3 – мах левой ногой;

4 – и.п.;

5-8 – то же другой ногой.

Повторить 20 раз.

Упражнение 18. И.п. – лёжа на правом боку, левая нога согнута, стопа на полу, упор на предплечье.

На 1-3 – мах правой ногой

4 – и.п.;

5-8 – то же левой ногой.

Повторить 20 раз.

Упражнение 19. И.п. – лёжа на животе, ноги врозь, руки вверх.

1-2 – правую ногу согнуть вправо;

3-4 – и.п.;

5-6 – левую ногу согнуть влево;

7-8 – и.п.

Повторить 6-8 раз.

Упражнение 20. И.п. – лёжа на животе, руки вверх.

1-2 – прогибаясь, ноги врозь;

3-4 – и.п.

Повторить 10-12 раз.

Упражнение 21. И.п. – лёжа на спине.

1-2 – левую ногу согнуть вправо, касаясь пола;

3-4 – и.п.;

5-8 – то же правой ногой.

Повторить 10-12 раз.

Упражнение 22. И.п. – основная стойка, руки вверх.

1-2 – стойка на левой ноге, правую согнуть в сторону;

3 – удержать положение;

4 – и.п., выдох;

5-8 – то же на другой ноге.

Повторить 10-12 раз.

Упражнение 23. И.п. – лёжа на спине, ноги врозь.

1-2 – ноги вместе, согнуть, выполнить группировку (ноги прижаты к груди);

3-4 – и.п.

Повторить 20 раз.

Упражнение 24. И.п. – Лёжа на спине, согнув ноги, ладони внутрь.

1-2 – выпрямить ноги врозь; 3-4 – и.п., выдох. Повторить 14-16 раз.

Упражнение 25. И.п. – вис на гимнастической стенке, перекладине.

1 – вис согнув ноги (или вис углом, ноги врозь);

2-3 – удержать;

4 – и.п.

Повторить 10-12 раз.

Упражнение 26. И.п. – лёжа на спине, согнув ноги врозь, ладони внутрь.

1-2 – выпрямляя правую ногу, отвести её вправо, не касаясь пола;

3 – удержать положение;

4 – и.п.;

5-8 – то же левой ногой.

Повторить 6-8 раз.

Хорошая осанка – важнейший компонент красивой походки. Попробуйте посмотреть на себя со стороны. Для этого встаньте боком к зеркалу и окиньте себя взглядом, не отвлекаясь на детали. Что вам бросилось в глаза? Может быть, чрезмерно выступающий живот или согнутая спина? А теперь выпрямитесь, поднимите голову, а плечи опустите, слегка подайте таз вперёд и напрягите мышцы живота. В этом положении вы наверняка понравитесь себе больше. Задержитесь в нём и постарайтесь

запомнить свои мышечные и суставные ощущения. Если вы хотите быть красивой, то должны сделать это положение привычным для себя и сохранить его во время ходьбы.

Идти надо средним шагом (не маленьким и не большим) – соответственно росту. Шагая, нужно выносить вперёд всю ногу от бедра, не сгибая колено, и ставить её на пятку. При ходьбе бёдра двигаются очень незначительно вверх и вниз. Считается дурным тоном “виляние” ими. Стопы располагаются прямо или слегка развёрнуты наружу так, чтобы внутренние их поверхности находились близко друг к другу, а колени не соприкасались. Вот сколько нюансов можно отметить только в движениях ног при ходьбе. Поэтому хорошая походка – это, как правило, результат владения своим телом, мышцами, достигаемый в процессе упорного труда. Идеальным подтверждением сказанному служат, например, осанка и походка балерины. Её сразу можно выделить среди толпы. На формирование такого эталона уходят годы напряжённого труда.

Ниже мы предлагаем вам *примерные упражнения для закрепления правильной походки*:

1. Разновидность ходьбы с предметом на голове.
2. Ходьба по горизонтальной, наклонной плоскости в сочетании с движениями руками: за спину, назад, за голову, вверх, то же при ходьбе на носках.
3. Ходьба с поворотом головы налево под левую ногу, направо – под правую ногу.
4. Разновидности ходьбы: обычный шаг, на носках, прыжками ноги врозь - вместе, лёгкий бег и др.
5. Ходьба ”мягким шагом”. Мягкий шаг выполняется с постановки стопы с пальцев, затем следует перекаат на всю стопу.
6. Ходьба “высоким шагом”, при котором шаг вперёд выполняется с быстрым сгибанием ноги вперёд, когда бедро и голень образует угол 90°. Первоначально выработка навыка правильной и красивой осанки, походки потребует сосредоточения внимания. Затем отдельные элементы движений перестанут осознаваться и будут выполняться автоматически.

градусов.

7. Ходьба “пружинящим шагом” – из стойки на носках выполняется маленький шаг вперёд с энергичным перекатом на всю стопу и сгибанием ноги. Затем, быстро разгибая колено опорной ноги, встать на носок и вынести другую ногу вперёд.

8. Ходьба “перекатным шагом” – это ходьба мягким шагом, но через полуприсед до стойки на носках.

При выполнении ходьбы специальными шагами (п. 5-8) тело прямое. Уравновешивание боковых колебаний туловища производится разноимённым движением рук.

При обучении специальным шагам используют отдельный и целостный методы. Для повышения интереса к занятиям целесообразно использовать сюжетные задания, например: Кто ходит тихо, Кто пройдёт красиво, Кто пройдёт по натянутому канату, как в цирке, и т.п.

9. Освоение техники танцевальных шагов: приставного, переменного, русского, шага вальса, шага польки, шага галопа и др. Сначала разучивают шаги на носках, затем с постановкой стопы на опору перекатом. Первые движения выполняются медленно, последующие – быстро и мягко.

Тем, кто решил серьёзно заняться своей внешностью, кто понял, что косметический кабинет, парикмахерская и портниха не могут скрыть лишних жировых отложений, неуклюжей тяжести походки, некрасивой осанки и других недостатков, мы советуем запастись терпением и не отступать от намеченных планов. И чем раньше будет осознана необходимость работы над собой, тем более ощутимыми станут результаты.

Теперь, раскрыв довольно подробно первую часть пособия мы перейдём ко второй части, в которой можно узнать о коррекции телосложения и упражнениях, которые помогут это сделать.

Красоту внешнего облика человека во многом определяет красота телосложения. В то же время, как свидетельствуют результаты опросов, большинство женщин недовольны своей фигурой и хотели бы её усовершенствовать. Одних не устраивает объём талии, других – ширина бёдер, третьих – рост или пропорции тела. На это мы сразу заметим, что идеальные варианты телосложения встречаются очень редко, а

красивой может и должна быть женщина любого роста и комплекции. Главное – объективно оценить недостатки своей фигуры и правильно выбрать средства для их компенсации.

Коррекция телосложения – путь к красоте.

Представим себе, что, ознакомившись с различными подходами к регуляции массы тела и, применив их на практике, вы добились её соответствия существующим нормам. Однако ваша фигура по-прежнему не удовлетворяет вас. С чем это связано и как действовать дальше?

Дело в том, что даже при нормальном весе жировые отложения могут быть распределены неравномерно на теле человека. Так, некоторые худощавые на вид женщины могут иметь довольно значительную жировую прослойку на животе, ягодицах, бедрах, что портит их внешний вид. Именно поэтому для хорошей фигуры важно не столько соотношение веса и роста, сколько величина жировой прослойки.

Снизить процент жира, одновременно увеличивая силу мышц и придавая им нужную форму, можно с помощью специально подобранных упражнений. Тем самым вы измените форму своего телосложения, сделаете его красивым и совершенным.

Главное - выполняя любое упражнение, твёрдо знать, что, для чего и как делать. Именно этот принцип заложен в основу занятий такими популярными сейчас видами физических упражнений, как атлетическая гимнастика, шейпинг. Кстати, цель последнего – совершенствование фигуры человека, исправление различных её дефектов посредством упражнений, заимствовавших всё лучшее из аэробики и атлетической гимнастики. Поклонников таких занятий часто называют скульпторами своего тела. В этом сравнении точно схвачена суть тренировки – творческое направленное воздействие на различные мышечные группы.

Если вам необходимо убрать живот, то помогут в этом физические упражнения для проработки мышц брюшного пресса. Можно выделить четыре их вида:

- работа ногами при неподвижном туловище – поднимание и опускание, сгибание и выпрямление, скрестные, круговые движения и т.п. В этом случае вы укрепляете нижний отдел мышц брюшного пресса.

Упражнение 1. И.п. – лёжа на спине, согнув ноги.

1,3 – приподнять ноги;

2,4 – и.п.

Упражнение 2. И.п. – лёжа на спине, ноги вниз-вперёд, ладони внутрь.

На 1,3 – ноги вверх;

3,4 – и.п.

Упражнение 3. И.п. – лёжа на спине, ноги вниз-вперёд, руки за голову.

1 – ноги врозь;

2 – ноги скрестно;

3 – ноги врозь;

4 – и.п.

Упражнение 4. И.п. – лёжа на спине.

1,3 – приподнять ноги;

2,4 – и.п.

Упражнение 5. И.п. – лёжа на спине, согнув ноги, ладони внутрь.

1-3 – попеременное сгибание разгибание ног (имитация езды на велосипеде);

4 – и.п.

Упражнение 6. И.п. – лёжа на спине, ладони внутрь.

1 – поднять правую ногу вперёд;

2 – опуская правую, поднять левую ногу;

3 – опуская левую, поднять правую ногу;

4 – и.п.

На 5-8 – то же начиная другой ногой.

Упражнение 7. И.п. – лёжа на спине, руки за голову.

1-3 – круг вправо обеими ногами;

4 – и.п.;

5-8 – то же влево.

Упражнения 8. И.п. – лёжа на спине, ладони внутрь.

1 – приподнять ноги врозь;

2-3 круговое вращение ногами внутрь;

4 – и.п.;

5 – приподнять ноги врозь;

6-7 – круговое вращение ногами наружу;

8 – и.п.

Упражнение 9. И.п. – лёжа на спине, на наклонной скамье, хватом за скамью за головой.

1-2 – поднять прямые ноги за голову;

3-4 – и.п.

Упражнение 10. И.п. – вис на гимнастической стенке.

1,3 – поднять ноги;

2,4 – и.п.

Упражнение 11. И.п. – вис углом на гимнастической стенке.

1-3 – круговое вращение обеими ногами вправо;

4 – и.п.;

5-7 – то же влево;

8 – и.п.

- работа туловища при неподвижных ногах – поднимание, опускание, повороты туловища и т.п. В этом случае вы укрепляете верхний отдел мышц брюшного пресса:

Упражнение 1. И.п. – лёжа на спине, руки за голову в замок.

1 – сед, ноги не отрывать;

2 – и.п.;

3-4 то же.

Упражнение 2. И.п. – лёжа на спине, руки за голову в замок.

1 – сед согнув ноги;

2 – и.п.;

3-4 – то же.

Упражнение 3. И.п. – лёжа на спине, руки за голову.

1 – сед ноги врозь, поворот туловища вправо;

2 – и.п.;

3 – сед ноги врозь, поворот туловища влево;

4 – и.п.

Упражнение 4. И.п. – лёжа на спине, руки за голову.

1 – сед, согнув правую ногу, с поворотом туловища вправо, наклон вперёд;

2 – и.п.

3 – сед, согнув левую ногу, с поворотом туловища влево, наклон вперёд;

4 – и.п.

Упражнение 5. Сидя на стуле, руки с мячом вверх, ноги закреплены.

1 – наклон назад, коснуться мячом пола;

2 – и.п.;

3-4 – то же.

Все упражнения можно выполнять с гантелями, держа их перед грудью, что значительно эффективней.

-одновременная работа туловищем и ногами – в движение, как правило, включаются большинство мышц брюшного пресса:

Упражнение 1. И.п. – лёжа на спине, руки вверх.

1 – сед согнувшись;

2 – и.п.;

3-4 – то же.

Упражнение 2. И.п. – лёжа на спине, руки вверх.

1 – сед углом, руки за голову;

2 – и.п.;

3-4 – то же.

Упражнение 3. И.п. – лёжа на спине, руки за голову.

1-3 – приподняв спину, попеременное сгибание-разгибание ног (имитация езды на велосипеде);

4 – и.п.

Упражнение 4. И.п. – лёжа на спине.

1 – сед согнув ноги (не касаясь стопами пола), руки вперёд;

2 – и.п.;

3-4 то же.

Упражнение 5. То же, что и предыдущее, но удерживая положение 10 счётов.

- перекрёстная работа туловищем и ногами – нагрузку здесь получают косые мышцы живота.

1-2 – ноги вправо; 3-4 – и.п.; 5-6 – ноги влево; 7-8 – и.п.

Упражнение 1. И.п. – сед углом, согнув ноги.

1 – ноги вправо (не опуская на пол); 2 – и.п.; 3 – ноги влево (не опуская на пол); 4 – и.п.

Упражнение 2. И.п. – лёжа на спине, согнув ноги, руки вниз в замок.

1 – приподнять спину, руки вправо;

2 – и.п.;

3 – приподнять спину, руки влево;

4 – и.п.

Упражнение 3. И.п. – лёжа на спине, ноги углом, руки в стороны, ладони внутрь.

1-2 – ноги вправо;

3-4 – и.п.;

5-6 – ноги влево;

7-8 – и.п.

Упражнение 4. И.п. – лёжа на спине, ноги углом, руки в стороны, ладони внутрь.

1 – правую ногу в сторону на пол;

2 – левую в сторону на пол (к правой);

3 – левую в и.п.;

4 – правую в и.п.;

5-8 – то же в другую сторону.

Упражнение 5. И.п. – лёжа на спине, руки в стороны, ладони внутрь.

- 1 – поднять правую ногу, опустить в левую сторону;
- 2 и.п.;
- 3 – поднять левую ногу, опустить в правую сторону;
- 4 – и.п.

Выполняя упражнения, нужно помнить, что мышцы брюшного пресса с одной стороны прикреплены к нижним краям рёбер, а с другой – к тазу. Поэтому, поднимая ноги, необходимо поднимать и таз. Для этого, лёжа на спине, согните колени к животу, а затем отрывайте таз от пола, ведя колени ко лбу. Возвращаясь в исходное положение, повторяйте упражнение вновь. В висе на перекладине или гимнастической стенке также нужно подтягивать колени к груди, поднимая таз.

Если перед вами стоит задача убрать лишний жир с живота, то упражнения рекомендуется выполнять в быстром темпе и с максимальным числом повторений. Если предстоит укрепить мышцы, то те же упражнения выполняются с отягощениями. Вес их подбирается так, чтобы можно было спокойно сделать 8-10 повторений.

Другая, не менее жгучая для женщин проблема – стройная талия. Если у мужчин есть право иметь тело, то у женщин может быть только фигура. Поэтому изменение объёма талии особенно беспокоит женщин.

Чтобы иметь стройную талию, необходимо, прежде всего, избавиться от излишков жира, затем уделить серьёзное внимание укреплению мышц брюшного пресса и выполнению специальных упражнений. К ним, прежде всего, относятся повороты корпуса при неподвижных ногах, глубокие наклоны в сторону в положении стоя и сидя, круговые движения туловищем.

Упражнение 1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх в замок наружу.

- 1 – наклон туловища вправо;
- 2 – и.п.;
- 3 – наклон туловища влево;
- 4 – и.п.

Упражнение 2. И.п. – лёжа на спине согнув ноги, руки в стороны, ладони внутрь.

- 1 – ноги вправо;

2 – и.п.;

3 – ноги влево;

4 – и.п.

Упражнение 3. И.п. – лёжа на спине ноги вперёд, руки в стороны, ладони внутрь.

1 – ноги вправо;

2 – и.п.;

3 – ноги влево;

4 – и.п.

Упражнение 4. И.п. – лёжа на правом боку, упор на предплечье, левую руку на пояс.

1,3 – ноги в сторону;

2,4 – и.п.;

5-8 – то же на другом боку.

Упражнение 5. И.п. – лёжа на животе, поперёк гимнастической скамейки, руки за голову в замок, ноги зафиксировать.

1 – прогибаясь, поворот туловища вправо;

2 – и.п.;

3 – прогибаясь, поворот туловища влево;

4 – и.п.

Не забывайте известную пословицу: «Чем уже талия, тем длиннее жизнь».

Эффективное средство улучшения формы ног – специальные упражнения с отягощениями и без них. Но, прежде чем приступить к тренировкам, вы должны чётко определить цель своих занятий – уяснить для себя, чего вы хотите достичь. В зависимости от этого подбирается и соответствующая методика тренировки.

Самый распространённый дефект, волнующий многих женщин, – недостаточное развитие мышц внутренней поверхности бедра. При этом в положении стоя с соединёнными стопами имеется расстояние между бёдрами. Его можно уменьшить или устранить, выполняя специальные упражнения, задающие достаточную нагрузку мышцам внутренней поверхности бедра. Наиболее типичное упражнение – лёжа на

правом боку, поднимать левую ногу с прикреплённым к ней отягощением. То же другой ногой. Другое упражнение – из положения стойка ноги врозь, скользящим движением пытаться соединить их.

В домашних условиях для проработки этой группы мышц с большим успехом можно использовать резиновый бинт. Вы сами можете придумать упражнения с ним. Главное, чтобы при его растягивании основная нагрузка была направлена на область, нуждающуюся в коррекции.

Форма голени, прежде всего, определяется наследственностью и зависит от числа быстро и медленно сокращающихся мышечных волокон. Первые толще вторых, и общая масса мышц при этом больше. Поэтому если у вас много быстро сокращающихся волокон в мышцах голени, то ноги в этих местах будут казаться довольно полными. Кроме того, широкая голень может быть следствием ношения высоких каблуков. При каждом шаге нога должна сгибаться в лодыжке, а высокие каблуки, как правило, исключают это движение. К тому же при высоком каблуке между голенью и ступнёй образуется угол более тупой, чем при низком. В этом случае имеет место перенапряжение икроножных мышц.

Чрезмерное утолщение мышц голени можно исправить, если несколько расслабить и растянуть их. Для этого необходимо ежедневно ходить 1-2 часа без каблуков, а также выполнять пружинистые приседания, не отрывая пяток от пола и касаясь ягодицами голеней.

Если же ваши ноги худые, то тренировки должны быть направлены на увеличение силы, мышечной массы. Например, для увеличения объёма икроножных мышц хороши подъёмы на носки с большим числом повторений.

Красивый бюст, гордая осанка – немаловажное достоинство женской фигуры. По состоянию грудной железы можно судить о биологическом возрасте женщины.

Если увеличить объём грудной железы практически невозможно, то придать ей красивую форму – дело совершенно реальное. Это можно сделать, увеличив объём большой и малой грудных мышц. Наиболее эффективно с этой целью выполнение упражнений с отягощениями: разводка и жим гантелей, лёжа на горизонтальной и наклонной скамейке, стоя.

Упражнение 1. И.п. – лёжа на спине, согнув ноги, руки в стороны согнув вперёд с гантелями.

1,3 – выпрямить руки;

2,4 – и.п.

Упражнение 2. И.п. – то же.

1 – выпрямить руки;

2 – руки вверх;

3 – руки вверх;

4 – и.п.

Упражнение 3. И.п. – упор на коленях.

1,3 – согнуть руки;

2,4 – и.п.

Упражнение 4. И.п. – сидя на стуле, руки в стороны с гантелями.

1-3 – отведение рук назад;

4 – и.п.

Упражнение 5. И.п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями вниз.

1,3 – дугами вперед руки вверх-назад;

4 – и.п.

Если нужно убрать излишние жировые отложения, то упражнения выполняются с лёгкими гантелями в 3-4 подхода по 10-12 повторений. В этом случае надо позаботиться и о диете – исключить из меню сладкие и жирные продукты, белый хлеб. Если же надо увеличить в размерах мышцы – то количество повторений снижается до 6-8 раз, а вес отягощений увеличивается.

Чтобы бюст выглядел красивым, немаловажное значение имеет и положение грудной клетки, отсутствие сутулости, хорошая осанка. При развороте плеч бюст, как правило, приподнимается и производит значительно лучшее впечатление даже без коррекции мышц.

Занятия, направленные на увеличение объёма грудных мышц, продолжаются от 4 до 8 недель. Увеличенный объём мышц необходимо затем поддерживать с помощью физических упражнений, но выполнять их можно реже и с меньшей активностью.

Чтобы эффективнее избавляться от жировых отложений, тренируйтесь натощак или после значительного (5-6-часового) перерыва после приёма пищи, так как в этом случае, как свидетельствуют новейшие исследования, сердце и скелетная мускулатура для своей работы больше используют жирные кислоты. Непосредственно после еды работа осуществляется в основном за счёт глюкозы и лактата (молочной кислоты).

Выше вам даны упражнения для различных групп мышц, но это не комплексы. Из всего многообразия вам предстоит самостоятельно подобрать приемлемые для себя упражнения. И хорошо бы запомнить, что за одно занятие рекомендуется прорабатывать не более двух групп мышц. Занятия проводить не менее трёх раз в неделю с чередованием нагрузок на отдельные группы. Например: понедельник – мышцы верхней поверхности живота, икроножные; среда – мышцы нижней поверхности живота, мышцы бедра; пятница – косые мышцы живота, грудные мышцы и т.д.

Итак, если вы серьёзно решили заняться коррекцией своего телосложения, то должны научиться владеть своими желаниями, проявить максимум силы воли. Кроме того, вы должны знать, ради чего тренируетесь, на кого хотите быть похожи. У вас должна быть цель. Без неё вы будете напоминать корабль без компаса.

С первых шагов очень важно помнить, что коррекция телосложения – творческий метод, требующий достаточных знаний, а не просто набор универсальных комплексов упражнений, подходящих для каждого. Необходимо анализировать результаты занятий, искать упражнения, наиболее подходящие для ваших целей, чтобы разумно и со знанием дела строить свои занятия.

Красота и гибкость.

Существует выражение: ”С потерей гибкости приходит старость”. И действительно, если связки детей при растягивании могут удлиняться на 6-10%, то у 40-летних людей лишь на 4-5%, а у 60-70-летних – на 1-3%. С потерей гибкости в большей степени связаны процессы старения. Ни сила, ни выносливость, ни быстрота не ограничиваются возрастом так сильно, как гибкость. Это связано с определёнными

изменениями в суставах – отложением солей, разрастанием соединительной ткани и др.

Упражнения, развивающие гибкость, прекрасно расслабляют мышцы, улучшают их тонус, снабжают кислородом, питательными веществами, способствуют выведению шлаков. Достаточная гибкость соединительной ткани, мышц, эластичность суставов и связок резко уменьшают вероятность травм, увеличивают диапазон движений, позволяют мышцам быстрее восстанавливаться после нагрузок.

В лексикон тренеров и преподавателей физического воспитания многих зарубежных стран прочно вошёл термин “стретчинг”. Под ним подразумеваются специальные комплексы упражнений на растягивание, которые выполняются в одиночку и с партнёром, как со вспомогательными предметами (например, коротким гибким пластиковым шестом типа гимнастической палки), так и без них. Стретчингом может начинаться или заканчиваться тренировка. Его применяют и в сочетании с силовыми упражнениями. Главное назначение стретчинга – удлинить мышечные волокна путём растягивания (чтобы повысить их сократительную способность), увеличить амплитуду движений в суставах, ускорить восстановление организма после интенсивных физических нагрузок.

Совершенствованию гибкости, можно сказать, нет предела. Всем известны феноменальные способности индийских йогов, проявляемые в самом различном возрасте.

Несколько десятилетий назад за рубежом широкую известность завоевал некто Гарри Гудини. Он выработал у себя исключительную гибкость, благодаря которой публично демонстрировал освобождение от надетых на него наручников за несколько секунд. Причём делал он это даже тогда, когда его закапывали в наручниках в землю или топили в ледяной проруби. Не прошло и трёх минут, как “заживо погребённый” или “утопленный” Гарри Гудини выползал, словно крот, из-под земли или, подобно тюленю, показывался из ледяной воды и кланялся восхищённой публике, помахивая снятыми со своих запястий наручниками. Этого человека из-за исключительной подвижности его суставов невозможно было связать никакими верёвками и цепями.

В то же время американский цирковой артист Виллард демонстрировал перед публикой удивительный феномен: за несколько минут он увеличивал свой рост почти на 20 сантиметров! Учёные сделали рентгеновские снимки во время исполнения этого номера и установили, что Виллард, напрягая мышцы, расположенные вдоль позвоночного столба, выпрямлял все четыре физиологических изгиба позвоночника и за счёт этого становился на некоторое время выше на целую голову.

А насколько ваша гибкость соответствует норме? Оценить её состояние вы можете с помощью простейших тестов, характеризующих подвижность в области позвоночника, в суставах плечевого пояса и нижних конечностей.

Тем, у кого гибкость окажется недостаточной, мы советуем начать упражнения, приведённые после каждой группы тестов. При этом необходимо соблюдать некоторые правила:

- перед началом занятий следует хорошо разогреться, желательно до потоотделения;

- все движения выполнять мягко, плавно, без рывков, медленно и равномерно;

- выполнять упражнения до появления ощущения лёгкой болезненности, которое и служит сигналом к прекращению работы;

- соблюдать неперемutable условие повышения уровня гибкости – регулярность занятий.

Шейный отдел позвоночника.

Сохранить гибкость в этой области исключительно важно. Так, старческая сутулость представляет собой не что иное, как зафиксированное сгибание грудного и шейного отделов позвоночника. Вот несколько тестов, с помощью которых вы можете проверить себя:

Тест 1. Наклон головы вперёд. В норме подбородок касается груди.

Тест 2. Наклон головы назад – в норме взгляд направляется точно вверх или немного назад.

Тест 3. Наклон головы в сторону. В норме верхний край одного уха находится над нижним краем другого.

Тест 4. Поворот головы в сторону. В норме взгляд должен быть обращён точно в сторону.

Подвижность шейного отдела позвоночника требует специальной тренировки, регулярной проработки суставов. Вот несколько упражнений, которые позволят вам улучшить гибкость шеи.

Упражнение 1. И.п. – стойка ноги врозь.

1-4 – наклон головы вправо (прочувствуйте растяжение мышц противоположной стороны шеи);

5-8 – то же в другую сторону.

Повторить 4 раза.

Упражнение 2. И.п. – стойка ноги врозь.

1-4 – наклон головы вперёд, стараясь как бы “свернуться” (прочувствуйте растяжение мышц шеи и спины);

5-8 - то же назад.

Повторить 4 раза.

Упражнение 3. И.п. – стойка ноги врозь.

1-4 – поворот головы вправо;

5-8 - то же в другую сторону.

Повторить 4 раза.

Упражнение 4. И.п. – стойка ноги врозь.

1-4 – круговое вращение головы вправо (движение выполняется с максимальной амплитудой);

5-8 - то же в другую сторону.

Повторить 4 раза.

Плечевые суставы.

Плечевой пояс принимает участие в дыхательных движениях, высокая подвижность его суставов влияет на величину вдоха и выдоха. Кроме того, хорошая подвижность в плечевых суставах исключительно важна для сохранения правильной, красивой осанки. При отсутствии регулярных тренировок с возрастом она постепенно уменьшается.

Предлагаем вам проверить гибкость плечевого пояса с помощью нескольких несложных тестов.

Тест 1. Поднять согнутые в локтях руки и скрестить предплечья за головой так, чтобы пальцы были направлены к лопаткам. В норме кончики пальцев должны касаться лопаток.

Тест 2. Встать спиной к стулу и взяться руками за его спинку хватом сверху (большие пальцы располагаются с внутренней стороны). Выполнить присед на одном колене, не отрывая рук от спинки стула и не отклоняя туловище от вертикали. В норме линии рук и туловища должны образовать прямой угол.

Тест 3. Встать спиной к стене на расстоянии ступни, руки в стороны ладонями вперед. В норме необходимо коснуться пальцами стены, не отклоняя туловище от вертикали.

Тест 4. Согнуть руку локтем вверх, а другую локтем вниз, взять руки в замок. В норме необходимо коснуться пальцам одной руки пальцев другой. То же проделайте, изменив положение рук.

Тем, кто не сумел достичь нормы при выполнении этих тестов, а также всем желающим повысить гибкость плечевого пояса, мы предлагаем несколько упражнений. Попробуйте выполнять их регулярно хотя бы в течение месяца, а затем ещё раз оцените свою гибкость по тестам – результат должен улучшиться.

Упражнение 1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1-7 – обхватить себя, стараясь поднять локти выше и дотянуться пальцами рук до позвоночного столба;

8 – и.п. Повторить 8 раз.

Упражнение 2. Стойка ноги врозь, лицом к стулу на вытянутые руки.

1-7 – пружинящий наклон вперёд прогнувшись, руки на спинку стула (руки и ноги прямые);

8 – и.п.

Повторить 8 раз.

Упражнение 3. И.п. – стойка ноги врозь, правую руку за спину, локтем вверх.

1-7 – надавливая левой рукой на локоть правой (очень осторожно) стараться коснуться лопатки;

8 – смена положения рук.

Повторить 8 раз.

Упражнение 4. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперёд.

1-7 - согнуть правую руку к левому плечу, левой взяться за правый локоть, надавливая на него, стараться приблизить правую руку к левому плечу,

8 – и.п.

9-16 - то же в другую сторону.

Повторить по 4 раза.

Упражнение 5. И.п. – стойка ноги врозь, руки за спину.

1-7 – захватить кистью одной локоть другой;

8 – и.п.

Повторить 8 раз.

Упражнение 6. И.п. – стойка ноги врозь, руки назад в замок.

1-7 – прогнуться (постараться соединить лопатки);

8 – и.п.;

9-16 - то же с подниманием рук назад.

Повторить 8 раз.

Упражнение 7. (можно выполнять со скакалкой, гимнастической палкой).

И.п. – стойка ноги врозь, руки с гимнастической палкой вниз, хватом сверху.

1-4 – руки вверх-назад;

5-8 – и.п.

Повторить 8 раз. Расстояние между руками можно постепенно сокращать.

Локтевой сустав.

Природная его подвижность, как правило, достаточна у большинства людей и не требует специальной тренировки. Однако у людей с сильно развитой мускулатурой нередко невозможно полное разгибание в локтевом суставе, что связано с повышением тонуса мышц – сгибателей предплечья. Наоборот, у людей со слабо развитой мускулатурой можно наблюдать даже переразгибание в этом случае. Согласно статистике, именно на их долю приходится большая часть бытовых травм локтевого сустава.

Для проверки подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья рекомендуются следующие элементарные тесты.

Тест 1. Встать перед зеркалом, руки в стороны. В норме предплечье должно быть продолжением плеча, составлять с ним прямую линию.

Тест 2. Положить на стол руки, согнутые в локтевом суставе на 90 градусов. При вращении внутрь, кисть должна касаться стола ладонью, а при вращении наружу – тыльной поверхностью.

При чрезмерной подвижности локтевых суставов рекомендуется выполнять силовые упражнения, в том числе с отягощениями.

При недостаточной подвижности локтевого сустава, невысокой эластичности мышц плеча и предплечья мы рекомендуем следующие упражнения.

Упражнение 1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны предплечьями вверх.

1 – не опуская плеч, предплечья вниз;

2 – и.п.;

3-4 – то же.

Повторить 16 раз.

Упражнение 2. И.п. – стойка в наклоне прогнувшись вперёд, руки согнуты, кисти в кулак.

1 – руки выпрямить назад;

2 – и.п.;

3-4 – то же.

Повторить 16 раз.

Упражнение 3. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

Круговые вращения предплечий:

1-4 – внутрь;

5-8 - наружу.

Повторить 4 раза.

Упражнение 4. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперёд, кисти тыльной стороной вместе.

1-2 – опуская предплечье вниз, к себе выполнить круговое вращение;

3-4 – в обратном направлении.

Повторить 16 раз.

Лучезапястный сустав.

Гибкость верхних конечностей, состоящих из трёх отделов – плеча, предплечья и кисти, исключительно важна для человека. Рука, по словам Ф.Энгельса, не только орган труда, но и продукт его. В наибольшей мере это относится к кисти, соединяющейся с предплечьем лучезапястным суставом, которая участвует в огромном количестве трудовых и бытовых операций и должна отличаться хорошей подвижностью во всех своих звеньях.

Для того чтобы оценить подвижность лучезапястного сустава, эластичность мышц кисти и предплечья, предлагаем вам несколько несложных тестов.

Тест 1. Вытянуть руки вперёд и опустить кисти вниз – ладони должны быть прямыми. В норме тыльная поверхность ладони должна быть перпендикулярна предплечью.

Тест 2. Встать лицом к столу, поставить на него руки пальцами вперёд, полностью выпрямив локти и пальцы. В норме предплечье должно быть перпендикулярно тыльной стороне ладони.

Тест 3. Положить ладони на стол пальцами вперёд и подвинуть их как можно дальше в сторону мизинцев, не отрывая от стола и не сгибая. В норме основание указательного пальца должно оказаться на одной линии с локтевым краем предплечья.

Для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья предлагаем вам специальные упражнения.

Упражнение 1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперёд, кисти в кулак. 1,3 – кулак разжать, пальцы врозь;

2,4 – и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 2. И.п. – основная стойка.

1-4 – последовательно согнуть пальцы рук, начиная с мизинца;

5-8 – разжать пальцы в обратном порядке.

Повторить 8 раз.

Упражнение 3. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперёд ладонями вниз. 1-2 – кисти вниз;

3-4 – кисти вверх.

Повторить 16 раз.

Упражнение 4. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулак.

1-2 – круговое вращение кистей вперёд;

3-4 – назад.

Повторить 16 раз.

Упражнение 5. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1-4 “нарисовать” восьмёрку кистями.

Повторить 12 раз.

Упражнение 6. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1-2 – руки вперёд, ладонями наружу;

3-4 – и.п.

Повторить 12 раз.

Упражнение 7. И.п. – стойка ноги врозь.

1-3 – руки перед грудью ладонями вместе, пальцы вверх, локти вверх (максимально);

4 – и.п.

Повторить 12 раз.

Упражнение 8. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперёд.

1-3 – отогнуть вверх пальцы одной руки с помощью другой;

4 – и.п.;

5-8 – то же со сменой положения рук.

Повторить 8 раз.

Упражнение 9. И.п. – упор на коленях, кисти к себе.

1-2 – сед на пятках (ладони от пола не отрывать);

3-4 – и.п.

Повторить 8 раз.

Позвоночник.

Гибкость всего тела человека в значительной степени определяется подвижностью суставов позвоночника. Именно позвоночник в большей степени подвержен возрастным изменениям, связанным с ограничением его подвижности. Это выражается начинающимся срачиванием позвонков, между ними появляются костные “усы”. Отрицательные явления усиливаются также в результате сидячего образа жизни, когда позвоночник испытывает не меньшие перегрузки, чем при подъёме чрезмерных тяжестей.

Для того чтобы проверить подвижность позвоночника, необходимо выполнить основные движения – сгибание и разгибание, наклоны вправо и влево, скручивания в ту или иную сторону. Ниже мы предлагаем вам несколько несложных тестов для оценки гибкости позвоночника.

Тест 1. Встать в основную стойку, выполнить наклон вперёд согнувшись, руки вниз. В норме кончики пальцев должны коснуться пола.

Тест 2. Лежа на животе с закреплёнными стопами (например, с помощью партнёра), приподнять туловище за счёт разгибания спины назад. В норме при поднимании туловища расстояние между грудной костью (грудиной) и полом должно составлять 10-20 см.

Тест 3. Встать спиной к стене, ноги врозь. Выполнить наклон в сторону (максимально низко), касаясь спиной стены. То же в другую сторону. В норме кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.

Тест 4. Сесть на стул лицом к спинке и опереться руками в колени разведённых ног. Не меняя положения таза и ног, повернуть голову и туловище назад (максимально). В норме при повороте вы должны увидеть поднятые над головой руки партнёра, стоящего на расстоянии двух метров сзади.

Выполнив эти тесты, вы можете узнать, насколько гибкость вашего позвоночника соответствует норме. Как считает Н.М.Амосов, единственным надёжным средством профилактики возрастных изменений подвижности суставов позвоночника являются упражнения, которые мы предлагаем ниже. В целях снижения нагрузки на межпозвонковые диски большинство упражнений выполняется в положении лёжа или сидя.

Упражнение 1. И.П. – стойка ноги врозь, наклон вперёд прогнувшись, руки на колени.

1-2 – выгнуть спину, голову вниз;

3-4 – прогнуться, голову вверх.

Повторить 16 раз.

Упражнение 2. И.п. – сед согнув ноги врозь, руками обхватить голеностоп, грудь прижать к бёдрам.

1-4 – выпрямить ноги, не отрывая туловища;

5-8 – и.п.

Повторить 12 раз.

Упражнение 3. И.п. – лёжа на спине.

1-4 – перекатом на лопатки, ноги за голову (постараться достать пола);

5-8 – и.п.

Повторить 12 раз.

Упражнение 4. И.п. – лёжа на спине.

1-4 – опираясь на предплечья, прогнуться в грудном отделе позвоночника (таз и голову от пола не отрывать);

5-8 – и.п.

Повторить 16 раз.

Упражнение 5. И.п. – лёжа на животе, ноги врозь согнуты, руками обхватить голеностоп.

1-4 – выпрямить ноги, прогнуться;

5-8 – и.п.

Повторить 12 раз.

Упражнение 6. И.п. - лёжа на спине, ноги врозь.

1-2 – отведение туловища вправо (не отрывая спины от пола);

3-4 – и.п.;

5-8 - то же в другую сторону.

Повторить 16 раз.

Упражнение 7. И.п. – сед ноги врозь, руки за голову.

1-2 – наклон туловища вправо (стараясь коснуться локтем пола за коленом);

3-4 – и.п.;

5-8 – то же в другую сторону.

Повторить 16 раз.

Упражнение 8. И.п. – лёжа на спине согнув ноги, руки за голову.

1-2 – колени вправо (стараясь коснуться пола), голову – влево;

3-4 – и.п.;

5-8 – то же в другую сторону.

Повторить 16 раз.

Упражнение 9. И.п. – сед согнув ноги врозь, стопы на полу.

1-2 – поворот туловища влево, локтем правой руки коснуться левого колена;

3-4 – и.п.;

5-8 – то же в другую сторону.

Повторить 16 раз.

Упражнение 10. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1-4 – круговые вращения туловища вправо;

5-8 – то же в другую сторону.

Повторить 16 раз.

Тазобедренный сустав.

Тазобедренный сустав – самый большой в человеческом теле. Он является местом прикрепления крупных, хорошо развитых мышц. Эти мышцы обеспечивают возможность выполнения человеком разнообразных движений – бега, прыжков и многих других. Подвижность тазобедренного сустава важна также для выработки правильного положения таза, а значит, и осанки.

Для проверки подвижности тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра мы предлагаем несколько тестов.

Тест 1. Лёжа на спине, согнуть ногу, обхватить её обеими руками за колено и подтянуть как можно ближе к груди. Другая нога прямая. В норме бедро должно касаться туловища.

Тест 2. Лёжа на животе (подбородок на полу), согнуть ногу и с помощью рук постараться коснуться пяткой ягодиц. Бедро согнутой ноги не должно отрываться от пола.

Тест 3. Сидя на полу, развести прямые ноги в стороны (максимально). В норме угол между ногами должен составлять не менее 90 градусов.

Тест 4. В положении лёжа, в упоре на предплечьях согнуть одну ногу коленом внутрь так, чтобы голень была перпендикулярна прямой ноге. Таз должен быть неподвижным. В норме колено согнутой ноги должно касаться пола.

Тест 5. В положении сед на стуле, согнуть одну ногу и положить её стопой на колено другой. В норме голень согнутой ноги можно привести с помощью рук в горизонтальное положение.

Если ваши результаты ниже нормы, а также в целях профилактики советуем выполнять специальные упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Упражнение 1. И.п. – лёжа на спине.

1 – согнуть правую ногу, обхватив голень;

2 – выпрямить ногу;

3 – согнуть ногу;

4 – и.п.;

5-8 – то же другой ногой.

Повторить 16 раз.

Упражнение 2. И.п. – сед.

1-3 – наклон вперёд, руки вперёд, ноги не сгибать (постараться грудью коснуться ног);

4 – и.п.

Повторить 16 раз.

Упражнение 3. И.п. – сед на пятках.

1-3 – встать на колени, прогнуться, руки в упор назад;

4 – и.п.

Повторить 12 раз.

Упражнение 4. И.п. – стойка на левом колене, руки на пояс.

1-3 – глубокий выпад на правой ноге вперёд;

4 – и.п.;

5-8 – то же на другом колене.

Повторить 16 раз.

Упражнение 5. И.п. – основная стойка правым боком к стулу, руки на спинку стула.

1-3 – присед на левой ноге, правую ногу назад скрестно влево (туловище вертикально);

4 – и.п.;

5-8 – то же левым боком.

Повторить 12 раз.

Упражнение 6. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на бёдрах.

1-3 – выпад на правой ноге, наклон вперёд;

4 – и.п.;

5-8 – то же на левой ноге.

Повторить 16 раз.

Упражнение 7. И.п. – сед ноги врозь, руки в стороны.

1-3 – наклон вперёд, руки на предплечья;

4 – и.п.

Повторить 16 раз.

Упражнение 8. И.п. – широкая стойка ноги врозь.

1 – упор согнувшись;

2 – пятки в стороны;

3 – носки в стороны;

4 – пятки в стороны;

5 – пятки внутрь;

6 – носки внутрь;

7 – пятки внутрь;

8 – и.п.

Повторить 10 раз.

Упражнение 9. И.п. – сед согнув ноги врозь.

1 – правое колено внутрь (коснуться пола);

2 – и.п.;

3 – левое колено внутрь (коснуться пола);

4 – и.п.;

5,7 – оба колена внутрь;

6,8 – и.п.

Повторить 16 раз.

Упражнение 10. И.п. – сед согнув ноги в стороны, стопы вместе.

1-3 – руки на колени, надавить;

4 – и.п.

Повторить 16 раз.

Коленный сустав.

Подвижность коленного сустава у большинства людей обычно является удовлетворительной. В то же время встречаются случаи недоразгибания (как правило, в результате травм), а также переразгибание в коленях. В последнем случае коленный сустав становится особенно уязвимым для травм при резком напряжении, неудачном приземлении после прыжков. Чтобы избежать этого, надо заняться укреплением сустава.

Проверить степень сгибания и разгибания в коленных суставах вы можете с помощью следующих тестов.

Тест 1. Сидя на полу, максимально согнуть ноги. В норме икроножная мышца должна соприкоснуться с задней поверхностью бедра.

Тест 2. Встать боком к зеркалу, ноги выпрямить. В норме голень должна быть естественным продолжением бедра.

Тест 3. Сидя на жёсткой поверхности, максимально выпрямив ноги, прижимая их к полу. Если при этом пятки значительно отрываются от пола, то у вас имеется переразгиб в коленном суставе. Если вам не удалось до конца выпрямить ноги и между коленями и полом имеется свободное пространство, то у вас недостаточная подвижность в коленном суставе.

В обыденной жизни взрослым людям редко приходится сталкиваться с необходимостью полного сгибания в коленном суставе. Поэтому, не получая достаточных нагрузок, он постепенно перестраивается. Чтобы предотвратить этот процесс, нужно регулярно упражнять коленный сустав. Однако увлекаться глубокими приседаниями не следует. Это может привести к перегрузке коленного сустава.

Отклонение от нормы в строении коленных суставов сказывается также на форме ног – О-образной или Х-образной. Исправление этих дефектов наиболее

эффективно в раннем возрасте. В то же время считается, что занятия конным спортом способствуют исправлению

X-образной, а лыжами – O-образной формы ног.

Специальные упражнения в некоторой мере способствуют укорочению слабых, растянутых мышц и расслаблению укороченных, поэтому при большом терпении и настойчивости удаётся даже уменьшить лёгкую кривизну.

Для проработки и укрепления коленных суставов могут быть использованы многие упражнения из предложенных нами выше (для тазобедренных суставов). Однако мы можем порекомендовать и некоторые другие. Дозировка упражнений может быть индивидуальной в зависимости от ваших задач.

Упражнение 1. И.п. – широкая стойка ноги врозь, правая вперёд.

1-3 – глубокий выпад на правой, руки на бедро;

4 – и.п.;

5-8 – то же на левой ноге.

Упражнение 2. И.п. – основная стойка.

1-2 – присед (пятки не отрывать от пола);

3-4 – и.п.

Упражнение 3. И.п. – сед углом.

1-3 -поочерёдное сгибание разгибание ног, имитируя езду на велосипеде;

4 – и.п.

Упражнение 4. И.п. – полуприсед, руки на колени.

1-4 – круговое вращение коленными суставами вправо;

5-8 – то же влево.

Упражнение 5. И.п. – лёжа на спине, ноги углом, согнуты в коленях под углом 90 градусов.

1-4 – круговое вращение голеней вправо;

5-8 – то же влево.

Упражнение 6. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1-2 – полуприсед, колени вместе;

3-4 – и.п.

Упражнение 7. И.п. – стойка на коленях, руки на пояс.

1-2 – сед на правом бедре;

3-4 – и.п.;

5-8 – то же на левом.

Упражнение 8. И.п. – стойка на коленях, голень в стороны, руки на пояс.

1-2 – сесть;

3-4 – и.п.

Упражнение 9. И.п. – сед согнув ноги, скрестно.

1-2 встать (без помощи рук);

3-4 – и.п.

Голеностопный сустав.

Для оценки его подвижности выполните несколько несложных тестов.

Тест 1. Выполнить присед, не отрывая носков и пяток от пола, руки вниз. При нормальной подвижности голеностопного сустава угол между поверхностью опоры и голенью должен составлять 45-55 градусов.

Тест 2. Встать лицом к спинке стула и опереться на неё руками. Правую (или левую) ногу назад, не отрывая пятку от пола, стопы параллельно. При нормальной подвижности угол между полом и ногой должен составлять 50-60 градусов.

Тест 3. Выполнить сед на пятки. В норме вы должны касаться пола голеностопным суставом и стопой. Стопы при этом должны быть вместе.

Для улучшения подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы предлагаем специальные упражнения.

Упражнение 1. И.п. – сед.

1-2 – согнуть стопы;

3-4 – и.п.

Повторить 16 раз.

Упражнение 2. И.п. – сед.

1 – поднять правую ногу;

2-3 – круговые вращения стопы наружу;

4 – и.п.;

5-8 – то же другой ногой;

9-16 то же с круговыми вращениями стоп внутрь.

Повторить каждое вращение 4 раза обеими ногами.

Упражнение 3. И.п. – основная стойка.

1-2 – поставить ногу на подъем (нагрузка распределяется на все пальцы стопы);

3-4 – и.п.;

5-8 – то же другой ногой.

Повторить 16 раз.

Упражнение 4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1-3 – стойка на носках, потянуться;

4 – и.п.

Повторить 16 раз.

Упражнение 5. И.п. – сед на пятках.

1-3 – с упором левой рукой, правой обхватить левое колено и поднять его вверх;

4 – и.п.;

5-8 – то же с другой ноги.

Повторить 16 раз.

Упражнение 6. И.п. – стойка на носках на гимнастической скамейке, пятки на весу, руками взяться за опору.

1-3 – пятки вниз;

4 – и.п.

Повторить 16 раз.

Упражнение 7. И.п. – лицом к спинке стула, выпад на правой ноге (стопы параллельно), руки хватом сверху.

1-3 – пружинящий полуприсед, пятки не отрывать;

4 – и.п.;

5-8 – то же на другой ноге.

Повторить 16 раз.

Упражнение 8. И.п. – основная стойка, руки на пояс.

1-2 – стойка на носках, пятки вправо;

3-4 – стойка на пятках, носки вправо;

5-8 – то же в другую сторону.

Повторить 8 раз.

Упражнение 9. И.п. – стойка на носках.

1-2 – перекал на пятки, руки вперёд;

3-4 – перекал на носки, руки вниз.

Повторить 16 раз.

Упражнение 10. И.п. – стойка ноги врозь.

Прыжки на прямых ногах, отталкиваясь только стопой.

Повторить 16-20 раз.

Заключение.

Заканчивая разговор о красоте, хочу ещё раз вернуться к основным её составляющим. Конечно, красота – это, прежде всего молодость. Но молодость сохраняется до тех пор, пока мы имеем отличное здоровье. Здоровье же можно сохранить лишь при разумном образе жизни, занятиях физическими упражнениями. Это одна сторона медали. С другой стороны, красота внешнего облика человека связана с наследственными особенностями его телосложения, знание которых позволяет сознательно подходить к их коррекции, и снова с помощью физических упражнений. Хорошие формы тела могут производить впечатление красоты лишь в сочетании с культурой движений. Это понятие, в свою очередь, предполагает наличие гибкости и хорошей осанки, красивой походки и умения владеть своим телом, двигаться свободно, легко, грациозно.

Литература.

1. Каптерев П.Ф. Саморазвитие и самовоспитание /П.Ф. Каптерев. - М.: Педагогика, 2003. - 235с.
2. Аганянц Е.К. , Ваганов Н.В., Синкина З.П., Шкляренко А.П. Тактика лечебной физической культуры при сколиозе 1-2 степени у детей 8-15 лет. Методические рекомендации. –Краснодар 1995.
3. Бальсевич В.К., Годик М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. // Теория и практика физической культуры-1994.-№5-С.68.
4. Гронская А.С., Фомина И.Е. Возрастная динамика функциональной асимметрии. - Краснодар, 1994г.
5. Дворкин Л.С., Медведев А.С. Возрастные изменения мышечной силы и скоростно-силовых качеств. Методическая разработка. - М.,1985г.
6. Ермоленко Е.К. Возрастная морфология. - Краснодар, 1996г.
7. Никитюк Б. А., Чтецов В. П. Морфология человека. - М.: Изд-во МГУ, 1983. - 320 с.
8. Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для каждого. - Мн.: ООО Попурри,2002. - 224 с.
9. Захаров Е.И., Карасев А.В., Сафонов В.А. Энциклопедия физической подготовки. - М.: Лептос,1994. - 368 с.
10. «Спортсменам о воспитании гибкости» Б.Сермив-М.,1970г.
11. «Гибкость-важный фактор здоровья» С.Н.Власенко-Мн.,1992г.
12. «Физические качества спортсмена» В.М.Зациорский-М., 1970г.
13. «Гибкость спортсмена и методика ее совершенствования», В.Н.Платонов, М.М.Булатов-Киев, 1992г.
14. «Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена», Киев, 1980г.
- 15.«Энциклопедия физической подготовки» Е.Н.Захаров, А.В.Коросев, А.А.Сафонов под ред. А, В.Карасева-М,1994г.