

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА ВИБРАЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Шоймардонова Д.Ш.

*Шоймардонова Дилноза Шоалиевна – ассистент по физической культуре и спорту,
Ташкентский филиал*

*Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
Национальный исследовательский университет «МЭИ»,
г. Ташкент, Республика Узбекистан*

Аннотация: метод вибрационной гимнастики заключается в создании вибрации при выполнении гимнастических упражнений, посредством учащенного поверхностного дыхания, выполняемого в ритме импульсного движения, в сочетании с общеразвивающими упражнениями реабилитационно-оздоровительного воздействия различного характера и направленности.

Ключевые слова: методика, вибрационная гимнастика, оздоровительная физическая культура.

Современная ситуация работы с населением в области оздоровительной физической культуры и восстановительной медицины требует повышения качества работы инструкторов и методистов. Одним из направлений повышения качества, является модернизация самих оздоровительно-реабилитационных программ на основе технологии педагогического инновационного проектирования [1]. Результатом анализа явилось вычленение и целостная реконструкция оздоровительного метода - метода вибрационной гимнастики и средств - упражнений общеразвивающего характера.

Так, выделенный метод вибрационной гимнастики (виброметод), по нашему мнению, заключается в создании вибрации, при выполнении гимнастических упражнений, посредством учащенного поверхностного дыхания, выполняемого в ритме импульсного движения. Операции же реабилитационно-оздоровительного воздействия структурированы простейшим образом относительно комплексов общеразвивающих упражнений различного характера и направленности.

В то же время, для теоретического обоснования разрабатываемой технологии нами гипотетически выделено до пяти традиционных и инновационных описательных «механизмов» восстановления: преимущественно аэробный характер обеспечения работоспособности; работа «мышечного» сердца; гипервентиляция; вибрационное усиление дрожания волокон скелетных мышц; очищение стенок сосудов посредством гидравлического импульса.

Одновременно нами зафиксированы следующие цели вибрационной гимнастики: восстановление кардио-респираторной системы и опорно-двигательного аппарата спортсменов; коррекция состояний занимающихся при остеохондрозах, артрозах; снижение последствий стресса, раздражительности и агрессивности; восстановление умственной работоспособности и улучшение физической подготовленности; избавление от избыточного веса и повышение внешней привлекательности; социальная реабилитации студентов.

Использование технологии вибрационной гимнастики в сочетании с общеразвивающими упражнениями различного характера и направленности приводит к повышению эффективности восстановительно-реабилитационных программ студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Сложившаяся ситуация в работе со студентами в области оздоровительной физической культуры и восстановительной медицины требует ее совершенствования. Одним из направлений повышения качества оздоровительно-реабилитационных программ является модернизация их на основе технологии педагогического инновационного проектирования. В качестве объекта разработки и инновационного педагогического проектирования, использованная методика, основу которой составляет комплекс упражнений вибрационного типа. Результатом анализа явилось вычленение и целостная реконструкция оздоровительного метода - метода вибрационной гимнастики и средств упражнений общеразвивающего характера.

Таким образом, использование технологии вибрационной гимнастики в сочетании с общеразвивающими упражнениями различного характера и направленности приводит к повышению эффективности восстановительно-реабилитационных программ студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья при хронических заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, обмена веществ и т.п.

Физиологи утверждают, что даже в среднем и пожилом возрасте для поддержания в норме мускулатуры и опорно-двигательного аппарата человек должен проходить в день около 20 километров. И если большинство сельских жителей не может пожаловаться на недостаток движения, то большинству горожан для компенсации гиподинамии необходимо выполнять различные комплексы физических упражнений.

Упражнение для капилляров выполняется в лежачем положении с поднятыми руками и ногами. В таком положении кровь в венах конечностей стремится вниз, и образующийся вакуум влечет за собой ускорение ее циркуляции. Упражнение выполняется в течение 1-3 минут 2 раза в день.

Упражнение «Золотая рыбка» выполняется лежа на ровной постели или полу. Руки необходимо во всю длину закинуть за голову, ноги вытянуть, ступни опереть на пятки перпендикулярно телу, носки вытянуть к лицу.

Выполняя упражнение, нужно несколько раз потянуться вперед поочередно левой и правой пятками, как бы растягивая позвоночник. Затем положить руки под голову и начать вибрировать всем телом наподобие рыбки, плывущей в воде. Если вибрации самому не удаются, первое время их может помогать создавать партнер.

Еще более интересным является комплекс упражнений (включающих вибрационные упражнения), разработанный Арнольдом Гринштатом [2].

О А. Гринштате и его методике издана книга В. Добкина и В. Пожиловой «Двигайтесь правильно - и будете здоровы». Там говорится, что «...методика психофизической реабилитации... позволяет за короткий промежуток повысить работоспособность, усилить концентрацию внимания, снять усталость в процессе работы или тренировочного процесса, улучшить контакт между членами коллектива, резко уменьшить заболеваемость, снять проблемы климактического возраста у женщин, повысить потенцию у мужчин».

Отличительной особенностью упражнений А. Гринштата является то, что большинство из этих упражнений являются вибрационными, с частотой вибраций до 100-160 движений в минуту.

Безусловным достоинством комплекса упражнений А. Гринштата является то, что этот комплекс охватывает все группы мышц и, особенно акцентировано, развивает околопозвоночные мышцы.

Эффективность применения комплекса А. Гринштата фантастична. Благодаря ему многие известные спортсмены после тяжелых травм и переломов возвращались в большой спорт и достигали высоких спортивных результатов. Лично я также храню наилучшие воспоминания об этом замечательном человеке и благодарность в сердце за то, что он помог избавиться от сколиоза одному очень близкому мне человеку.

Все вышеизложенное свидетельствует о том, что вибрационные упражнения являются эффективным средством сохранения и восстановления здоровья. Существуют различные виды вибрационных упражнений, позволяющие поддерживать в любом возрасте хорошее состояние сосудов и опорно-двигательного аппарата. Подбор таких упражнений и комплексов должен осуществляться индивидуально, в рамках индивидуальных систем здоровья, учитывающих специфические особенности физиологии, психологии и образа жизни каждого человека.

Список литературы

1. *Пожидаев С.Н., Князев А.А., Рыжкин Н.В.* Инновационные проекты, на основе прототипов, спортивно-оздоровительных технологий в эстетических сложно-координационных видах спорта // *Культура физическая и здоровье*, 2016. № 5(60). С. 74-79.
2. *Мильнер Е., Добкин В., Пожилова В.* Двигайтесь правильно - и будете здоровы // Издательство «Физкультура и спорт». М., 2003. 156 с.