

ЛЕКЦІЯ №3

Тема: Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку

Мета лекції: озброїти студентів знаннями про сучасні та фізкультурно-оздоровчі технології фізичного розвитку

Завдання лекції :

1. Проаналізувати сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку.
2. Уточнити зміст, форми та методику організації різних видів оздоровчих технологій.

План.

1. Система Йозефа Пілатеса.
2. Коригувальна гімнастика - лікувально-профілактичний вид гімнастики.
3. Система Амосова: «Режим здоров'я». Система Амосова «1000 рухів».
4. Система «Бодіфлекс».
5. Система зміцнення хребта за методом Маккензі.
6. Система оздоровлення Валентина Дікуля.
7. Гімнастика Сергія Бубновського.
8. Суглобова гімнастика Норбекова.
9. Суглобова гімнастика Ольги Янчук.

Ключові терміни і поняття: методика Пілатеса, коригувальна гімнастика, правильна постава, рухливість суглобів, навантаження.

Література

1. Амосов М. Роздуми про здоров'я: пер. з рос.-К.: Здоров'я, 1990.-168с
2. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце.-2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоров'я, 1984. – 232 с.
3. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич.–К.,1999.– 240с.
4. Лидьярд А.; Гилмор Г. Бег с Лидьярдом: Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. 256с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. — Киев, 2004.— 808 с.

1. Система Йозефа Пілатеса

Пілатес створений у ХІХ ст. лікарем, спортсменом і професіональним інструктором Йозефом Пілатесом.

Методика Пілатеса - комплекс повільних плавних рухів, спрямований на розвиток гнучкості, зміцнення окремих м'язових груп і поліпшення стану здоров'я. Крім роботи великих поверхневих м'язових груп, особлива увага приділяється навантаженню глибоко розташованих м'язів, що потребують специфічного тренування.

В основі методу Пілатеса - створення м'язового корсета для хребта, стан якого визначає загальний стан організму. Тому кожна вправа у системі Пілатеса починається з прийняття правильної постави.

Основними принципами його системи є:

- релаксація (розслаблення, позбавлення зайвого напруження в окремих ділянках тіла, виконання вправ без напруження);
- концентрація (зосередження на цій групі м'язів або частині тіла, яка виконуватиме вправу, створення візуальних образів);
- вирівнювання тіла (вироблення правильної постави, збереження оптимального взаєморозташування окремих частин хребта, тазу й інших частин тіла);
- центрування (підтягування живота до хребта перед початком руху); - дихання (дихання на повні груди, недопустимість випирання живота, підготовка до руху - вдих, виконання вправи - видих);
- плавність виконання (повільне виконання);
- координація (розвиток відчуття власного тіла).

Крім суто оздоровчої спрямованості, **пілатес** використовують як відновлювальний засіб після різних травм опорно-рухового апарату, в тому числі хребта.

2. Коригувальна гімнастика - лікувально-профілактичний вид гімнастики.

Вправи коригувальної гімнастики використовуються в рекреаційних заняттях для навчання правильної постави, профілактики та корекції її порушень. Незалежно від виду оздоровчої гімнастики **головною особливістю техніки виконання вправ є утримання правильної постави.**

Приєднання вправ коригувальної гімнастики до занять оздоровчими видами гімнастики забезпечує дві протилежні функції хребта - рухливості і стійкості. Тобто хребет має бути рухливим, наскільки це можливо, стійким - наскільки це необхідно, і в той самий час достатньо міцним, щоби витримати статичні та динамічні навантаження.

Головні завдання коригувальних вправ на заняттях оздоровчими видами гімнастики:

- створення навички правильної постави;
- укріплення й оздоровлення всього організму;

- тренування м'язів, що ослаблені;
 - розслаблення і розтягування перенапружених м'язів.
 Разом із тим спеціальні коригувальні вправи для укріплення і розтягування м'язів, збільшення рухливості хребта (у разі потреби) добирають індивідуально, з урахуванням типу порушення опорно- рухового апарату.
 Створення навички правильної (або максимально до неї наближеної) постави - *головна мета* впровадження коригувальних вправ у комплекси оздоровчими видами гімнастики.

3. Система Амосова: «Режим здоров'я». Система Амосова «1000 рухів».

Амосов вчив, що здоров'я потрібно здобувати самому. Він розробив власну систему оздоровлення – режим обмежень і навантажень, і з її допомогою спробував подолати старість.

М.М. Амосов виріс у бідній родині, в дитинстві недоїдав, багато хворів. Як він сам згадував, після 30 років у нього почалися серйозні проблеми зі здоров'ям. Вирішив подолати недуги за допомогою фізичних вправ. Спочатку робив 100 рухів на день, але ефекту від цього не було. Збільшив навантаження, почав ходити пішки, досяг 1000 рухів – зникли перебої в серці, біль у спині, невдовзі "оволодів собою" повністю. З багаторічного експерименту над собою народилася система "1000 рухів". Потрібно визначити мету і прийняти рішення. Здоров'я людини, на думку М.М. Амосова, пов'язано з рухливістю суглобів, вагою, якістю травлення, умінням розслаблятися, станом функціональних систем. **Глобальна мета занять фізичною культурою (ФК), за Амосовим, – підвищити "рівень душевного комфорту".** Незважаючи на користь від занять фізичною культурою, більшість людей їх уникає. Проте слід вирішити – чи хворіти, чи "бути здоровим і багатим". Спочатку слід оцінити вихідний рівень свого функціонального стану. Найважливішим етапом занять фізичною культурою Амосов вважає перевірку вихідної тренуваності, яку можна визначати за рівнем працездатності серцево-судинної системи (ССС) та дихальної. Ось кілька його практичних рекомендацій. Груба оцінка – за задишкою при підйомі сходами. Підніміться на 4-5-й поверх у нормальному темпі без зупинок і простежте за собою: чи важко дихаєте. Якщо відчуваєте, що є резерв, можна досліджуватися далі. Якщо "задихнулися", за кілька годин повторіть спробу і обов'язково порахуйте пульс. Слід знати свій пульс у спокої. За пульсом у положенні "сидячи" можна приблизно оцінити стан власного серця. У чоловіків: 50 – відмінно, 65 – добре, 65-75 – посередньо, вище 75 – погано. У жінок і юнаків на 5 ударів частіше. Отже, якщо після підйому на 4-й поверх у вас пульс нижче 100 – відмінно, нижче 120 – добре, нижче 140 – посередньо, вище 140 – погано. Якщо ваш результат "двійка" – жодних досліджень більше не потрібно, потрібно починати тренування з нуля. Наступна перевірка – реєструємо час підйому на 6-й поверх. За 2 хв. після

підйому пульс має повернутися до норми. Норма – 2 хв. нормальним кроком. Якщо ж пульс вище 140, не пробувати – треба тренуватися.

Для визначення тренованості серця М.М.Амосов пропонує такі проби.

1. Проба з присіданнями. Підрахуйте пульс (частоту серцевих скорочень – ЧСС). Повільно зробіть 20 присідань, піднімаючи руки вперед і широко розводячи коліна в сторони. Підрахуйте пульс. Перевищення ЧСС на 25% і менше є відмінним, від 25 до 50% – хорошим, на 50-75% – задовільним і понад 75% – поганим. Збільшення ЧСС удвічі і вище свідчить про детренованість та захворювання серця.

2. Проба з підскоками – для молодих людей і фізкультурників. Підрахуйте пульс, потім м'яко на носках зробіть 60 підскоків, підстрибуючи над підлогою на 5-6 см, знову порахуйте пульс. Оцінка така сама, як і з присіданнями. Людям з проблемами ССС слід спочатку спробувати половину навантаження. Якщо пульс почастишав не більше ніж на 50%, провести весь тест. Тренованість та вага тіла, за М.М. Амосовим, не мають мінятися з віком, адже основний обмін не змінюється до 70 років, норми здоров'я для 30-ти і 60-річного – однакові! Різняться тільки темпи тренування, адже з віком сповільнюються процеси синтезу білків. Передусім слід тренувати серце, запевняє Амосов. Якщо є хворий орган, його реакція на навантаження враховується нарівні з серцем або в першу чергу. Це стосується вибору типу вправ (розробка суглоба після операції, тренування м'язів після паралічу тощо), а не інтенсивності навантаження. **Основні положення системи М.М.Амосова** – збільшення навантажень при оздоровчих тренуваннях, обмеження в одязі та їжі. Тренувальний ефект будь-якої вправи є пропорційним її тривалості і важкості. Перевищення навантажень, наближення їх до граничних пов'язане з небезпеками, оскільки перетренування – це вже хвороба. Потужність і тривалість тренування мають різну дію, що має враховуватися.

Найважливіше правило тренування – поступовість нарощування навантажень.

1000 гімнастичних вправ плюс 10 хвилин бігу. Гімнастиці, на думку М.М. Амосова, бракує потужності, але вона розробляє суглоби, зміцнює зв'язки і м'язи, отже за її допомогою можна підтримати рухливість суглобів. Головною умовою руху суглобів є "загальне здоров'я", тобто достатня резервна працездатність внутрішніх органів. Рух не в змозі повністю запобігти змінам у волокнах сполучної тканини, але якщо вони розтягуються періодично і часто, це рятує зв'язки і сухожилля від відкладення кальцію. Те, що вже відклалося, розсмоктати неможливо, але зупинити процес – у нашій владі, переконує автор. Слід застосовувати найпростіші комплекси вправ: "Нехай людина нагинається або присідає, і

дайте їй можливість у цей час слухати останні новини, а не згадувати, "чим і після чого рухати".

Амосов пропонує комплекс вправ, розрахований на неповноцінний хребет і на підтримку рухливості рук (термінологія автора):

1. У ліжку, тримаючись за його спинку, закидати ноги догори, щоб гомілки діставали чола.
2. Стоячи, згинатися вперед, торкаючись підлоги пальцями або долонями.
3. Обертальні рухи руками в плечовому суглобі – вперед і вгору потім назад з максимальним об'ємом руху. Голова повертається в такт руху справа наліво.
4. Згинання хребта в сторони. Долоні ковзають по тулубу і ногах. Одна – вниз до коліна і нижче, інша вгору до пахви. Голова повертається справа наліво.
5. Піднімання рук із закиданням долонь за спину, щоб торкнутися протилежної лопатки з одночасними нахилами голови вперед.
6. Обертання тулуба справа наліво з максимальним об'ємом руху. Пальці зчеплені на висоті грудей і руки рухаються в такт з тулубом, посилюючи обертання. Голова повертається в такт загальному обертанню.
7. Почергове максимальне підтягування ніг, зігнутих в коліні, до живота в положенні стоячи.
8. Згинання тулуба, лежачи животом на табуреті і зачепившись ногами за якийсь предмет, максимально назад–вперед.
9. Присідання, тримаючись руками за спинку стільця.

Кожна вправа робиться 100 разів у максимально швидкому темпі. Тривалість комплексу – 25 хв. Перша і дві останніх вправи робляться вдома, інші на вулиці, після бігу, плюс 300 рухів пальцями і п'ястю. Автор вказує, що біг на вулиці можна замінити бігом на місці протягом 10 хв, при пульсі до 130 уд. на хвилину. Починати треба з 10 рухів, і додавати по 10 на тиждень. Можна спочатку додавати по 5 рухів на тиждень або від 4 до 10. Біг на місці починати з 1 хвилини і додавати по хвилині на тиждень, до 5-10 хвилин. Обов'язковими є заняття в неділю і суботу. Перевірку рівня тренуваності потрібно проводити після закінчення шеститижневого курсу.

7 золотих порад від геніального лікаря Миколи Амосова

1. Не сподівайтесь, що лікарі зроблять вас здоровими. Вони можуть врятувати життя, навіть вилікувати хворобу, але лише підведуть до старту, а далі, щоб жити надійно, покладайтеся тільки на себе. Я не применшую могутність медицини, оскільки служу їй все життя. Але також розуміюся в здоров'ї - теоретично і практично. З цього приводу похвалюсь: вже півтора року я проводжу експеримент на собі - фізкультура з гантелями і біг.

2. Лікарі лікують хвороби, а здоров'я потрібно здобувати самому. Тому що здоров'я - це "резервні потужності" органів, всієї нашої фізіології.

3. Що таке хвороби, відчуває кожен. Це прикрий розлад різних функцій, що заважає відчувати щастя і навіть жити. Причини теж відомі: зовнішні "шкідливі фактори" (інфекція, екологія, суспільні потрясіння), власна нерозумна поведінка. Іноді - вроджені дефекти. Стверджую: людина за природою своєю міцна. Принаймні, більшість людей. Щоправда, дрібні хвороби неминучі, але серйозні залежать найчастіше від нерозумного способу життя: зниження резервів в результаті детренованості. Зовнішні умови, бідність, стреси - на другому місці.

4. Тренування резервів має бути розумним. Тобто поступовим, але завзятим. Якщо говорити про суть тренування - це режим обмежень і навантажень (РОН). Це мій "секрет". Втім, нічого оригінального я не придумав. Три головні пункти:

Перший - їжа з мінімумом жирів, 300 г овочів і фруктів щодня, і щоб вага не збільшувалась вище цифри (ріст мінус 100) кілограм.

Другий - фізкультура. Тут справа складніша. Вона всім потрібна, а дітям і людям похилого віку - особливо. Тому - хоча б 20-30 хвилин гімнастики, це приблизно 1000 рухів, краще з гантелями по 2-5 кг. На додаток до фізкультури бажано виділити ділянку для ходьби, по дорозі на роботу і назад, по одному кілометру.

Третій пункт, мабуть, найважчий: управління психікою. «Вчіться контролювати себе». Сам користуюся простим прийомом: коли велике напруження і виділилося багато адреналіну, фіксую увагу на ритмічному рідкому диханні і намагаюся розслабити м'язи.

4. Система «Бодіфлекс».

Систему для схуднення Бодіфлекс придумала американська домогосподарка Грір Чайлдес. І за кілька років ця система поширилася по всьому світу. Така велика популярність вже сама по собі говорить багато про що, адже якщо людина не бачить ефекту від застосування будь-якої системи для схуднення, вона її просто не використовує. У систему для схуднення Бодіфлекс входять нескладні статичні вправи на розтяжку. Але основна «фішка» системи полягає в тому, що всі ці вправи проводяться на тлі затримки дихання особливим способом, який викликає прилив крові до тих груп м'язів, які в даний момент напружуються. А так як разом з кров'ю надходять і додаткові порції кисню, то відбувається одночасне спалювання жиру (жир у присутності кисню піддається активному окисленню).

Автор системи Бодіфлекс вважає, що всі проблеми сучасної людини (в тому числі і з вагою) йдуть від неправильного, занадто поверхневого дихання. Особливо таке дихання характерно для жінок, так як у більшості чоловіків у диханні беруть участь не тільки грудна, але й черевна порожнина. У жінок цього немає, найчастіше вони дихають тільки грудьми. Це

призводить до швидкої появи втоми від будь-якої діяльності, сповільненого обміну речовин, постійному напрузі м'язів живота і спини. У зв'язку з цим Грір Чайлдерс в основу своєї системи поклала аеробне дихання, яке в поєднанні зі статичними вправами на розтягування м'язів збагачує кров киснем. Кисень автор системи назвала «нелікарським дивом». Збільшення вмісту кисню в крові допомагає вирішувати не тільки проблему ваги. При цьому поліпшується обмін речовин в цілому, зміцнюється імунітет, а значить і загальне функціонування організму, в тому числі протягом різних хронічних захворювань.

При спалюванні додаткового джерела енергії (жиру) людина наповнюється бадьорістю, якої вистачає на весь день.

Як правильно дихати по системі Бодіфлекс?

У цій системі розроблені чіткі правила для виконання дихальних вправ, яких необхідно чітко дотримуватися. Перш за все потрібно прийняти правильну позу: встати прямо, ноги на ширині плечей, потім нахилитися вперед, упираючись руками на стегна. Після цього можна приступити до дихальним вправам, які виконуються в кілька етапів:

- видихнути повітря повністю через рот;
- швидко, зі звуком, вдихнути повні легені повітря через ніс;
- швидко, з додатком максимальних зусиль для використанні діафрагми (це велика плоска м'яз, яка розділяє грудну і черевну порожнини), видихнути повітря через рот — повинен вийти звук «пах!»;
- затримати дихання і зробити втягування живота під ребра як можна глибше (знаходитися в такому стані потрібно не менше 8 секунд, але з першого разу це не вийде, в більшості випадків вдається протриматися від 2 до 5 секунд); надалі при утягненому на тлі затримки дихання животі потрібно буде виконувати вправи на розтяжку;
- повністю розслабитися, зробити вдих; обов'язково потрібно прислухатися до того, як повітря буквально вривається в легені — з'являється своєрідний схлипує звук.

Потрібно чітко знати, що вдихати слід тільки через ніс, а видихати через рот. Якщо комплекс дихальної вправи був виконаний неправильно, то неможливо буде втягнути живіт, і виходить, вправи будуть виконані неправильно. Найкраще займатися вправами вранці, відразу після сну.

5. Система зміцнення хребта за методом Маккензі

Робін Маккензі розробив свою методику зміцнення хребта у середині 50-х років. У подальшому, впродовж чотирьох десятиліть метод удосконалювався, перевірявся на багаточисельних людях, які мали травми та болі у спині, або травми та болі в області шії. В кінцевому результаті було відібрано і відпрацьовано сім ефективних вправ для спини і сім вправ для шії. Метод до наших днів пропагується в багаточисельних статтях у професійних журналах різних країн, де публікуються результати науково-дослідних робіт відомих вчених.

Маккензі вважає основною причиною болі в спині та шії постуральне навантаження, яке обумовлено невірним положенням тіла – «втратою лордоза». Тому постуральна корекція, яка входить до методики – це формування звички вірної постави, корекція положення тіла під час роботи та відпочинку. Маккензі описує заходи профілактики невірного положення тіла, техніку вірного підняття важких предметів, необхідність перерв при триваломі сидінні, використання спеціальних валіків для поясниці під час примусового тривалого сидіння, розслаблення під час тривалого стояння.

Вправи для спини:

1. В.п.: лежачі на животі, руки вздовж тулуба, голова повернута в бік. В цій позі необхідно зробити декілька глибоких вдохів-видохів, повністю розслабитися і так лежати 2-3 хвилини (1 раз).

2. В.п. як у вправі 1, лікті зігнути з опорою на передпліччя, після декількох вдохів-видохів, розслабити м'язи у нижній частині спини, тримати положення 2-3 хвилини (1 раз).

3. В.п. лежачі на животі, руки зігнути з опорою на долоні, випрямляють руки, виджимаючись від підлоги. Положення утримують 1-2 сек. (10 разів).

4. Нахили назад, з опорою руками на пояс (10 разів).

5. В.п. лежачі на спині, ноги зігнуті в колінах, з опорою ступнями в підлогу. Охопити коліна руками і плавно підтягувати їх якомога ближче до грудей. В цій позиції затриматися на 1-2 сек. (5-6 разів).

6. В.п. сидячи на краю твердого стільця, коліна і стопи поставлені широко, руки на колінах. Нахилитися вперед, дістати руками до підлоги. Кожного разу прагнути нахилитися нижче (5-6 разів).

7. В.п. стоячи, р'яки вздовж тулуба. Нахил вперед, доторкнутися підлоги. Кожного разу прагнути нахилитися нижче (7 разів). Автор методики наводить різні варіанти виконання вправ при різній інтенсивності болю, детально описує рекомендації.

Вправи для шії:

1. В.п. сидячи на стільці, спина пряма, повністю розслабитися, голова дещо нахилена уперед. Повільне відведення голови назад із зусиллям до упору, піджимати підборіддя. Зафіксувати позицію на декілька секунд (10 разів).

2. В.п. сидячи із відведеною назад головою (як робилося у першій вправі). Запрокинути голову назад до відмови (як при бажанні подивитися вгору). Повертати обережно голову вправо-вліво 9приблизно на 2см) (10 разів).

3. В.п. лежачі горлиць, плоскій поверхні без подушки. Упертися потилицею в поверхню, підборіддя тягнути до шії. Тримати позицію декілька секунд, розслабитися (10 разів).

4. В.п. лежачі горилиць, на краю кушетки, голова, шія і частина плечового поясу – за межами кушетки, голову притримувати руками. Запрокинути голову і шію якомога далі назад, щоби бачити підлогу. Із цієї позиції повертати голову на 2 см вліво-вправо (1-2 рази).

5. В.п. сидячи на стільчику, спина пряма, голова у відведеній позиції. Зігнути шію у той бік, де відчувається біль. Можна із допомогою руки. Вправа виконується тоді, коли шія болить з одного боку.

6. В.п. сидячи на стільчику, спина пряма, голова у відведеній позиції. Повороти голови у той бік, де відчувається біль, якщо біль не пересувається до центру, вправу продовжують у бік, де біль слабша. Можна виконувати за допомогою рук (10 разів).

7. В.п. сидячи на стільчику, повністю розслабитися, підборіддя якомога ближче до грудини. Обхватити голову руками, пальці зціпені, лікті спрямовані до низу. (2-3 рази). Зазначені вище вправи мають детальні методичні рекомендації щодо виконання і чергування. В залежності від області болю, її причини та інтенсивності. Робін Маккензі радить виконувати комплекс із 7 вправ від 6 до 8 разів на день, тоді результати обов'язково будуть відчутними.

6. Система оздоровлення Валентина Дікуля.

Захворювання опорно-рухової системи з кожним роком все частіше реєструються лікарями. Різноманітні патології спостерігаються навіть у працездатній молоді. Майже кожна людина періодично стикається з болем у попереку, спині. Такий дискомфорт проковує неправильна постава, різноманітні зміни хребетних суглобів. В результаті у людини виникають різні захворювання – сколіоз, радикуліт, остеохондроз, дискові грижі. Такі недуги практично не піддаються медикаментозному лікуванню. Поліпшити стан пацієнта здатна суглобова гімнастика. Різноманітність методик.

Щоб організм постійно підтримувати в активному стані, йому необхідно забезпечити правильне харчування, а також активне життя, тобто заняття фізкультурою. Суглобова гімнастика - це зарядка, яка допоможе людині підтримати на необхідному рівні свій життєвий тонус. Такі оздоровчі заняття зміцнюють і відновлюють зв'язки, весь кістково-суглобовий апарат шляхом роботи з м'язами і сухожиллями, оточуючими кожне зчленування. Ця процедура дозволяє сприймати тіло як одушевлену, цілісну систему, всі частини якої функціонують взаємопов'язано. Найбільш відомими і популярними методиками, на яких заснована суглобова гімнастика для початківців, є розробки:

- Дікуля;
- Норбекова;
- Бубновського;
- Янчук.

Гімнастика Дікуля

Багато людей, страждаючих болями, звертаються до методики відновлення, яку розробив Валентин Дікуль. Суглобова гімнастика - це ефективний метод лікування пацієнтів, навіть тих, які отримали важкі травми.

Тривалість курсу для кожного випадку індивідуальна. Вона залежить від тяжкості захворювання та ступеня порушень в опорно-руховому апараті. Така фізкультура дозволяє відновити рухові функції. Вона може тривати кілька місяців, а іноді і рік.

Основи лікувальної гімнастики Дікуля

Сучасна наука довела, що клітини спинного мозку можуть регенеруватися. Але даний процес протікає вкрай повільно. Усунення атрофії суглобів і м'язів, відновлення рухових функцій покладено в основу комплексу, який створив Валентин Дікуль. Суглобова гімнастика широко затребувана для лікування таких недуг, як:

- ДЦП;
- травми хребта і великих суглобів;
- грижа;
- остеохондроз.

У центрах Дікуля для лікування пацієнтів розроблені спеціальні тренажери. Для кожного хворого вправи підбираються індивідуально. Крім того, відомий академік створив базовий комплекс, який сприяє відновленню рухових функцій. Така суглобова гімнастика, вправи якої наведено нижче, може виконуватися пацієнтами самостійно в домашніх умовах.

Вправи для спини

Заняття гімнастикою відбуваються в щадному режимі. Нижче наведено комплекс вправ, які не надають серйозного навантаження на хребетний стовп.

Вихідне положення - лежачи на спині. Ліве стегно відривається від поверхні підлоги і повільно повертається вправо. Затриматися на 2 секунди. Повернутися до вихідного положення.

Лежачи на підлозі, схрещеними руками обхоплюємо передпліччя. На вдиху корпус повертається максимально вправо, при цьому від поверхні відривається ліве плече. Нижня частина тіла залишається нерухома.

Вихідне положення - лежачи. Ноги поперемінно відводяться в сторони. Верхня область тіла нерухома.

Положення - стоячи на ногах. Нахили вперед. Руки впираються в стегна. Затриматися на 3 секунди.

Вихідне положення - лежачи на животі. Прямі руки і корпус піднімається вгору. Погляд перед собою. Всі дані вправи необхідно виконувати по 8 разів. Відомий академік і лікар радить здійснювати по три підходи, між якими відпочинок має тривати 2-3 хвилини. В обов'язковому порядку дотримується правильне дихання. Найбільша

напруга - це видих, розслаблення – відповідно, вдих. Це лише деякі вправи з розробок Дікуля. Але навіть їх достатньо, щоб через деякий час відчутти себе набагато краще.

7. Суглобова гімнастика Сергія Бубновського

Така методика заснована на приховані внутрішні резерви людського організму. Суглобова гімнастика Бубновського - це абсолютно новий підхід до лікування недуг кістково-м'язової системи. Виконуючи вправи, пацієнт сам впливає на процес одужання. Основна частина покладено на силові тренажери. Методика, яка широко відома під назвою «Суглобова гімнастика Бубновського», володіє цілим рядом переваг. Вона чудово позбавляє пацієнта від різноманітних недуг. Така фізкультура дозволяє людям перестати залежати від препаратів, необхідних при бронхіальній астмі, гіпертонії, депресії, цукровому діабеті (неинсулинової форма). Не обійшов своєю увагою лікар вагітних жінок і дітей. Для них також розроблені спеціальні комплекси. Виконуючи вправи за методикою Бубновського, дуже важливо не перевантажувати організм. Відмінною особливістю такого комплексу є повна відмова від різких рухів і стрибків.

Основні завдання гімнастики
Лікар-реабілітолог Сергій Бубновський включив у свою методику наступні напрямки:

- відновлення контролю над своїм тілом;
- розвиток м'язових тканин;

розробка еластичності зв'язок. Така гімнастика покращує рухливість суглобів всього хребта, сприяє реабілітації організму, налагоджує функціонування м'язів і зв'язок. В комплекс фізкультури увійшли наступне вправи:

- розтяжки;
- відновлення кульшових зчленувань;
- розробка верхніх і нижніх кінцівок;
- зниження больових відчуттів;
- зміцнення м'язових тканин живота;
- розтяжка після вправ;
- гімнастика цигун, дозволяє позбуватися від стресу.

Рекомендується починати цю гімнастику у відновний період після вагітності, особам за 40 років, які ведуть неактивний спосіб життя. Корисна ця фізкультура тим, хто тривалий час перебуває на ногах. Результати стануть помітні вже через три-чотири місяці регулярних занять. Пацієнти підтверджують, що дискомфорт в ногах і спині зникає, артеріальний тиск приходить в норму, а кардіограма значно поліпшується.

8. Суглобова гімнастика М. Норбекова

Дана гімнастика - не лише комплекс певних вправ, що дозволяють зміцнювати суглоби і хребетний стовп. У неї заклав важливу лікувальну функцію доктор Норбеков. Суглобова гімнастика не вимагає застосування дорогих важких тренажерів або допоміжних інструментів, потрібно лише бажання працювати над собою.

Завдання комплексу полягає у тому, що у методиці просліджується чотири основних напрямки, які заклав у неї Норбеков. Суглобова гімнастика спрямована на досягнення наступних завдань:

- Оздоровлення організму. Фізкультура сприятливо впливає на людське тіло і його дух. Активні рухи дарують нові сили. В результаті організм зцілюється зсередини.

- Контроль над своїм тілом. Хворі суглоби значно обмежують можливість вільно рухатися. В деяких випадках людина може втратити здатність виконувати навіть прості дії. Для таких ситуацій фізкультура просто життєво необхідна.

- Поліпшення суглобної рухливості, гнучкості хребта. Не варто забувати, що мова йде про патології тканин, розташованих біля спинного мозку. Суглобова гімнастика відновлює функціональність хребта і зчленувань.

- Поліпшення стану зв'язок і м'язів. В результаті неактивного способу життя дані тканини не відчувають необхідного навантаження. Це призводить до їх атрофії. Цей процес посилює навантаження на хребет і суглоби. Вправи, розроблені доктором Норбековим, спрямовані на створення пружного м'язового каркаса для хребта. Тим самим з нього знімається додаткове навантаження.

9. Суглобова гімнастика Ольги Янчук

Суглобова гімнастика з Ольгою Янчук - це авторська розробка, що складається з вправ йоги, пілатесу, легкої атлетики, стретчинга. Основною перевагою методики є те, що починається вироблення організмом у великій кількості міжсуглобової рідини. Така методика широко відома в колах, які мають пряме відношення до питань здоров'я. У результаті такого процесу хрускіт і скрип в зчленуваннях припиняється. Як же з'явилася суглобова гімнастика з Ольгою Янчук? Дивовижний автор створив методику, посилаючись на останні розробки фізіологів і віяння фітнесу. З десяти років Ольга Янчук займалася черлідингом. У 15-річному віці вона захопилася фітнесом. 2004 рік був вирішальним для Ольги. Вона стала абсолютною дворазовою чемпіонкою країни з фітнесу. Сьогодні Ольга працює тренером. В результаті свого життєвого шляху вона отримала величезний досвід використання різних методик. Саме тому суглобова гімнастика з Ольгою досить затребувана. Їй можна довіряти.

Суть методики полягає в тому, що створена програма складається з елементарних вправ. Вони дозволяють відновлювати природну рухливість в

зчленуваннях. Суглобова гімнастика Янчук містить у собі такі прості рухи, як кругове обертання кистями рук. Поступово вправи ускладнюються. І переходять до силових занять, несучим розтягуючий ефект. Ольга вважає, що людині необхідно спочатку навчитися тримати рівновагу. Це потрібно для всіх вправ, що входять в її методіку. Тому в свою суглобову гімнастику вона ввела елементи йоги. Ще нікому не завадив самоконтроль. Суглобова гімнастика не має протипоказань. Вправи можуть робити і дорослі, і діти. Навіть пенсіонери здатні випробувати даний комплекс. При цьому для них він буде найбільш ефективний. Однак для осіб літнього віку рекомендується підібрати такі вправи, які не будуть давати особливого навантаження. Методика Ольги Янчук додасть міцності суглобів, дозволить зробити рухи безболісними і легкими

Дуже складно визначити, який саме комплекс більше підійде для новачка. Краще прислухатися до фахівця. Починайте обов'язково з нескладних вправ. Кожна з методик містить легкі заняття, які дозволяють почати фізкультурний комплекс, не нашкодивши організму. Намагайтеся перед гімнастикою робити легку розминку, близько п'яти хвилин. Кожну вправу виконуйте повільно і плавно, поступово збільшуючи амплітуду. Не забувайте, що тільки щоденні заняття забезпечать сприятливий результат. Старанно уникаєте статичних навантажень. Віддавайте перевагу руху на розтяг. Така гімнастика полегшує загальний стан.

Протипоказання гімнастики полягає в тому, що незважаючи на велику кількість переваг даних методик, слід знати, що вони не призначені для деяких осіб. Гімнастика протипоказана людям, які мають онкологічні захворювання. Не призначена вона для людей з гострими інфекційними зараженнями. Важкі пороки серця, гострі порушення кровообігу, епілепсія, сечокам'яна хвороба – патології, при яких забороняються заняття суглобовою гімнастикою. В деяких випадках лікар може дозволити дані заняття. Як правило, підбираються певні вправи.

Висновки

Не забувайте, що тільки щоденні заняття забезпечать сприятливий результат. Концентрація на заняттях дозволить досягти гармонії з собою. Суглобова гімнастика не вимагає застосування дорогих важких тренажерів або допоміжних інструментів, потрібно лише бажання працювати над собою.