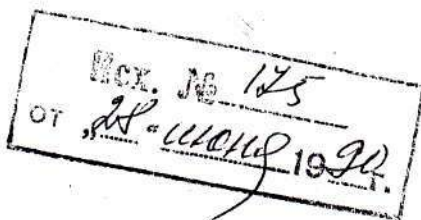


РОССИЙСКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ СОВЕТ ВДФСО ПРОФСОЮЗОВ

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ВРАЧЕБНО-ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДИСПАНСЕР  
МЗ РСФСР



# АНТИСТРЕССОВАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

## А. В. ПОПКОВА

(МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ)



Москва 1989

РОССИЙСКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ СОВЕТ ВДФСО ПРОФСОЮЗОВ  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ВРАЧЕБНО-ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДИСПАНСЕР  
МЗ РСФСР

---

АНТИСТРЕССОВАЯ  
ПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА  
А. В. ПОПКОВА  
(МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ)

Москва 1989

---

Автор антистрессовой пластической гимнастики, руководитель педагогического раздела, тренер-преподаватель кафедры физвоспитания ВВИА им. Н. Е. Жуковского А. В. Попков.

Медико-биологическая исследовательская группа: проф., дмн Э. Я. Каплан, проф., дбн П. И. Гуминер, доц., кмн В. Н. Артамонов, кпн А. Р. Якубовская, С. А. Меркулова.

Научный руководитель — дмн, проф. Р. Е. Мотылянская.

Методические рекомендации разработаны А. В. Попковым, С. М. Ошитковым, М. А. Лебедевой, С. Н. Ващиным, С. А. Меркуловой, Н. Ю. Баранчиковой, А. В. Попковой, дмн, \*проф. Р. Е. Мотылянской.

---

## ВВЕДЕНИЕ

В ускорении научно-технического прогресса на современном этапе развития нашего общества определяющее значение приобретает человеческий фактор, что предусматривает необходимость не только повышения профессионального уровня трудящихся, но и целенаправленное воздействие на укрепление их здоровья и надежного физического состояния.

На этой важной социальной проблеме в последние годы сосредоточены усилия специалистов разного профиля, стремящихся обосновать и внедрить в режим жизни народа различные формы оздоровительных мероприятий. При этом основополагающим фактором является активное управление развитием адаптационных возможностей человека, обеспечивающих его устойчивость к воздействиям окружающей среды и изменениям, возникающим во внутренней среде в связи с влиянием растущей интенсификации труда, стресс-факторов, дефицитом двигательной активности.

Комплексная по своему существу проблема адаптации разрабатывается в различных направлениях: биологическом, социальном, физиологическом, клиническом, педагогическом, т. е. носит междисциплинарный характер.

В биологическом аспекте изучение проблемы адаптации основывается на принципах системной организации взаимосвязанных иерархически соподчиненных физиологических функций и механизмов нейрогуморальной регуляции на всех уровнях (молекулярном, клеточном, органном, системном) единой саморегулирующей биологической организации. Основная цель — достижение полезного результата контролируется и оценивается на основе обратной афферентации центральной нервной системой (П. К. Анохин).

Использование ряда принципов биологической кибернетики позволяет изучать не только качественные, но и количественные показатели перестройки функций при формировании процесса адаптации, выявить активную целенаправленность происходящих изменений.

Практическое использование массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий с целью повышения адаптационных возможностей организма должно основываться на следующих общих принципах:

1. Многократное повторение воздействий.
2. Соблюдение соответствующих интервалов с целью направленности к восстановлению.
3. Постепенное повышение силы раздражителя. Особое значение приобретает учет индивидуальных особенностей его реактивности (генетически обусловленных, внутриспопуляционных).



Значение этого принципа наглядно подтверждается в условиях лабораторного эксперимента и клинических наблюдений при сопоставлении реакции на одинаковые раздражители у здоровых контингентов и имеющих латентно протекающие отклонения от нормы, у молодых и пожилых людей, у представителей разной профессиональной принадлежности. Столь же важно установить конкретную задачу рекомендуемых оздоровительных мероприятий, поскольку этим определяется обоснованный выбор методов и средств направленного развития адаптационных возможностей человека. Так, для практически здоровых контингентов населения основной задачей массовой физкультуры является расширение диапазона функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (силы, скорости, выносливости), повышение общей работоспособности, привитие интереса к спорту, а в показанных случаях — привлечение к систематическим занятиям доступным видом спорта.

Тогда как для ослабленных (астенизированных) контингентов населения, подверженных соматическим и вегетативным нарушениям, обусловленным хроническим воздействием стресс-факторов, наличием латентно протекающей хронической патологии, неустойчивым психоэмоциональным тонусом и неуравновешенностью, неадекватными реакциями на обычные раздражители окружающей среды важной социальной задачей являются массово-физкультурные мероприятия по оздоровлению.

Очевидно, пути формирования срочной и долгосрочной адаптации, повышение устойчивости и надежного здоровья будут иметь существенные методологические и методические различия в зависимости от решаемых задач. Массовая физкультура практически здоровых людей предусматривает использование условно стрессовых раздражителей; оздоровительная физкультура контингентов, ослабленных в связи с хроническим стрессом, — антистрессовых раздражителей.

При рекомендации по двигательному режиму следует предусмотреть индивидуальную заинтересованность (мотивацию), возрастные, личные, психологические и функциональные особенности, характер трудовой деятельности разных групп населения.

В последние годы возрос интерес к использованию пластической гимнастики\*. Методологические и врачебно-педагогические аспекты рекомендаций по ее использованию основаны на результатах опытно-экспериментальной проверки, организованной Республиканским врачебно-физкультурным диспансером МЗ РСФСР (ответственный — главный врач РВФД В. К. Велитченко) по предложению научно-методического совета Федерации массовой физ-

\* Автор А. В. Попков, тренер-преподаватель кафедры физического воспитания ВВИА им. Н. Е. Жуковского.

культуры Российского республиканского совета ВДФСО профсоюзов.

Влияние пластической гимнастики основывалось на результатах комплексной педагогической и медико-биологической методики, которая включала:

1. Анализ письменных отзывов медицинских и других учреждений, а также индивидуальных высказываний более 2000 участников групповых занятий пластической гимнастикой, осуществляемых в неофициально организованных группах в период 1985—1986 гг.

2. Анализ результатов анкетирования 258 человек из числа занимающихся в группах, отобранных для проведения опытно-экспериментальной работы Республиканским врачебно-физкультурным диспансером совместно с бригадой инструкторов под руководством А. В. Попкова.

3. Апробация методики комплекса упражнений пластической гимнастики и разработанной программы занятий с целью уточнения методики проведения пластической гимнастики с учетом конкретного контингента занимающихся по возрасту и физическому состоянию.

4. Апробация методики по данным клинического диспансерного обследования, проведенного трехкратно на протяжении опытного периода на группах с общим охватом более 300 человек разного возраста.

5. Выборочные дополнительные клинико-инструментальные, психологические, физиологические и биохимические исследования, использованные для уточнения механизма воздействия проводимого комплекса упражнений пластической гимнастики.

## 1. ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЛЕКСА ПЛАСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

В процессе создания пластической гимнастики можно выделить следующие этапы:

1. Разработка системы защиты от возможных психических и физических перегрузок, связанных с практикой применения в условиях нашей страны классической (боевой) системы ушу, характеризующейся сильным стрессорным воздействием.

2. Деструкция системы ушу и вычленение:

а) комплекса ударных движений (боевая часть ушу);

б) элементов имитации техники нападения и защиты;

в) компонентов подводящих к реализации боевой техники движений.

В итоге — формирование сбалансированного комплекса защиты от психических и физических перегрузок.



3. Апробация сбалансированного психофизического комплекса в реальных условиях повседневной жизни нашего общества. Формирование основ релаксирующей пластической (антистрессовой) гимнастики. Совершенствование точности контроля за воздействием предлагаемого комплекса в практике оздоровительной физкультуры.

4. Увеличение диапазона применяемых форм упражнений и вариантов скоростных упражнений сбалансированного двигательного режима, использование накопленного опыта сбалансированного психофизического комплекса в практике оздоровительной физкультуры.

5. Уточнение показаний к использованию разработанной методики пластической гимнастики как одной из форм массовой оздоровительной физкультуры для контингентов различного возраста и профессиональной принадлежности.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПЛАСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Упражнения пластической гимнастики отличаются выразительностью, гармоничностью, плавностью и слитностью движений, чему способствует поточный метод их выполнения без рывков в более или менее замедленном темпе в зависимости от конкретной структуры упражнений и от контингента.

Отдельные элементы упражнений в виде геометрических схем просты, естественны и встречаются в повседневной жизни человека. Но сцепление отдельных элементов в единый двигательный акт в определенной последовательности представляет собой иногда значительную координационную сложность и зависит от степени слитности выполнения движения. Обучение комбинированию элементов на основе импровизации и фантазирования является одной из целей пластической гимнастики.

Успешное освоение предлагаемых упражнений с целью достижения максимального тонизирующего эффекта неразрывно связано с применением основных мыслеобразов — картин, способствующих расслаблению, возникновению ощущения комфорта и внутреннего равновесия, ликвидации излишних напряжений и скованности. В этой связи нужно отметить, что использование картин воображения совершенно необходимо для привнесения элемента игры, без которого освоение столь сложного метода, каковым является метод плавных движений или пластическая гимнастика, просто немислимо.

В качестве основных используются два наиболее привычных мыслеобраза, символизирующих устойчивость в ее статическом и динамическом выражениях.

Первый — воображаемая опора в виде стула или кресла, дающий ощущение отдыха, удобства и расслабления. Все упражнения, выполняемые стоя, связаны с использованием этого более простого мыслеобраза.

Второй — символизирующий устойчивость в движении — мыслеобраз водной стихии. Он менее привычен в сравнении с картиной устойчивой посадки, вместе с тем содержит в себе ее элементы.

Таким образом, с одной стороны, последовательное применение в процессе обучения принципов «двигайся будто сидишь» и «двигайся будто плывешь» является необходимым. С другой стороны, успешное овладение навыками пластичности неизбежно требует одновременного использования обоих принципов и подобное взаимное усиление и дополнение мыслеобразов с сохранением последовательности при их освоении — «устойчивости в статике» — «устойчивости в движении» — отличительная черта подхода к самому процессу движения в пластической гимнастике. Предлагаемые мыслеобразы могут быть развиты и дополнены самостоятельными усилиями самих занимающихся сообразно личному опыту и навыкам их воображения. При выполнении упражнений основное внимание акцентируется не на форме, а на качестве движения.

С биомеханических позиций на первом этапе обучения режим движения характеризуется медленным темпом, отсутствием рывков, пластичностью, плавностью.

В традиционных гимнастических упражнениях силы инерции и силы упругости обычно значительны и резко возрастают по ходу движения, создавая большую нагрузку.

В релаксационной гимнастике отсутствуют значительные ускорения и торможения частей тела, поэтому силы инерции этих масс незначительны, отсутствует упругая отдача мышц. Отсутствуют строго фиксированные статические позы типа асан из Хатха-йога, которые требуют наличия высокой подвижности в суставах и значительной силы мышц.

В релаксационной гимнастике на первом этапе обучения непрерывность движения при малой их скорости лишь приближает их к статическим напряжениям, при достаточной продолжительности дают положительный эффект в плане полезной нагрузки и подготовки к более сложному управлению движениями на втором и последующих этапах использования этой гимнастики.

Своеобразие исходных положений, постоянное изменение пространственных характеристик и взаимосвязи элементов движений развивают навыки оптимального управления устойчивым равновесием, улучшая гибкость, ловкость.



Работа мышц в слабом изометрическом режиме и сопутствующее расслабление на всем протяжении занятия создают оптимальные соотношения между центральным и периферическим звеньями кровообращения.

На фоне достигнутой релаксации мышц и связочного аппарата суставов удается осуществлять безболевого массаж и использовать набор упражнений, направленных на увеличение амплитуды и устранение ограничений движений, связанных с деформацией суставов разного происхождения.

Аутотренинг, общая релаксация в процессе выполнения упражнений способствуют устранению утомления, что особенно положительно оценивается работниками умственного труда. Целесообразно использование метода пластической гимнастики в общем комплексе мероприятий по производственной физкультуре.

Упражнения пластической гимнастики развивают навыки культуры движения, что имеет немаловажное значение для эстетического воспитания и является указанием на целесообразность использования элементов пластической гимнастики в физическом воспитании детей школьного возраста.

### III. ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

#### 1. ВВОДНЫЙ РАЗДЕЛ

**1. Исходное положение \*.** Ноги на ширине плеч, носки повернуты слегка внутрь, колени прямые.

**Представить:** легкое покачивание на волнах.

**Выполнение.** Колени слегка согнуть, подав бедра вперед, вес тела при этом перемещается к носкам. Возвратиться в исходное положение. Так покачаться 5—6 раз.

**2.2. И. п.** Ноги на ширине плеч и чуть согнуты в коленях. Носки повернуты слегка внутрь. Вес перемещен к носкам. Бедра подать вперед. Осанка прямая. Руки свободно опущены вдоль тела. Взгляд впередсмотрящий.

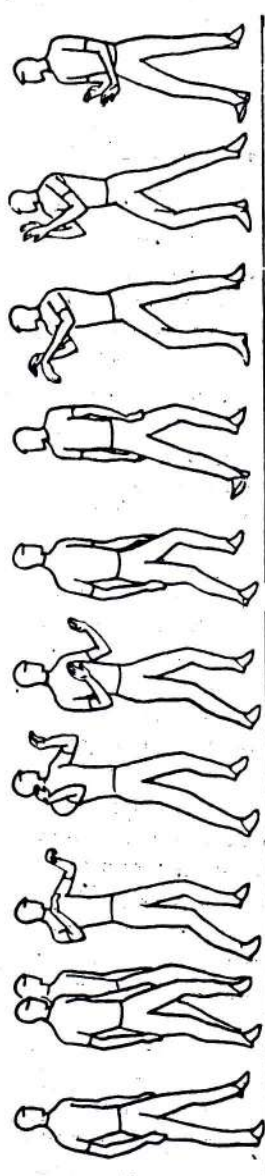
**П.** Легкие как пушинка руки всплывают и тонут в воде.

**В.** Расслабленные кисти рук поднять до уровня лица за счет преимущественного сгибания в локтях и опустить вниз.

Повторить до 3 раз.

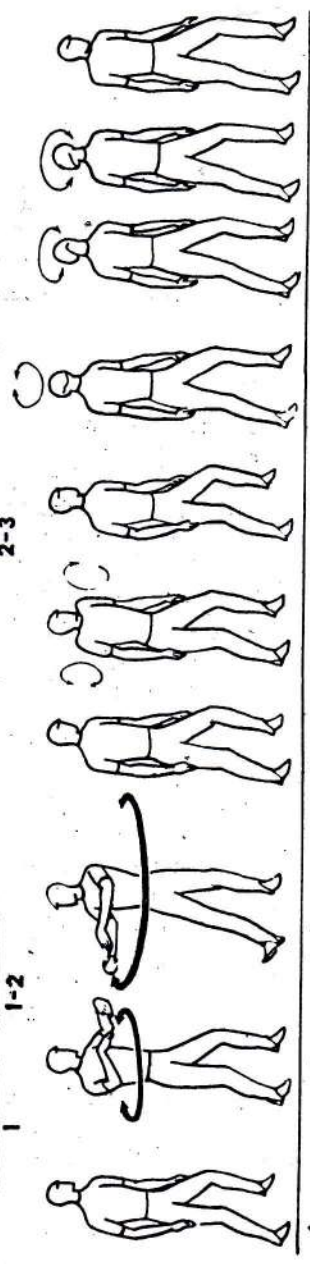
**3. И. п.** Из и. п. упр. 2 вес «перелить» на левую ногу и согнуть слегка в колене. Корпус повернуть вправо, поворачивая правую стопу на пятке также вправо, а левую стопу оставляя неподвижной. Правую ногу выпрямить в колене. Руки свободно опущены вдоль тела. Смотреть в направлении правой ноги.

\* Далее: и. п. — исходное положение, П — представить, В — выполнение.



2-3

1-2



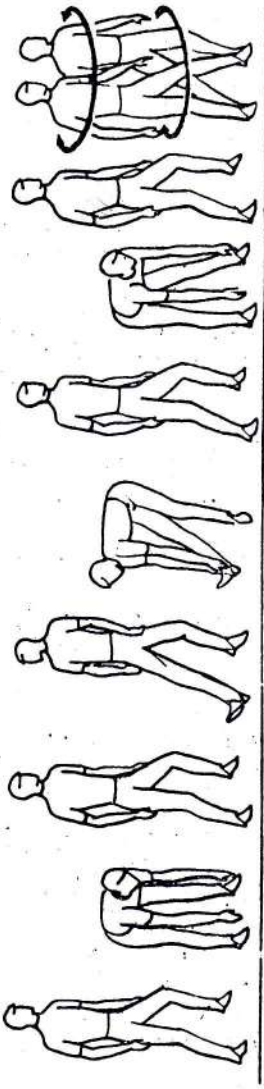
6

5

6

4

4



8

6

8

7

9

П. Руки вращают ручку колодезного ворота.

В. Расслабленные руки поднимаются до уровня лица (как в упр. 2), при этом вес «переливается» на согнутую в колене правую ногу. Затем, ладони скрещиваются на уровне груди (не касаясь друг друга) и опускаются вдоль тела вниз. Вес тела при этом «переливается» назад, на согнутую в колене левую ногу.

Выполнить то же самое, повернувшись в левую сторону.  
Повторить до 3 раз в каждую сторону.

4. И. п. Как в упр. 2.

П. Руки всплывают, принимая округлую форму и остаются на поверхности воды.

В. а). Расслабленные руки в форме кольца поднять до уровня груди, развернув ладони к себе. Локти согнуты и приподняты, кисти расслаблены, пальцы «смотрят» друг на друга, плечи опущены. Сохраняя руки в таком положении, поворачивать их вместе с корпусом вправо и влево. Стопы неподвижны.

б). Когда руки плывут вправо, вес «переливается» на согнутую в колене левую ногу, а правая нога выпрямляется в колене и поворачивается на пятке вправо. Левая стопа остается неподвижной. То же самое выполнить при повороте влево.

Повторить а) и б) 2—3 раза в каждую сторону.

5. И. п. То же, что в упр. 2. Пальцы рук слегка согнуты.

П. На плечи наматываете паутинку.

В. Вращение плеч в обе стороны. Особенно внимательно следить за отсутствием «заеданий» и рывков.

Повторить до 3 раз в каждую сторону.

6. И. п. То же, что в упр. 2.

П. Представить себя на месте ребенка, впервые осматривающего незнакомое помещение.

В. Медленное вращение глаз по часовой и против часовой стрелки. Вслед за глазами поворачивается голова. Следить, чтобы взгляд скользил плавно, без рывков.

Выполнить до 3 вращений в каждую сторону.

7. И. п. То же, что в упр. 2.

П. Представить себя лежащим плашмя на поверхности воды.

В. а). Наклониться вперед, сохраняя спину прямой. Голову не опускать. Во время наклона ноги выпрямляются в коленях. Руки свободно опущены вниз. Не задерживаясь внизу, подняться в и. п.

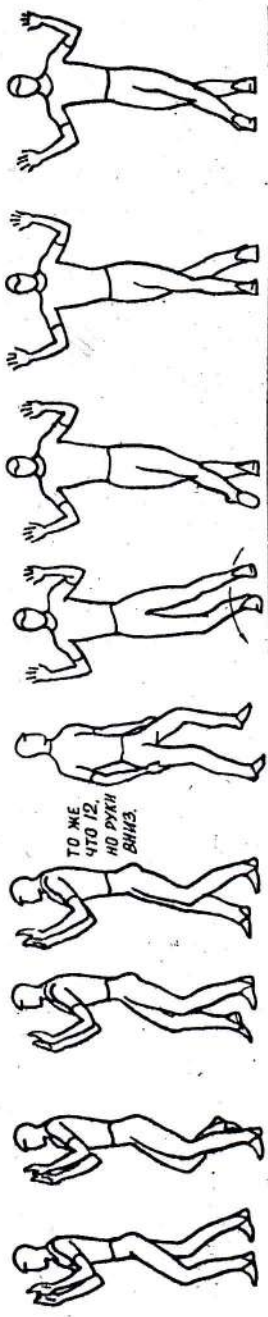
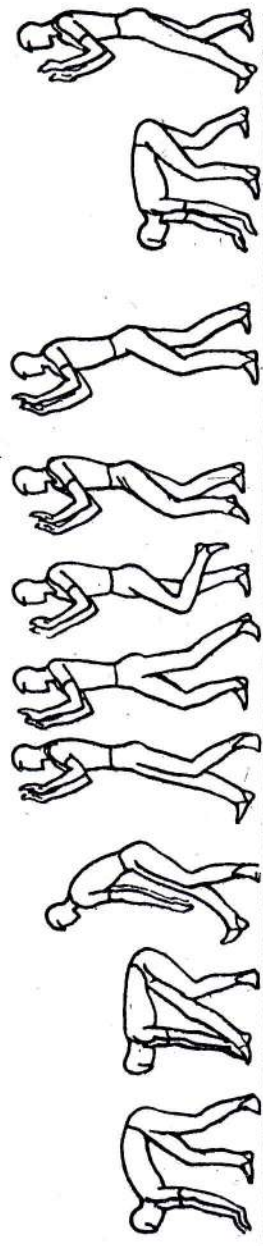
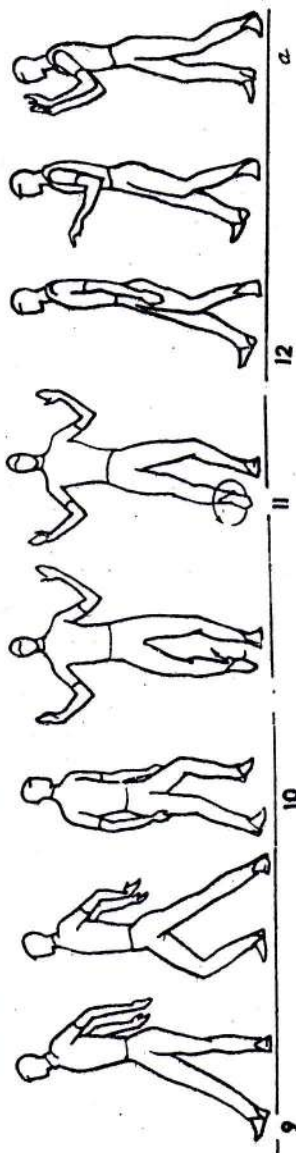
б). Принять и. п. как в упр. 3 и наклониться к правой ноге. Затем, повернувшись влево, наклониться к левой ноге.

в). Принять и. п. как в упр. 2 и наклониться вперед (так же, как в упр. 7а).

В. И. п. То же, что в упр. 2.

П. Представить себя сидящим на вращающемся стуле.





ТО ЖЕ  
ЧТО 12,  
НО РУКИ  
ВНІЗ.

12 8 13 14 14 5

В. Вращение корпуса с сохранением его фронтального положения по и против часовой стрелки. (При коллективных занятиях лицом в круг).

Выполнить до 3 раз в каждую сторону.

9. И. п. То же, что в упр. 3. Руки отвести за спину и скрестить ладони на уровне копчика. Ладони развернуты наружу и не касаются друг друга и тела. Спина прямая. Смотреть вдоль правой ноги.

П. Большая волна толкает в спину; а затем в грудь.

В. Мягко оттолкнуться левой ногой и «перелить» вес вперед на правую ногу. При этом правая нога сгибается в колене, а левая освобождается от веса и выпрямляется. Затем «перелить» вес назад, на левую ногу.

Выполнить то же самое, повернувшись в левую сторону.

Следить за прямым положением корпуса.

Повторить до 3 раз в каждую сторону.

10. И. п. То же, что в упр. 2. Вес «перелить» на левую ногу, слегка согнутую в колене. Руки, сгибая в локтях, поднять до уровня лица, ладони развернуть от себя, плечи опустить.

П. Сидите на стуле, а свободная от веса нога слегка покачивается, притормаживаемая водой. Руки ладонями упираются в невидимую стену перед собой.

В. Поднять слегка правую ногу. Покачивать празной стопой вперед и назад. Движение от кончиков пальцев последовательно передается в голеностопный и коленный суставы.

Так же покачать левой стопой, «перелить» вес на правую ногу. (Положение опоры для рук выбирать произвольно).

Выполнить 1—3 покачивания каждой ногой.

11. И. п. То же, что в упр. 10. (Положение опоры для рук выбирать произвольно).

П. Слегка разминаете затекшую стопу.

В. То же, что в упр. 10, только правая, а затем левая стопа выполняет вращение по и против часовой стрелки.

Выполнить 1—3 вращения в каждую сторону для каждой стопы.

2, 3 раздели — основные.

## 2. ТЕХНИКА ПЕРЕМЕЩЕНИЙ

**Фронтальное перемещение (при пассивном положении рук).**

Выполняется лицом по направлению движения (или спиной).

12. И. п. То же, что в упр. 3. Руки, сгибая в локтях, поднять до уровня лица, ладони развернуть от себя, плечи опустить.

П. Руки ладонями упираются в стену перед собой.

В. а). Разминка. Вес «перелить» вперед на правую ногу, которая при этом сгибается в колене. Наклониться к правой ноге, опустив руки вниз. Не разгибаясь «перелить» вес назад, на согнутую в колене левую ногу и, удерживая вес на левой ноге, выпрямиться, приняв и. п. После этого вес снова «переливается» на согнутую в колене правую ногу, левая нога мягко перемещается вперед с постепенным касанием пола всей подошвой, начиная с кончиков пальцев. Положение корпуса прямое, руки неподвижны. Затем вес «переливается» на согнутую в колене опорную левую ногу и выполняется аналогичный наклон с «переливом» веса назад, на согнутую в колене правую ногу. После этого корпус выпрямляется.

б). Перемещение. Фронтальное движение вперед с поочередным «переливанием» веса на правую и левую ногу. Ненагруженная нога плавно перемещается вперед и слегка вбок наружу (перемещение, напоминающее шаг конькобежца). Касание стопой пола осуществляется мягко и постепенно, начиная с кончиков пальцев.

Выполнить 3—5 шагов. (Количество шагов зависит от темпа и степени подготовленности занимающихся).

13. И. п. То же. Руки опущены вдоль тела вниз.

П. Мыслеобраз опоры под руками заменяется мыслеобразомотяжелевших рук.

В. То же (без разминки). Руки остаются внизу.

Выполнить 3—5 шагов.

#### **Боковое перемещение (при пассивном положении рук).**

Выполняется сначала правым боком по направлению движения, затем левым (лицом в круг при коллективных занятиях).

14. И. п. То же, что в упр. 2. Руки как в упр. 12.

П. Руки ладонями упираются в стену перед собой.

В. а). Разминка. Вес «переливается» на согнутую в колене правую ногу. Ненагруженная левая нога делает заступ спереди, касается пола, при этом стопы параллельны. Вес «переливается» на согнутую в колене левую ногу и обратно на согнутую в колене правую ногу. Такое «переливание» веса выполняется до 3 раз.

б). Перемещение. Из положения заступа левой ногой спереди, вес «переливается» на левую ногу, при этом свободная от веса правая нога мягко скользит вправо (на начальном этапе обучения стопа при движении может слегка касаться пола). При перемещении заступ спереди чередуется с заступом сзади.

В зависимости от темпа выполняется от 3 до 5 шагов.

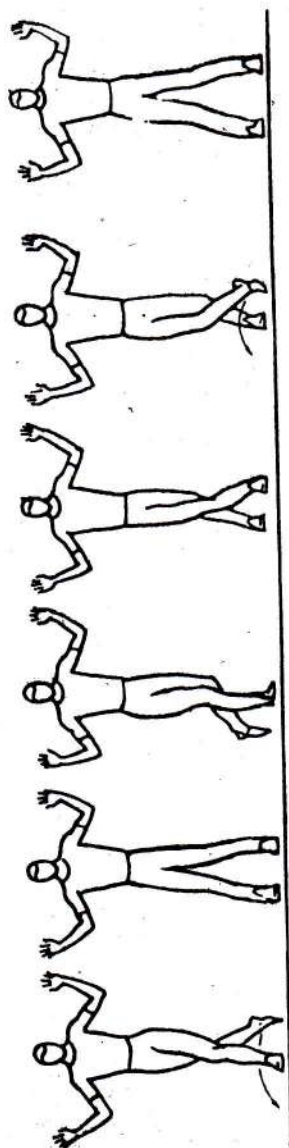
#### **Круговое движение (повороты на 180°).**

Выполняется из положения лицом в круг (при коллективных занятиях).

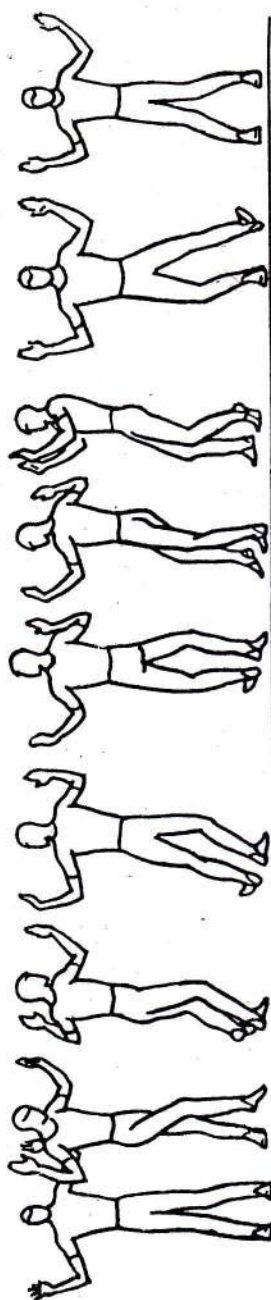
15. И. п. То же, что в упр. 2. Руки как в упр. 12.

П. То же, что в упр. 14.

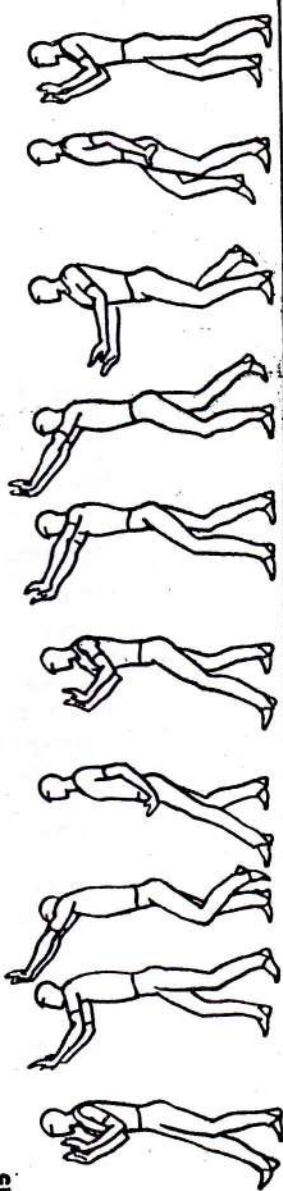




14



15



16

Ввиду координационной сложности круговых перемещений особое внимание следует направить на мыслеобраз, способствующий устойчивости.

В. Вес «перелить» на согнутую в колене левую ногу. Правая нога делает заступ влево спереди так, что пятка правой ноги оказывается рядом с мизинцем левой ноги, а стопы под углом  $90^\circ$  относительно друг друга. Правая стопа кончиками пальцев, а затем всей подошвой касается пола. Одновременно с этим вес «переливается» на правую ногу и продолжается поворот влево. Левая нога, освободившаяся от веса, ставится на пятку так, что стопы оказываются примерно под углом  $90^\circ$ . При этом занимающийся оказывается спиной в круг, выполнив поворот на  $180^\circ$ . Далее вес «переливается» на согнутую в колене левую ногу, правая нога делает заступ спереди, и дальше движение поворота продолжается в той же последовательности до тех пор, пока занимающийся вновь не окажется лицом в круг. Таким образом, все упражнение состоит из 2 поворотов на  $180^\circ$  против часовой стрелки. Затем вес «переливается» на согнутую в колене правую ногу и выполняются два аналогичных поворота на  $180^\circ$  по часовой стрелке. Руки в течение всего движения остаются пассивными («упираются» в стену перед собой ладонями).

#### **Фронтальное перемещение (при активной работе рук).**

Основное внимание фиксируется на движении рук. Следить за тем, чтобы ноги вовлекались в движение как продолжение движения рук.

16. И. п. То же, что в упр. 12.

П. Отталкиваете руками опору от себя, а затем, когда руки через стороны опускаются вниз, как бы опираетесь ладонями на воду.

В. Ладони, оставаясь на уровне груди, перемещаются вперед до тех пор, пока руки не окажутся прямыми в локтях, при этом вес «переливается» вперед на согнутую в колене опорную ногу. Затем руки слегка разводятся в стороны и опускаются ладонями вниз, при этом ненагруженная нога плавно перемещается вперед и слегка вбок наружу (см. технику перемещений упр. 12). Руки возвращаются в и. п.

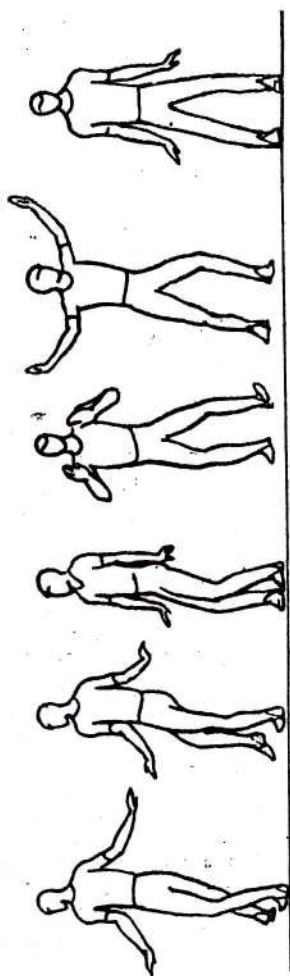
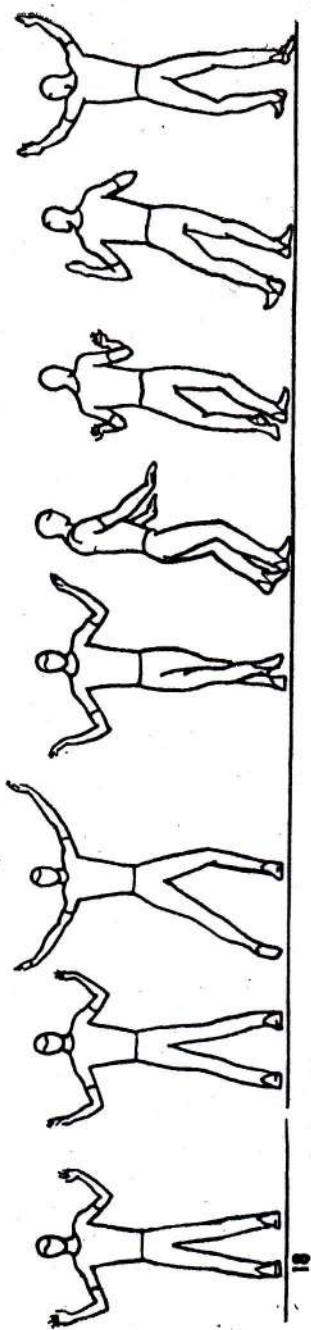
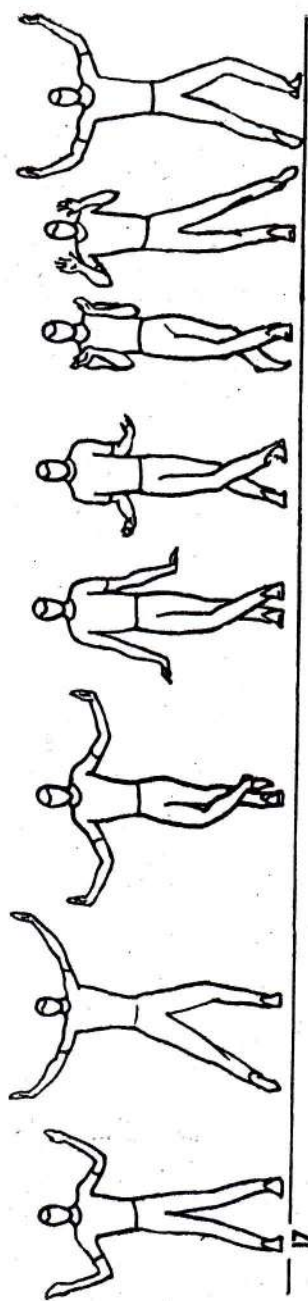
Выполнить 3—5 шагов в зависимости от темпа.

#### **Боковое перемещение (при активной работе рук).**

17. И. п. То же, что в упр. 2. Руки как в упр. 12.

П. То же, что в упр. 16.

В. Руки выполняют то же движение, что в упр. 16 («отодвигание опоры»), при этом вес «переливается» на согнутую в колене опорную ногу. При опускании рук ладонями вниз (см. упр. 16) и





возвращении их в и. п., свободная от веса нога делает заступ спереди (сзади) (см. технику перемещений упр. 14).

Выполнить 3—5 шагов в зависимости от темпа.

**Круговое движение (при активной работе рук).**

18. И. п. То же, что в упр. 2. Руки как в упр. 12.

П. То же, что в упр. 16.

В. Руки выполняют то же движение, что в упр. 16 («отодвигание опоры»), при этом вес «переливается» на согнутую в колене опорную ногу. При опускании рук ладонями вниз (см. упр. 16) и возвращении их в и. п. ненагруженная нога делает заступ (см. технику кругового движения упр. 15), а свободная от веса нога становится спереди пяткой на пол. Из и. п. руки вновь выполняют движение «отодвигание опоры», при этом вес «переливается» на стоящую впереди ногу и далее круговое движение повторяется.

Помимо движения рук «отодвигание опоры» существует еще несколько вариантов движения. Так, например, вместо движения «от себя», когда ладони находятся на уровне груди, руки могут сделать движение снизу вверх, при этом ладони повернуты вверх, вторая фаза движения — руки опускаются ладонями вниз с «опорой на воду».

Есть более сложные варианты — «отодвигание опоры» поочередно правой и левой рукой и др.

Все возможные (и описанные) варианты движения рук применяются для всех видов перемещений (фронтальное, боковое, круговое).

В течение одного занятия используются от 1 до 5 вариантов движения рук в зависимости от степени подготовленности занимающихся.

### **3. СУСТАВНЫЙ МАССАЖ И УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ (В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ)**

**Массаж суставов ног.**

Подготовительное упражнение. И. п. Сидя на полу. Ноги в стороны, выпрямлены в коленях, стопы — вертикально.

В. Потянуться и на выдохе сделать наклон к правой ноге. Повторить наклон к левой ноге и вперед.

19. И. п. Сидя на полу. Левая нога вытянута вперед, выпрямлена в колене, стопа вертикально. Правая нога согнута в колене, стопа лежит на левом бедре (или возле левого бедра на полу), левая рука держит пятку правой ноги, правая рука обхватом держит правую стопу за пальцы.

В. Вращать стопу, помогая себе левой рукой и одновременно массировать суставы пальцев ног, сгибая и разгибая их правой рукой. Корпус покачивается в такт вращению стопы так, чтобы момент сгибания пальцев совпадал с наклоном корпуса. Вращать стопу по часовой и против часовой стрелки от 3 до 5 раз в каждую сторону.

20. И. п. То же, что в упр. 19. Большие пальцы рук упираются в середину верхней части подошвы (между подушечками пальцев ног), остальные пальцы обхватывают стопу с внешней стороны.

В. а). Скрутка стопы подошвой вверх с одновременным наклоном и выдохом. Наклон корпуса совпадает с момента максимальной скрутки стопы (подошвой вверх) и сопровождается выдохом. Повторить скрутку 2—3 раза.

б). Аналогично выполняется скрутка стопы подошвой вниз. Повторить скрутку 2—3 раза.

21. И. п. То же, что в упр. 19. Кисть правой руки лежит на левом бедре ладонью вверх, кисть левой руки — тыльной стороной на правой ладони. Пятка правой ноги — на левой ладони. Т. о. обе руки подхватом держат стопу правой ноги так, что локти прижаты к бокам.

В. а). На выдохе наклониться, как бы желая лечь на вытянутую ногу. Выпрямиться, отвести плечи назад, как бы желая потянуться, при этом пятка правой ноги подтягивается к животу.

б). То же, что в а), но на выдохе стопа движется вдоль тела вверх, от себя и вниз, в и. п., описывая окружность.

Повторить 1—3 раза с постепенным увеличением радиуса описываемой стопой окружности.

22. И. п. То же, что в упр. 19. Пятка правой ноги упирается в локтевой сгиб левой руки, ладонь и предплечье которой поддерживают голень. Правая рука обхватывает правую ногу снаружи так, чтобы стопа поддерживалась ладонью.

В. На выдохе наклониться, желая лечь на вытянутую ногу. Выпрямиться, не разгибая рук в локтях, и на выдохе мягко подтягивать пятку к левому плечу. Затем руки начинают распрямляться в локтях, при этом принимается и. п.

Повторить упражнение 1—3 раза в зависимости от общей подготовленности занимающихся.

23. И. п. То же, что в упр. 19. Обеими руками оттянуть правую стопу на себя, пытаясь по возможности выпрямить ногу в колене.

В. Стараясь не сгибать в колене, поднимать и опускать ее с одновременным покачиванием корпуса вверх и вниз.

Выполнить покачивание 2—3 раза.

24. И. п. То же, что в упр. 19. Согнутую в колене правую ногу подтянуть к груди, обеими руками оттягивая стопу на себя так, чтобы колено оказалось между предплечьями обеих рук.



В. Стараясь не отрывать правую ногу от груди, разгибать и сгибать ее в колене.

Повторить упражнение 2—3 раза.

25. И. п. То же, что в упр. 19. Правая нога согнута в колене. Правая рука держит стопу за пятку изнутри так, чтобы колено было расположено справа от локтя.

В. Подтянуться левой рукой и на выдохе стараться выпрямить ногу в колене, одновременно отводя стопу вправо.

Выполнить упражнение 2—3 раза.

26. И. п. Положение ног как в упр. 19 (если трудно, можно стопу правой ноги опустить на пол). Руки — произвольно.

В. а) Потянуться и, упираясь локтем правой руки в правое колено, прижимать его к полу.

б) Опустились дальше вниз, как бы пытаясь лечь грудью на согнутую в колене ногу, прижимая колено к полу.

27. И. п. То же, что в упр. 19.

В. Потянуться и на выдохе лечь грудью на вытянутую ногу, обеими руками оттянув стопу на себя.

28. И. п. То же, что в упр. 19.

В. Потянуться, откинуться назад, опираясь на руки, выпрямленные в локтях. Снять правую стопу с бедра и, стараясь расслабить ее, несколько раз согнуть и разогнуть ногу в колене.

Упражнения 19—28 симметрично проделать для левой ноги.

### **Массаж суставов рук**

29. И. п. Сесть как удобно. Правая рука, согнутая в локте, на уровне головы ладонью к лицу на расстоянии 25—30 см. Пальцы выпрямлены и «смотрят» вверх. Большой палец левой руки опирается в нижнеперстный сустав мизинца правой кисти, остальные пальцы охватывают запястье.

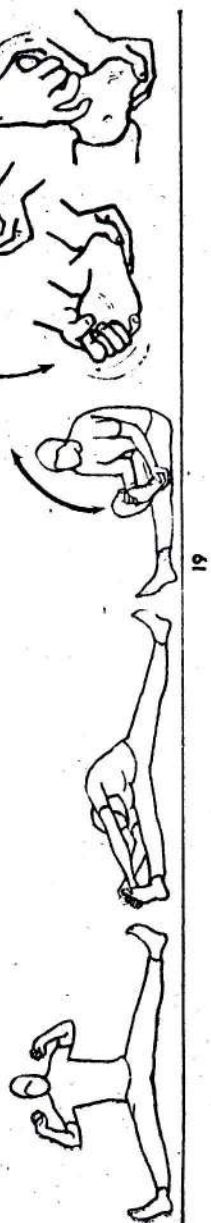
В. Надавливая большим пальцем на нижнеперстный сустав мизинца, скручивать кисть правой руки по часовой стрелке, помогая пальцами, охватывающими запястье. При скручивании кисть скользит вдоль тела вниз (вплотную к нему), сохраняя вертикальное положение. Пальцы не сгибать. Скольжение кисти вдоль тела вниз сопровождается выдохом и максимальным расслаблением. Возвратившись в и. п., повторить скрутку 2—3 раза.

30. И. п. Сидеть как удобно. Скрещенные руки вытянуты, ладони прижаты друг к другу, пальцы сплетены в замок, правая рука сверху.

В. Сгибая руки в локтях, подтянуть кисти к себе и выворачивающим движением стараться выпрямить их, не расплетая пальцев. Затем вернуть руки в и. п., также не расплетая пальцев.

31. И. п. Сидеть как удобно. Правая рука вытянута вперед ладонью вправо, пальцы выпрямлены и прижаты друг к другу.





19

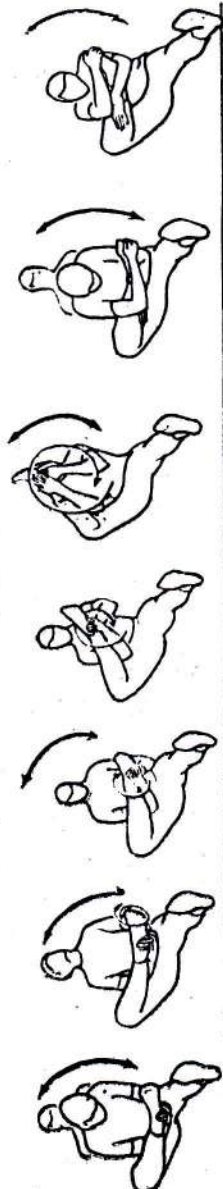


20

c

a

f



21

c

f

22

c

В. Правую руку согнуть в запястье, не сгибая пальцев. Не разгибая руки в запястье, согнуть ее так, чтобы запястье приблизилось к правому плечу. Теперь ладонь левой руки положить на тыльную сторону правой кисти так, чтобы пальцы «смотрели» в одну сторону. Надавливая ладонью левой руки на кисть правой, пытаюсь сильнее согнуть ее (кисть правой руки) в запястье и прижимать поочередно к правому плечу, к середине груди, к левому плечу.

32. И. п. Сидеть как удобно. Правая рука произвольно вытянута вперед.

В. Расслабить правую руку и сначала тыльной стороной, а затем ладонью уронить вниз до контакта с полом.

33. И. п. Сесть ноги в стороны. Локоть правой руки поместить в локтевой сгиб левой руки, ладонь правой руки «смотрит» вверх. Пальцами левой руки обхватить большой палец правой руки.

В. Потянуть себя за большой палец в сторону вытянутой правой ноги, при этом корпус также наклоняется в ту же сторону. Аналогично выполнить наклоны к левой ноге и вперед, поочередно меняя пальцы правой руки.

Упражнения 29—33 аналогично выполнить для левой руки.

Массаж суставов рук можно выполнять сидя на стуле.

#### **Суставной массаж в сочетании с упражнениями на растяжку**

34. И. п. Сесть, скрестив ноги.

В: а) Выпрямить руки, взяв за концы с пола воображаемую палку. Медленно, стараясь не сгибать руки в локтях, перенести ее за спину и обратно вперед, не прерывая движения.

б) Выполнить то же самое, что в а), но с силой сжимая палку, одновременно стараясь потянуться с максимальным удовольствием (утренние «потягушки»).

35. И. п. Сесть, скрестив ноги. Руки вытянуть перед собой, ладони — от себя пальцами вверх.

В. Сжав пальцы в кулаки, как бы взяться за поручень перед собой и, начиная подтягиваться за него, перекатиться и сесть на колени на пятки.

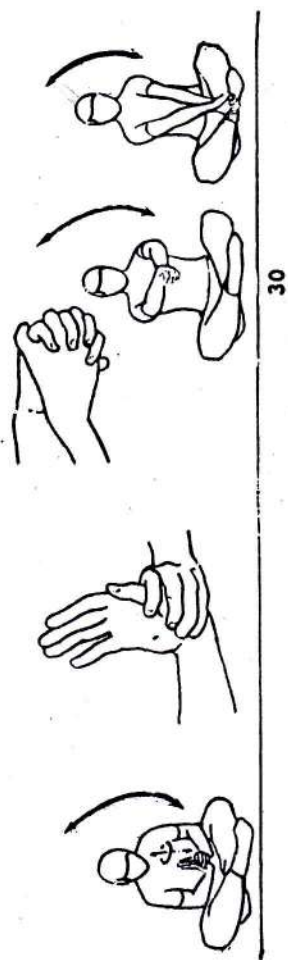
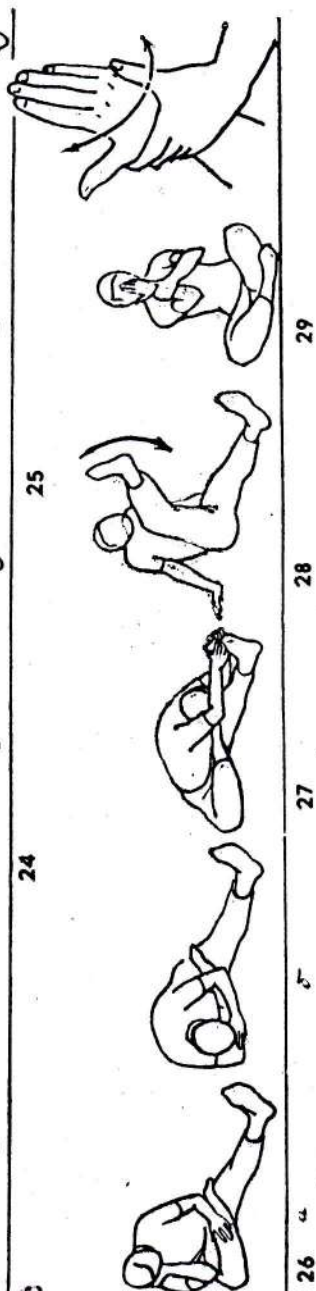
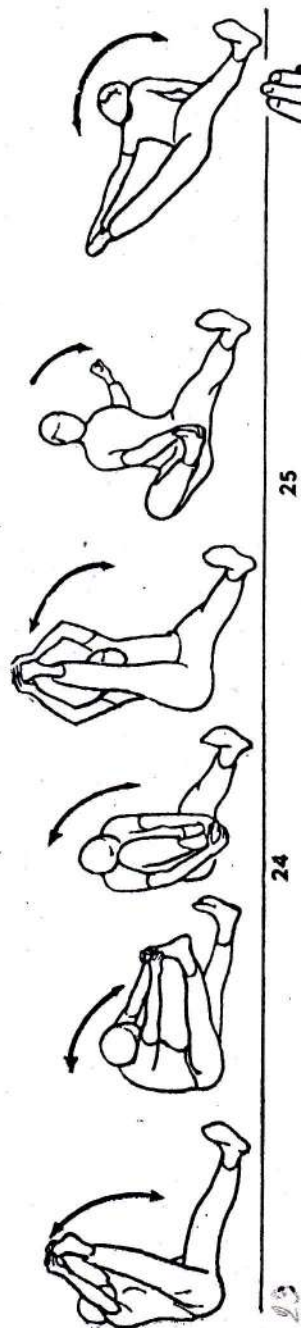
36. И. п. Сидя на коленях на пятках, откинуться назад на руки, прямые в локтях.

В. Оторвать правую руку от пола и потянуться ею, перенести руку влево, поставив ладонь на пол рядом с ладонью левой руки. Не отрывая ладоней от пола, стараться выпрямить обе руки в локтях. Возвратиться в и. п. и аналогично выполнить все для левой руки.

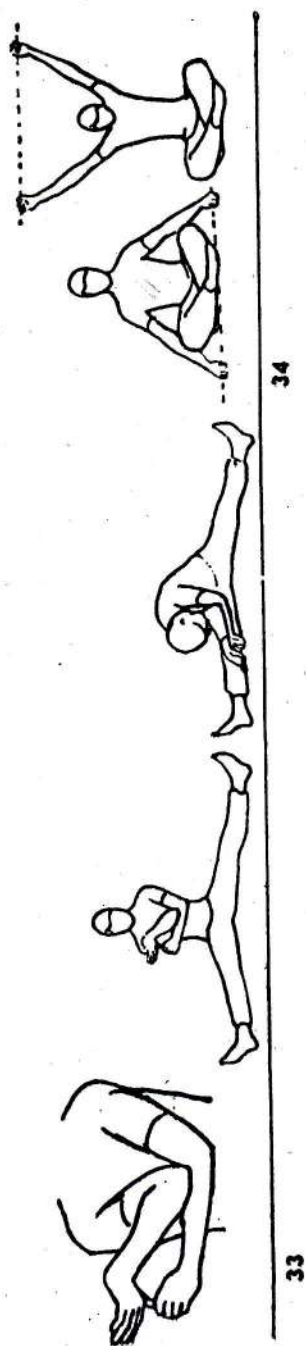
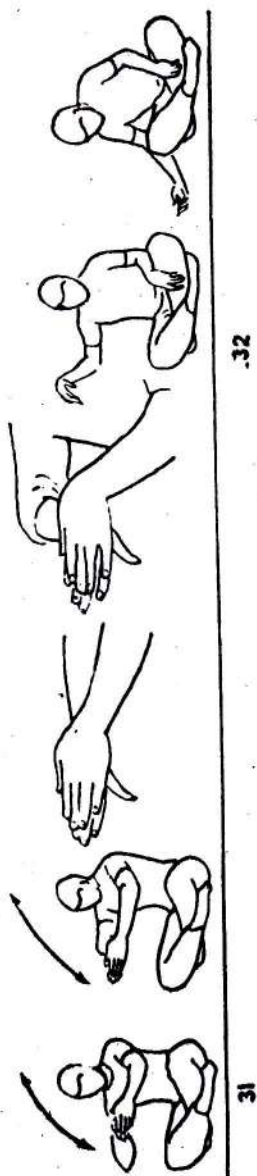
37. И. п. Сидя на коленях на пятках, положить руки ладонями на пол перед собой.

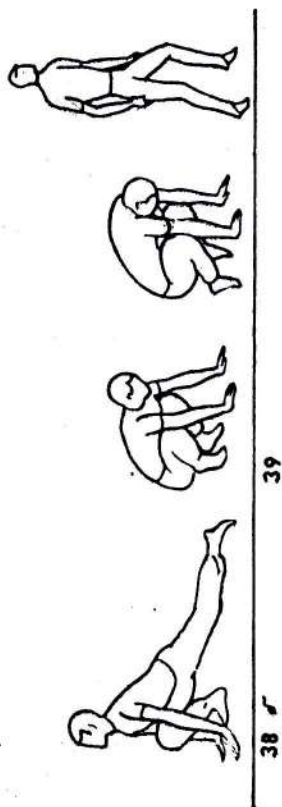
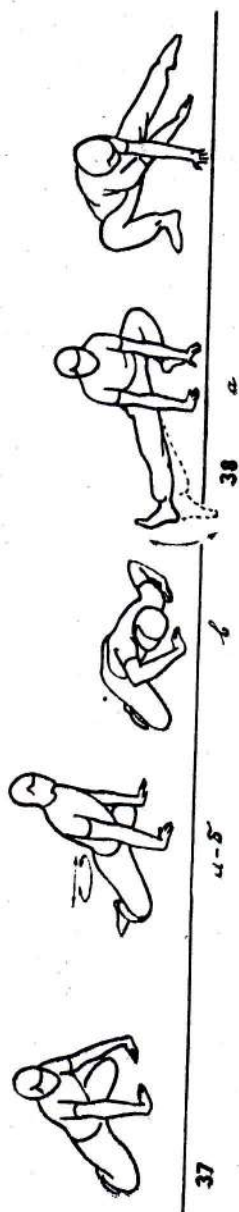
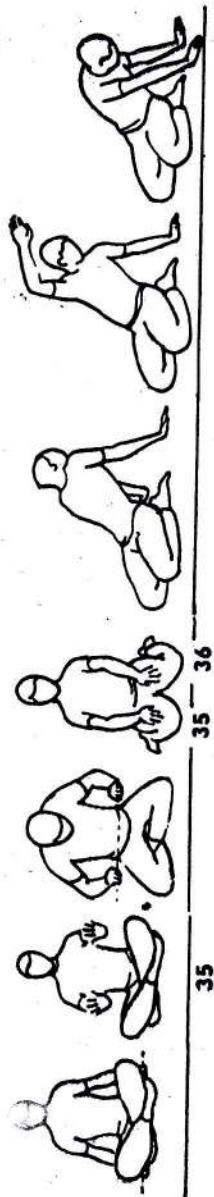
В. Перенести вес на руки, развести колени в стороны.

а) Слегка подавать бедро вперед и назад.









б) Бедра выполняют движение по кругу (по и против часовой стрелки).

Все движения бедрами выполнять очень мягко, начиная с минимальной амплитуды, лишь постепенно ее увеличивая по мере закрепления ощущения удовольствия.

в) Поставить ладони пальцами внутрь. Стараться левым (затем правым) плечом на выдохе коснуться пола, глядя при этом через правое (левое) плечо вверх.

38. И. п. Сидя на корточках, перенести вес на левую ногу, правую отставить в сторону и поставить на пятку. Руки ладонями на полу перед собой.

В. а) Расслабить правую ногу, покачивая стопой из стороны в сторону. Затем, перенося вес на руки, «перелить» вес на правую ногу и аналогично расслабить левую ногу.

б) Сидя на правой ноге, перенести руки вправо по обе стороны от правого колена. При этом корпус также разворачивается вправо. В таком положении, не касаясь коленом пола, посмотреть вверх, запрокинув голову. Прodelать аналогично, перенеся вес на левую ногу.

39. И. п. Сидя на корточках. Руки ладонями на полу перед собой.

В. Покачиваться, перенося вес на руки и вставая на кончики пальцев ног, а затем обратно садясь на корточки. По возможности стараться перекатиться на внешнюю сторону пальцев ног.

Так покачаться 2—3 раза.

#### 4. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

##### Танцевальные шаги

**Медленные танцевальные шаги** используются как способ снятия напряжения. Выполняются под медленную, спокойную музыку.

И. п. То же, что в упр. 12 техники перемещений.

В. Когда руки партнеров «плывут» влево, вес «переливается» на согнутую в колене правую ногу, а левая нога выпрямляется в колене и поворачивается на пятке влево. Правая стопа остается неподвижной. То же выполняется при повороте вправо.

Допускается выполнение из исходного положения, когда партнеры начинают движение с разноименных ног. Т. е. партнер «переливает» вес на левую ногу, поворачиваясь вправо, а другой «переливает» вес на правую ногу, поворачиваясь влево.

Необходимо сделать, чтобы вес полностью находился на опорной ноге, контролируя ощущение устойчивой посадки, отдыха, пытаясь вспомнить ощущение «как будто качаешься на качелях»: прикрыть глаза, и движение головы слегка отстает от движения всего тела.



**Ускоренные танцевальные шаги** можно квалифицировать как бег на месте или как переходный этап к бегу. Выполняются под музыку с четким определенным ритмом.

И. п. То же, что в упр. 12 техники перемещений.

В. То же, что в медленных танцевальных шагах.

Очень важно направить внимание на то, чтобы не сбиваться с заданного музыкального ритма, сохраняя ощущение устойчивой посадки и отдыха.

От полноты «перелива» веса в танце на одну ногу зависит степень расслабления другой ноги.

Общая продолжительность — 7—8 минут.

### **Бег**

Бег является естественным продолжением техники перемещений, выполняемым в другом скоростном режиме — среднем между ходьбой и обычным бегом трусцей. Все принципы и требования, предъявляемые к технике перемещений, сохраняются и для бега.

Подготовительное упражнение. И. п. то же, что в упр. 1, т. е. положение устойчивой посадки.

В. Слегка наклонить корпус вперед, чтобы начать двигаться, спина при этом остается прямая.

Во время бега постоянно контролируются два противоположных ощущения: положение устойчивой посадки и желания опереться на опору. Руки опущены вниз, плечевой пояс расслаблен.

Скорость бега можно регулировать углом наклона корпуса: слегка увеличиваем угол наклона — скорость увеличивается.

Как тренировочный момент при занятиях на улице используется подъем в гору, а при занятиях в зале — бег в изменяющемся ритме.

Для неподготовленных занимающихся бег может чередоваться с ходьбой.

Критерием правильности выполнения техники бега является спокойное, равномерное дыхание (т. е. во время бега дыхание не должно сбиваться). Отрезок непрерывного бега длится не более 3 минут. К концу первого года обучения отрезок непрерывного бега повторяется 2—3 раза на одном занятии.

Бег может проводиться под ритмичную музыку.

После бега перейти на ходьбу, построить занимающихся в круг, выполнить упр. 1.

На основании обобщений проведенных исследований обнаружилась целесообразность комплексирования пластической гимнастики с циклическими упражнениями (ускоренная ходьба, медленный бег, плавание), с постепенным увеличением их удельного веса в занятии.

Предлагаемый комплекс упражнений допускает видоизменение некоторых упражнений в зависимости от контингента занимаю-

щихся при условии сохранения основных принципов обучения и характеристик пластической гимнастики.

#### IV. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Обучение пластической гимнастике. — это прежде всего педагогический процесс. Он требует планомерной и методически правильной организации действий инструктора и занимающихся.

Обучение строится на основе дидактических принципов:

сознательности и активности;

наглядности и доступности;

систематичности.

Последовательное решение задач пластической гимнастики на каждом этапе обучения связано с использованием конкретных методов и приемов.

К словесному методу относятся рассказ, беседа, объяснение, словесное сопровождение выполнения упражнений. Каждое слово должно быть точным и образным, а выражение — кратким и понятным.

Метод целостного разучивания упражнений подразумевает выполнение изучаемого движения в целом. Одним из вариантов этого метода является метод подводящих упражнений, который заключается в целостном выполнении ранее изученных элементов упражнения.

Метод показа заключается в демонстрации целостного и совершенного исполнения движений. Возможен показ акцентируемый — отдельных фаз или элементов движения.

Метод изменения условий обучения предполагает изменение структуры занятия, структуры частей занятия, окружающей обстановки, а также дополняется игровыми методами (для детских групп).

Перед началом каждого занятия с занимающимися проводится беседа об основах пластической гимнастики, в ходе которой они получают возможность настроиться на восприятие движения как источника отдыха, успокоения, психической разгрузки, внутреннего комфорта. Инструктор подготавливает занимающихся к тому, что все движения будут носить неторопливый, спокойный характер при отсутствии специальных физических напряжений. Спокойный ровный голос инструктора подчеркивает неторопливый характер выполнения упражнений, успокаивает и помогает снять внутреннее напряжение, неизбежное на первых этапах освоения непривычного режима движения. Вместе с тем условия синхронности при общей слитности при выполнении упражнений всеми занимающимися в процессе тренировки, одновременно с необходимостью следить



за качеством своих движений, предъявляют особые требования к дисциплине на занятиях, такие как недопустимость резких движений, сохранение принятого построения на занятиях и т. д. Инструктор объясняет занимающимся естественность подобных самоограничений как единственный способ добиться общей слаженности совместной работы, облегчающей каждому занимающемуся освоение навыков культуры движения. (Такой настрой является пусковым механизмом для достижения полезного результата в пластической гимнастике).

Занимающиеся в группах пластической гимнастики должны сознательно и творчески относиться к занятиям, стремиться обеспечить качество выполнения упражнений, регулярно посещать занятия и заниматься самостоятельно, заботиться о сохранении здорового климата в группе, доброжелательности в общении.

Не допускаются пропуски занятий без уважительной причины. опоздания на занятия, разговоры во время занятий, несоблюдение общепринятых норм поведения.

## 1. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Для проведения занятий используется построение в круг (хоровод). В зависимости от помещения допускается построение в два, три круга. Расстояние между кругами два-три шага, между занимающимися в группе — не менее вытянутой руки. Количество занимающихся в группе в среднем — 30—50 человек. Групповые занятия проводятся в утренние или вечерние часы, в зависимости от режима работы занимающихся. Самостоятельные занятия рекомендуется проводить утром, до завтрака, ежедневно от 10 до 20 минут, или через час-полтора после еды, по комплексу, рекомендованному инструктором.

Администрация и руководство предприятий, учреждений, организаций, где проходят занятия, обязаны создавать условия для качественного проведения занятий: чистоту помещения, изолированность его от внешнего шума; недопустимо присутствие на занятиях посторонних.

Занятия пластической гимнастикой должны проводиться в проветриваемом помещении с деревянным покрытием пола, площадью из расчета 2 квадратных метра на человека. Высота потолков не менее 5 метров. Запрещается проводить занятия в подвальных и полуподвальных помещениях. В теплое время года желательно проводить занятия на открытых спортплощадках и стадионах; для проведения суставного массажа используются коврики.

Спортивная форма должна быть удобной и не стеснять движений. При отсутствии медицинских показаний занятия проводятся без обуви, в хлопчатобумажных или шерстяных носках. На откры-



том воздухе, при наличии достаточной закалки, рекомендуются занятия босиком.

Всем занимающимся необходимо предварительное медицинское обследование по месту жительства. Контроль прохождения медицинского обследования ведет инструктор. Медицинские справки действительны 3 месяца. Дальнейшее обследование занимающиеся проходят в районном врачебно-физкультурном диспансере.

Целесообразно организовывать и проводить занятия с участием медицинских работников. Обязательно наличие аптечки первой помощи.

Предусматривается периодическая организация санитарно-просветительных лекций среди занимающихся по теоретическим и практическим основам пластической гимнастики (один раз в месяц).

## **2. ЭТАПЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Последовательное решение конкретных задач в процессе обучения пластической гимнастике обуславливает возможность выделения отдельных этапов.

Первый год обучения состоит из 3-х этапов.

**I этап — 2 месяца (16 занятий).**

Задачи этапа:

- освоение геометрии и последовательности движений;
- освоение режима движения, навыков дисциплины, связанных с особенностями занятий;
- освоение навыков использования воображаемых образов;
- освоение техники расслабления при одновременном напряжении ног.

**II этап — 4 месяца (32 занятия).**

Задачи этапа:

- закрепление задач и навыков I этапа;
- овладение элементами координационных движений (базовыми движениями);
- освоение пространственных характеристик движения;
- освоение координационных связей рук и ног;
- освоение занятий под музыку;
- освоение чередований темпа;
- освоение импровизации («свободное плавание»).

**III этап — 6 месяцев (48 занятий)**

Задачи этапа:

- закрепление задач и навыков 1 и 2-го этапов;
- освоение парных упражнений под музыку (танцы).

### **3. НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ И СТРУКТУРЫ ЗАНЯТИЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОНТИНГЕНТА ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

В зависимости от контингента занимающихся программа и организация занятий могут и должны претерпеть изменения. При этом учитывается возраст занимающихся, физическая подготовка, состояние здоровья. В соответствии с этим занимающиеся распределяются на группы.

#### **По возрасту:**

молодой  
средний и старший  
пожилой  
дети.

#### **По физической подготовленности:**

удовлетворительная  
слабая.

#### **По состоянию здоровья:**

практически здоровые  
имеющие отклонения в состоянии здоровья.  
Целесообразно распределение занимающихся по полу.

#### **Для детей (от 7 до 17 лет)**

Количество занимающихся детей (оптимальное) — 20—30 человек.

Групповые занятия проводятся с детьми после уроков — для учащихся первой смены; до уроков — для учащихся второй смены.

#### **Этапы обучения.**

Один этап (16 занятий) соответствует одной учебной четверти.

#### **Дети с 1 по 4-й класс:**

для того, чтобы детям легче было войти в режим занятий, им предлагается подвижная игра, построенная на совместных действиях, помогающая собрать внимание. Разъяснительная часть носит характер короткой беседы о принципах пластической гимнастики. Упражнения разминки чередуются с упражнениями суставного массажа. Количество повторений от 1 до 3 раз при быстром темпе. К перемещениям дети приступают спустя 3—4 занятия. Перед тем как начать перемещения, даются отдельные элементы техники перемещений. Перемещения кольцевые с использованием активных движений рук вводятся через 8—10 занятий. Импровизация начинает использоваться в начале III этапа. Темп занятий быстрый, к концу II этапа обучения дается в чередовании со средним. Продолжительность занятий от 30 до 60 минут. Элементы и отдельные упражнения разминки используются в физкультурных паузах на уроках и между ними.

#### **Дети с 5 по 8-й класс:**

занятия начинаются с бега. Разминка предлагается полностью, но в зависимости от возможностей детей, используется чередование разминки и суставного массажа. Количество повторений от 1 до 2 раз при быстром темпе на первом этапе обучения, до 3 раз при среднем темпе на последующих этапах. Перед тем как начать перемещения, используются отдельные элементы перемещений. Перемещения чередуются с упражнениями суставного массажа и упражнениями на растяжку. Перемещения кольцевые и с активными движениями рук вводятся через 6—8 занятий. К началу II этапа обучения вводится импровизация. Темп занятий быстрый, чередующийся со средним. Продолжительность занятий от 40 до 80 минут.

#### **Дети с 9 по 10-й класс:**

занятия начинаются с бега. Разминка предлагается полностью. Количество повторений до 3 раз при среднем темпе. К перемещениям дети приступают с первых занятий. Исключения составляют кольцевые перемещения, перемещения с активным движением рук и импровизация, которые вводятся через 6—8 занятий. Перемещения даются в чередовании с упражнениями суставного массажа и упражнениями на растяжку. Темп занятий средний, чередующийся с быстрым. Продолжительность занятий 60—90 минут.

#### **Для лиц пожилого возраста и страдающих различными заболеваниями**

Комплектование групп приемлемо по возрасту и по функциональному признаку, а не по нозологическому, если количество занимающихся не превышает 20 человек. Руководствуясь медицинскими показаниями, можно проводить занятия на свежем воздухе. Рекомендуется мягкая обувь, тапочки с супинаторами. Инструктор не имеет права принимать в группу лиц без медицинской справки. Для страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями и гипертонией рекомендуется медицинский контроль во время занятий. Необходимо иметь аптечку первой помощи. Желательно присутствие на занятиях медицинского работника. Целесообразно в помощь основному руководителю в проведении занятий участвовать одному из занимающихся, достаточно овладевшему основными приемами гимнастики.

Так как с возрастом подвижность нервной системы падает, то для людей старше 50 лет и страдающих заболеваниями, допустимы паузы между упражнениями, которые необходимо постепенно уменьшать, добиваясь, чтобы переход от одного упражнения к другому осуществлялся без интервала.

При выполнении всех упражнений разминочной части используется «мягкая подавка» (см. выполнение упр. 1). При выполнении



упр. 10—11 стопа может слегка скользить по полу кончиками пальцев. При выполнении упр. 7, если возникают неприятные ощущения при наклонах, движение лишь слегка обозначить корпусом. При появлении признаков усталости предлагается выйти из круга или пропустить упражнение (несколько упражнений), отдохнуть, а затем включиться в занятие.

В упр. 12а техники перемещений разминка предлагается в следующем виде: вес «переливать» вперед на правую ногу, которая при этом сгибается в колене. Затем «переливать» вес на согнутую в колене левую ногу (правая при этом выпрямляется в колене). После этого вес снова «переливается» на согнутую в колене правую ногу, левая нога мягко перемещается вперед, с постепенным касанием пола всей поверхностью подошвы, начиная с кончиков пальцев. Положение корпуса прямое, руки неподвижны. Аналогично выполнить для левой ноги.

Разминка и перемещения выполняются в среднем темпе. К перемещениям приступают с первого занятия. Кольцевые перемещения и перемещения с активным движением рук вводятся через 8—10 занятий. Импровизация начинает использоваться на 6—8-м занятии.

Упражнения суставного массажа выполняются в медленном темпе. Каждый занимающийся должен внимательно прислушиваться к своим ощущениям и выполнять упражнения ровно настолько, насколько позволяют суставы и возможности организма, ни в коем случае не допуская проявления или усиления болевых ощущений. Трудные для выполнения упражнения нужно выполнять не в полном объеме или пропускать. Движения должны быть мягкими, нежными, осторожными, «как бы поглаживающими суставы изнутри». Критерием возможности увеличения нагрузки является желание занимающихся ее увеличить. При этом не должно возникать внешних признаков утомления. Особое внимание следует обратить на постепенность увеличения нагрузки. Необходимо искать наиболее удобное исходное положение для выполнения упражнений. Суставный массаж можно проводить сидя на стуле. Исключается выполнение упражнений 21б, 22, 23, 25, 26б, 27, 35, 37в суставного массажа. Продолжительность занятий 45—75 минут.

### **Для лиц среднего и старшего возраста (от 30 до 55 лет)**

Упражнения разминки даются полностью. Количество повторений до 3 раз при среднем темпе. К началу III этапа возможно использование медленного темпа.

Кольцевые перемещения, перемещения с использованием активных движений рук и импровизация вводятся через 4—6 занятий, в зависимости от подготовленности занимающихся.

Упражнения суставного массажа вводятся последовательно. На первом этапе исключаются упр. 22—27 суставного массажа. Продолжительность занятий 75—105 минут.

#### **4. МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**

Отличительной особенностью пластической гимнастики как средства массовой формы оздоровительной физкультуры является возможность ее использования для проведения занятий в широком диапазоне численности и возраста занимающихся.

Как показал опыт, использование пластической гимнастики, при условии коллективного синхронного движения, обеспечивает необходимые качества проведения занятий. Этот эффект достигается вовлекающим, настраивающим воздействием коллективного движения, причем главным фактором его эффективности является именно степень его синхронности, который достигается главным образом благодаря личному опыту и уровню подготовки ведущего.

Вместе с тем следует отметить, что число занимающихся определяется различными факторами. Так имеет значение уровень подготовленности и контингент обучаемых, возрастной состав группы, характеристики помещения, в котором проводятся занятия (кубатура, площадь и т. д.), время года и климатические условия и т. д.

Как показал опыт, количество занимающихся может достигать 100 и более человек.

##### **5. Структура занятия.**

Разработанный и апробированный комплекс пластической гимнастики состоит на первом году обучения из 4 разделов, включающих 39 упражнений;

1 — направлен на ознакомление с режимом релаксации в элементарных движениях, выполняемых в медленном темпе поточным способом;

2 — освоение плавности выполнения сложно-координационных движений в режиме релаксации и слитности движений, сохранения устойчивого равновесия, развития умения создавать воображаемые образы окружающей среды;

3 — освоение техники безболевого самомассажа крупных и мелких суставов в условиях сохранения поточного характера выполнения движения и благодаря достигнутому умению максимальной релаксации суставно-связочного аппарата;

4 — бег и танцевальные шаги с сохранением усвоенной релаксации и плавности движений.

Перед занятием проводится короткая беседа, цель которой познакомить с принципами пластической гимнастики:



настрой на плавность движения, расслабление;  
освоение пространственных характеристик движения и координационных связей.

### **1. Вводный раздел (разминка).**

Цель и задачи:

настрой на плавность движения, расслабление, введение организма в рабочее состояние;

использование навыков воображения;

сознательное отношение к коллективному занятию.

Общая продолжительность — 20 минут.

Количество упражнений — 11.

Повторяемость до 3 раз.

Дыхание произвольное. Внимание на глубоком дыхании не акцентируется. Особенностью дыхания является совпадение режима дыхания с режимом движения. Дыхание автоматически подстраивается под плавное движение в процессе выполнения упражнений.

Используется построение лицом в круг.

### **2. Перемещения.**

Цель и задачи:

освоение пространственных и амплитудных характеристик движения (в вертикальной, горизонтальной и фронтальной плоскостях);

овладение элементами координационных движений;

соединение отдельных элементов координационных движений;

овладение целостным актом координации.

Общая продолжительность — 35 минут.

Перемещения осуществляются в движении по кругу друг за другом, не нарушая построения в круг.

### **3. Суставный массаж и упражнения на растяжку.**

На основе достигнутой релаксации мышц достигается безболезненное выполнение суставного массажа и упражнений на растяжку. Там где возможно, массирующему движению предшествует предварительное напряжение в плечевом поясе с последующим расслаблением, что вызывает ощущение отдыха и удовольствия (утренние «потягушки»). Используется также мягкое ритмичное покачивание корпуса в такт выполняемым движениям.

Критерием возможности увеличения нагрузки является ощущение удовольствия.

Дыхание произвольное. Во время максимальной нагрузки делается удлиненный выдох, цель которого — более глубокое расслабление.

Продолжительность — 35 минут.

Количество упражнений — 20.



Суставный массаж включает в себя последовательное выполнение массажа суставов конечностей и более крупных суставов, а также упражнения на растяжку. Выполняется сидя на полу на ковриках.

#### **4. Бег и танцевальные шаги (заключительный раздел).**

Предполагается дальнейшее освоение техники расслабления. Общая продолжительность — 10—15 минут.

Танцевальные шаги выполняются в парах. Это танцевальные движения, основанные на технике перемещения, в музыкальном сопровождении.

#### **Общая продолжительность занятия:**

максимальная — 2 часа (2,6 академ. часа)

оптимальная — 1 час. 30 мин.

минимальная — до 1 часа.

Продолжительность занятий определяется степенью достигнутой эффективности снятия стрессового состояния.

Удлинение продолжительности занятий (свыше 2 часов) может сопровождаться утомлением.

Укорочение продолжительности занятий (менее 30—40 минут) согласно педагогической основе снижает эффект освоения режима движения данной гимнастики.

### **6. МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**

Предполагается использование музыки, начиная со второго этапа обучения, когда занимающиеся усвоили геометрию движений. Сначала музыка дается на разминку и импровизацию, а затем все занятие проводится под музыку.

Для разминки и перемещений предлагается использовать фоновую музыку, не привлекающую внимание (классическая, сонорная, синтезатор), например, Л. В. Бетховен, П. И. Чайковский, Ж. М. Жарре, Ф. Гойя и т. д. Для суставного массажа и упражнений на растяжку желательно подбирать музыку к каждой возрастной группе, учитывая влияние музыки на психоэмоциональную сферу. Например, различные эстрадные мелодии, романсы, записи ансамблей и т. д. Для медленного танца используется спокойная ритмичная музыка, способствующая более глубокому расслаблению.

Для быстрого танца используется музыка с четким определенным ритмом.

Бег проводится под ритмичную музыку.

#### **7. Особенности терминологии в пластической гимнастике.**

Терминологические особенности языка в пластической гимнастике связаны с необходимостью развивать навыки образного мышления. В качестве инструмента в достижении этой цели используется метод сравнений или аналогий. Образность мышления

базируется на умении сравнивать свое движение с тем движением, которое является наиболее естественным и часто встречается в природе. Например, для достижения пластичности движение сравнивается с соответствующим эталоном («облака летят по небу», «лодка плывет по воде» и т. д.).

После того как занимающийся представил тот или иной образ, ему предлагается добиться соответствующих ощущений: плавания в воде, отодвигание массы воды, движения в толще воды и т. д.

Необходимым элементом освоения техники пластической гимнастики является выработка навыков чувствования опоры в ее статическом и динамическом вариантах. В соответствии с мыслеобразами, символизирующими устойчивость в статическом варианте, используется термин «опора», при этом руки принимают положение как если бы ладони опирались на невидимую стену, корпус — как если бы занимающийся сидел на стуле. Терминологически поиск устойчивости в статическом варианте связан с выражениями «руки на опоре», «сидя на стуле».

Опора в движении, связанная с поддерживающим воздействием воды и с мыслеобразом движения в толще воды, находит свое выражение в терминах «лечь на опору» (наклон), «отодвигание опоры» (движение рук в технике перемещений). Выражение «переливание веса» терминологически эквивалентно перемещению центра тяжести; «руки всплывают» или «тонут» — соответственно подъему и опусканию рук. «Погружение в воду» и «всплывание на поверхность» — наклон корпуса и его выпрямление — предполагают наличие ощущения сопротивления водной среды как податливой опоры.

#### 8. Роль инструктора в пластической гимнастике.

Эффективность занятий пластической гимнастикой в большой мере зависит от мастерства, личных качеств и уровня специальной подготовленности руководителя группы.

Инструктор пластической гимнастики выполняет роль координатора общих усилий занимающихся, направленных на создание атмосферы доброжелательности, спокойствия и одновременно строгой дисциплины, в рамках которой обеспечивается согласованность и слаженность единого ритма коллективного движения.

Специфика проведения занятий пластической гимнастикой, связанная с использованием аутотренинга для совершенствования навыков движения и как следствие этого повышение восприимчивости занимающихся, требует от инструктора ряда качеств: доброжелательности, выдержки, чувства такта, искреннего желания помочь занимающимся, постоянного и неуклонного совершенствования своей работы, что определяет в совокупности его этическую состоятельность как основу профессиональной пригодности к руководству в этой форме массовой оздоровительной физкультуры.



Вместе с тем нагрузки, связанные с необходимостью координации усилий всей группы, непрерывность контроля качества выполнения и степени согласованности движения предусматривают активное участие тренера в проведении занятия с одновременной реализацией метода показа и объяснения. Это требует от руководителя не столько физического, сколько нервного напряжения, увеличивающегося пропорционально росту числа занимающихся. Этим определяется необходимость строгого нормирования режима работы инструктора в зависимости от конкретных условий занятий, контингента занимающихся и подготовленности инструктора (как правило 3 занятия в неделю при продолжительности одного занятия 1,5—2 часа). Необходима длительная и постепенная подготовка самого инструктора после прохождения общего курса обучения в составе действующих групп пластической гимнастики (не менее 1 года) под контролем опытного инструктора. Для прохождения стажировки начинающим инструкторам подбираются группы с постепенным ростом числа занимающихся.

Окончательно пригодность инструктора как специалиста пластической гимнастики выявляется в ходе ведения самостоятельных занятий.

## V. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Релаксирующий, антистрессорный характер пластической гимнастики выявляется из анализа клинических данных контингентов, охваченных пластической гимнастикой. В 79% случаев основной фактор, обусловивший возникновение нарушений в организме, был связан с хронической эмоционально-психической напряженностью и эмоциональной неустойчивостью в результате воздействия стрессорных ситуаций служебного или бытового характера. Релаксирующее влияние пластической гимнастики подтверждается исследованиями психо-эмоционального состояния, проведенными непосредственно в процессе занятий: положительные сдвиги были зарегистрированы по субъективной оценке занимающихся и по объективным показателям, характеризующим их нервно-психический статус.

Релаксирующий, антистрессовый характер воздействия четко проявляется в показателях физиологических изменений по данным врачебно-педагогических наблюдений, а также при анализе положительного кумулятивного влияния на состояние здоровья этого контингента уже после шестимесячного периода регулярных занятий.



## **VI. ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

Пластическая гимнастика особенно рекомендуется при хронических стрессовых состояниях, неврозах (в том числе климактерических), эмоциональной нестабильности, реактивных состояниях, неврастении, вегетодистонии (по гипертоническому и гипотоническому типу), остеохондрозах (при отсутствии корешковых явлений), костно-суставной патологии, миопии средней степени.

Временные противопоказания к занятиям пластической гимнастикой:

- все болезни в остром периоде или в стадии обострения;
- инфекционные болезни;
- воспалительные заболевания любой локализации;
- сердечная недостаточность выше I степени;
- стенокардия напряжения;
- сложные нарушения ритма сердца (мерцательная аритмия);
- состояние после перенесенного инфаркта миокарда (с разрешения постоянно наблюдающего врача);
- легочная и сердечно-легочная недостаточность;
- тромбофлебит, выраженное расширение вен нижних конечностей с нарушением местного кровообращения.

---

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ . . . . .	3
I. ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЛЕКСА ПЛАСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ . . . . .	5
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПЛАСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ . . . . .	6
III. ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ . . . . .	8
IV. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ . . . . .	19
1. Организация занятий пластической гимнастикой . . . . .	20
2. Этапы первого года обучения . . . . .	21
3. Некоторые особенности содержания и структуры занятий в зависимости от контингента занимающихся . . . . .	22
4. Массовые мероприятия с использованием пластической гимнастики . . . . .	25
5. Структура занятия . . . . .	25
6. Музыкальное сопровождение . . . . .	27
V. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ . . . . .	29
VI. ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ . . . . .	30

---

**Художник А. П. Колтановский**

**Редактор Е. К. Алешина**

**Корректор В. А. Ермолина**

© Издательство и типография ЦС «Динамо»

Сдано в набор 26.11.89. Подп. и печать 17.01.90 г.

Формат 60×84 1/16. Бумага писчая белая № 1.

Гарнитура журнально-рубленая. Высокая печать.

Объем 2,5 п. л. Зак. 361. Тир. 30 000 экз.

Цена 66 коп.