

**Юрий Жданович**  
**УНИВЕРСАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**  
**27 базовых форм**



12+

Юрий Жданович  
**Универсальная гимнастика**

«ЛитРес: Самиздат»

2021

**Жданович Ю. М.**

Универсальная гимнастика / Ю. М. Жданович — «ЛитРес: Самиздат», 2021

В книге представлен комплекс "Универсальная гимнастика" с методическими рекомендациями. Комплекс позволяет поддерживать хорошую физическую форму, затрачивая на это минимум времени. Материал преподносится в доступной форме с иллюстрациями и описаниями. Книга будет полезна тем, кто хотел бы улучшить качество своей разминки и тренировки. Книга позволяет расширить понимание того, какой может быть тренировка. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Жданович Ю. М., 2021

© ЛитРес: Самиздат, 2021

# Содержание

Универсальная гимнастика	5
О пользе	6
Безопасность	8
Методические рекомендации	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# Юрий Жданович

## Универсальная гимнастика

### Универсальная гимнастика

Универсальная гимнастика (УГ) – это комплекс физических упражнений, который позволяет положительно воздействовать на весь организм. Комплекс УГ подходит для широкого круга лиц. Не смотря на ограниченное число базовых упражнений (27 базовых форм), комплекс позволяет хорошо проработать всё тело за короткое время (28 минут). На каждое упражнение комплекса отводится примерно 1 минута и только одно упражнение выполняется в течение 2-х минут. Упражнения комплекса УГ не просто разминающие, они дают серьёзную нагрузку даже без отягощений. В каких-то случаях могут использоваться и отягощения, но наличие их необязательно. Упражнения выполняются стоя. Упражнения выполняются быстро. Увеличение нагрузки происходит за счёт количества повторений, частоты движений и вкладываемой силы. Для создания нагрузки используются вес собственного тела, инерция движения, самосопротивление, увеличение амплитуды движения. Комплекс позволяет объединять некоторые упражнения в одно.

Комплекс состоит из разных типов упражнений: динамических, статических и дыхательных. Для восстановления используется: активный отдых, расслабление перед активной фазой, чередование нагрузки. Нет перерыва для пассивного отдыха между упражнениями. Комплекс легко запомнить благодаря его логической структуре и опорным базовым формам, которые представлены в виде рисунков. Комплекс можно изменить и разнообразить благодаря системе заданий. Нет постоянной необходимости в инструкторе или партнёре. Нет необходимости в специальном помещении для занятий и инвентаре. Если необходимо комплекс может выполняться несколько раз подряд, тем самым время нагрузки может быть увеличено до одного часа и более. Комплекс можно выполнять ежедневно и даже по нескольку раз в день. Не приводит к сильному утомлению и не вызывает усиленного потоотделения, что позволяет заниматься без специальной одежды, поэтому может выполняться как до работы, так и во время перерыва. Комплекс позволяет быстро восстановиться после тяжёлой работы.

Что ещё можно сказать о комплексе УГ? Комплекс тренирует сразу обе стороны тела, если это касается рук (экономит время), ноги же тренируются попеременно (в этом случае используется особенность мышц восстанавливаться, когда работают мышцы другой конечности). Поочередная работа мышц антагонистов так же служит активному восстановлению. Во время короткого глубокого расслабления перед активным движением снимается утомление, это позволяет выполнить активное движение с большей скоростью и силой. Упражнения комплекса выполняются сверху вниз (руки, позвоночник, ноги). Нагрузка увеличивается постепенно по мере развития возможностей самого занимающегося, естественным образом.

## О пользе

Постоянные ежедневные тренировки укрепляют суставы и поддерживают необходимый тонус мышц, что уменьшает вероятность травм, а так же повышает работоспособность. В отличие от функционального тренинга (ФТ), который направлен на определённый вид деятельности, комплекс УГ действует шире. Он включает в себя как функциональную тренировку, так и упражнения, которые задействуют те группы мышц, которые используются реже. Это позволяет избежать дисгармонии в развитии тела и в тоже время позволяет подготовить занимающегося к его основной деятельности. Комплекс не отменяет специальной физической подготовки (СФП), которая необходима для совершенствования определённых навыков в какой-либо деятельности (карточный фокусник, борец, легкоатлет, гимнаст и так далее). Во всех этих видах деятельности не обойтись без специальных упражнений, которые развивают необходимые навыки и совершенствуют их. Комплекс УГ лишь отчасти удовлетворяет эти потребности, но при добавлении к комплексу УГ специальных упражнений, он может быть использован в полной мере для любых видов деятельности. Так же этот комплекс не является комплексом лечебной физкультуры (ЛФК). Комплексы ЛФК направлены на восстановление определённых функций, учитывая определённые ограничения. Их целью не является воздействие на все системы организма. Отдельные упражнения комплекса УГ или даже весь комплекс могут выполняться в лечебных целях, но после соответствующих изменений специалистов ЛФК, либо их рекомендаций (что можно делать и что нельзя, и с какой интенсивностью). В каком-то смысле ЛФК является СФП, комплекс УГ больше относится к общей физической подготовке (ОФП) или стоит где-то посередине между СФП и ОФП. Комплекс УГ не заменяет ОФП. Он в какой-то мере является частью ОФП, поскольку ОФП включает очень большой арсенал навыков и умений, которые необходимо развить. Это и легкоатлетические навыки, навыки метания, спортивные игры, лазание по канату, элементы спортивной гимнастики на козле, работа на турнике, на брусьях, бревне, какие-то акробатические элементы, например, кувырки, а также плавание и многое другое. Несмотря на это комплекс УГ может активно использоваться в качестве ОФП, он может заменить множество разнообразных упражнений несколькими эффективными, а также позволит не упустить из виду проработку какой-либо группы мышц. Увлечение какой-либо группой мышц всегда ведёт к тому, что какая-либо группа или несколько групп получают меньше внимания.

В комплексе нет малоэффективных упражнений. Малоэффективные упражнения из-за своего типа или того, как они выполняются, просто занимают время, отведённое для занятий. Большинство людей, хотя и ценят своё здоровье, не могут уделить много времени для занятий физическими упражнениями. Трудно найти время для занятий каждый день и для поездок в залы. Для некоторых тяжело выйти даже на улицу до ближайшей спортивной площадки, поэтому комплекс УГ оказывается очень полезным, так как может выполняться как дома, так и на улице, в залах, а отдельные упражнения в машине, в постели или в очень ограниченном пространстве. Некоторые упражнения за счёт своей незаметности могут выполняться в магазине (в очереди), на работе во время перерыва. Это особенно важно, так как сейчас уже не выделяют время на производственную гимнастику (ПГ), а если и выделяют, то оно входит в обеденное время, к тому же нет инструкторов и специального места для занятий. Между тем было доказано, что производственная гимнастика необходима для поддержания здоровья, решения проблем профессиональных заболеваний, вызванных снижением подвижности, застоем крови, утомлением мышц. ПГ снижает риск развития серьёзных профессиональных заболеваний и позволяет предотвратить многие другие проблемы. Комплекс УГ может использоваться и как ПГ, но в этом случае можно оказать нагрузку на те части, которые либо требуют восстановления, либо разминки.

Большой плюс, что занимающимся УГ не надо постоянно искать и разучивать новые упражнения. Незнание что делать и неорганизованность часто расхолаживают, снижают эффективность тренировки и растрачивают ценное время. В комплексе УГ утомление не является целью, хотя и возможно при усиленных нагрузках. Несмотря на это, комплекс УГ всё же производит тренирующий эффект, разогревает, стимулирует и поддерживает физическую форму достигнутую ранее. Тренирующий эффект достигается за счёт адаптации, а также продуманной системы снятия утомления во время тренировки. Утомление если и происходит, то не накапливается. Адаптация к определённой физической нагрузке часто недооценивается, так как есть стремление улучшить некоторые физические показатели (в основном силу). Несмотря на это адаптация может быть очень полезной, так как позволяет не утомляться от продолжительной однообразной работы. Тренируется так называемая выносливость.

Комплекс УГ может использоваться для борьбы с гиподинамией и снижением функциональных возможностей человека. Согласитесь, человек должен свободно подниматься по лестнице, бегать, наклоняться, поднимать ноги, прыгать и так далее. Комплекс УГ так же можно в какой-то мере сравнить с массажем, только разминают тело не руки массажиста, а упражнения. Использование системы заданий позволяет разнообразить тренировку, сделав её более динамичной и интересной.

## **Безопасность**

Упражнения выполняйте правильно! Нагрузку увеличивайте постепенно! Количество упражнений в комплексе увеличивайте постепенно! При занятиях в группе каждый выполняет свою норму, а не равняется на других. Занимайтесь там, где вас не потревожат, и вы никого не заденете руками или ногами. Рядом не должно быть предметов, о которые можно удариться. При серьёзных проблемах со здоровьем узнайте у врача, какие упражнения вам противопоказаны.

## Методические рекомендации

Комплекс хорошо выполнять целиком, но это не исключает и выполнения его отдельными группами (отдельно руки, туловище или ноги). Можно исключить какую-то группу из плана занятий. Так же комплекс может выполняться не ежедневно, а два-три раза в неделю, но с хорошей интенсивностью. Можно выполнять несколько комплексов УГ подряд для увеличения времени занятий и в тех случаях, когда делается небольшое количество повторений отдельных упражнений, но хочется оказать ощутимую нагрузку. Выполнение большого количества кругов (циклов комплекса) может быть полезным и для физически подготовленных людей.

Вначале нужно освоить упражнения, а уж потом постепенно увеличивать их количество. Не нужно спешить и кое-как выполнять упражнения. Нужно следить за правильностью выполнения каждого упражнения, его тонкостями и только потом переходить к следующему. Упражнения изучаются группами или по частям, когда освоена одна группа или часть, переходят к следующей части или группе. Поэтому первая часть занятий, если уже что-то выучено, посвящена выполнению освоенных упражнений, а вторая часть – изучению нового материала. Но бывает, какое-то время может выполняться только то, что изучено, без изучения нового, так как новый материал изучается только после хорошего усвоения старого, таким образом, мы постепенно наращиваем комплекс. Даже если вы используете плакат, видео или аудио сопровождение, которое облегчает выполнение комплекса за счёт снятия нагрузки с памяти, всё равно упражнения и их последовательность нужно выучить. Можно использовать и инструктора, который будет подсказывать, какое упражнение нужно выполнять следующим. Неправильное выполнение упражнений снижает их эффективность и может принести вред, поскольку упражнения очень интенсивные, и можно повредить суставы, связки и мышцы. Если даже вы не заметите сразу тревожных симптомов, они всё равно проявятся через какое-то время. Комплекс УГ в какой-то степени можно сравнить с острым ножом или лезвием для бритья. С одной стороны ими удобно работать, но с другой стороны ими очень легко порезаться, если неаккуратно пользоваться. Но если отказаться от интенсивного воздействия, то польза от этих упражнений будет небольшая, только размять суставы, активизировать нервную систему и не больше того. Если комплекс выполнять не интенсивно, то он может заменить утреннюю гимнастику.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.