

Юрий Жданович
СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА
27 базовых форм



12+

Юрий Михайлович Жданович Юлия Николаевна Глинская Суставная гимнастика

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64032476

SelfPub; 2021

Аннотация

В книге представлен комплекс "Суставная 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.

Содержание

Суставная гимнастика	4
О пользе	6
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Юрий Жданович

Суcтавная гимнастика

Суcтавная гимнастика

Суcтавная гимнастика (СГ) – это комплекс физических упражнений, который позволяет положительно воздействовать на суcтавы. Комплекс СГ подходит для широкого круга лиц. Не смотря на ограниченное число базовых упражнений (27 базовых форм), комплекс позволяет хорошо проработать все основные суcтавы (27 минут). На каждое упражнение комплекса отводится примерно 1 минута. Упражнения комплекса СГ 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. Увеличение нагрузки происходит за счёт количества повторений. Комплекс позволяет объединять некоторые упражнения в одно.

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 партнере. Нет необходимости в спе-

циальном 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 несколько 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 СГ? 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). 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 также повышает работоспособность. В отличие от функционального тренинга (ФТ), который направлен на определённый вид деятельности, комплекс СГ действует шире. Он включает в себя как функциональную тренировку, так и упражнения, которые задействуют те суставы, которые используются реже. Это позволяет избежать дисгармонии в развитии тела и в то же 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 СГ лишь отчасти удовлетворяет эти потребности, но при добавлении к комплексу СГ специальных упражнений, он может быть использован в полной мере для любых видов деятельности. Также этот комплекс не является комплексом лечебной физкультуры (ЛФК). Комплексы ЛФК направлены на восстановление определённых функций, учитывая определённые ограничения. Их целью

не является воздействием на все системы организма. Отдельные упражнения комплекса СГ 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 СГ больше относится к общей физической подготовке (ОФП) или стоит где-то посередине между СФП и ОФП. Комплекс СГ 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 СГ может активно использоваться в качестве ОФП, он может заменить множество разнообразных упражнений несколькими эффективными, а также позволит не упустить из виду проработку какого-либо сустава.

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 каж-

дый день и для поездок в залы. Для некоторых тяжело выйти даже на улицу до ближайшей спортивной площадки, поэтому комплекс СГ 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 могут выполняться 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 СГ 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 СГ не надо постоянно искать и разучивать новые упражнения. Незнание что делать и неорганизованность часто расхолаживают, снижают эффективность тренировки и растрачивают ценное время. В комплексе СГ утомление не является целью, хотя и возможно при усиленных нагрузках. Несмотря на это, комплекс СГ всё же производит тренирующий эффект, разогревает, сти-

мулирует 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.

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.