



**АНТИСТРЕССОВАЯ
ПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**



С ОЛЕТСКИЙ
ПОРТ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2005

УДК 796/799
ББК 75.6
А72

Антистрессовая пластическая гимнастика [Текст] / авт.-сост.
А72 А. В. Попков. – М. : Советский спорт, 2005. – 164 с. : ил.
ISBN 5-85009-989-1

В книге представлены материалы по широкому кругу проблем, решение которых связано с созданием нового направления массовой оздоровительной физкультуры – антистрессовой пластической гимнастики (АПГ). АПГ основана на фундаментальных отечественных разработках, получила государственное утверждение и рекомендована как новый метод физического и нравственного воспитания учащихся. Ее основной чертой является представление о качестве процесса как связующем звене между нравственностью и физическим здоровьем человека.

Публикуемые лечебно-оздоровительная и учебно-образовательная программы, данные об эффективности, отзывы и заключения специалистов подтверждают жизненность и актуальность этого направления. Она проявляется прежде всего в качестве формирования здоровья подрастающего поколения и его защите от нервно-психических перегрузок.

Книга предназначена руководителям и специалистам образования, здравоохранения, спортивной медицины, студентам вузов, преподавателям физической культуры, воспитателям дошкольных образовательных учреждений, а также всем тем, кто интересуется проблемой качества своей жизни.

УДК 796/799
ББК 75.6

ISBN 5-85009-989-1

© Попков А. В., составление, 2005
© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт»», 2005

ЧТО ТАКОЕ АНТИСТРЕССОВАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Предисловие автора

Может ли движение заменить любое лекарство? Да, если под движением понимать сам процесс, а не только упражнения и другие его внешние характеристики¹. Тогда усилия, направленные на улучшение качества процесса – степени его непрерывности (целостности), а потому и устойчивости, а в восприятии – комфортности, придают ему ту степень жизнеспособности, которая соответствует действию лекарства.

Однако заменить любое лекарство можно лишь в контексте прогрессирующего роста устойчивости (жизнеспособности), что, в свою очередь, возможно при наличии механизма его самоподдержания. Такой механизм существует и связан со стимуляцией комфортностью восприятия напряжений. Эти напряжения, воспринимаемые как источник удовольствия, являются панацеей в наш век гиподинамии и нервно-психических перегрузок.

Проще говоря, надо с самых ранних лет учиться (и учить) жить с удовольствием от самой жизни. Тогда это чувство, представляющее по своей сути объединяющий процесс, будет гарантом поддержания внутренней целостности как меры защиты от всерасчленяющего воздействия схематизма мышления и жизни по схеме.

В этой связи необходимо отметить, что именно чувство в соотношении с мышлением является доминирующим. Это становится понятным в контексте того, что высший аспект нашей природы – способность к любви – есть чувство. Поэтому необходимыми являются усилия, направленные на то, чтобы рассудок поставить в подчиненное положение, когда сначала прочувствованное решение находит затем свое логическое обоснование и становится очевидно убедительным.

Знание, рождаемое чувством, называют творчеством. Поэтому предлагаемый подход к процессу, направленный на развитие способности чувствовать свое состояние, преследует, тем самым, цель развития творческих способностей. Творчество или постоянное обновление восприятия, базирующееся на умении испытывать удовольствие от жизни в ее естественности и полноте, – основа восста-

¹ Пример того, что буквальное прочтение дает неожиданные результаты, хорошо известен – это история Шлимана, отыскавшего Трою.

новления внутренней целостности и, соответственно, роста жизненного тонуса.

Этот процесс восстановления и есть то движение, которое заменяет любое лекарство.

В согласовании физического движения и нервно-психического аппарата для освоения данного процесса восстановления и заключается суть того, что называется культурой движения, или антистрессовой пластической гимнастикой.

* * *

Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) представляет собой метод психофизической тренировки, специально разработанный для его использования в ситуациях повышенных нагрузок стрессорного характера как средство защиты от их негативного воздействия на психику.

В то же время эта задача решается в контексте физической тренировки, что позволяет свести к минимуму возможность дисбаланса напряжений и обеспечивать плавный вход в режим обычных и повышенных нагрузок.

Подобный щадящий подход позволяет привлекать астенизированные контингенты обучающихся без риска перегрузок и в то же время гарантирует выраженный эффект повышения тонуса и улучшение их общего состояния.

Как показала медико-биологическая и педагогическая апробация (научный руководитель – д-р мед. наук, проф. Р.Е. Мотылянская), метод АПГ является не только профилактическим, но и способствует улучшению состояния при заболеваниях костно-суставной, нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной систем, дыхательных путей, органов зрения и др.

Есть указания на целесообразность использования АПГ в наркологической практике.

Метод является эффективным средством борьбы с неблагоприятными воздействиями окружающей среды в силу экономизации дыхания, уменьшения ситуативной тревожности, повышения психоэмоциональной устойчивости и т.д.

Проведенные исследования позволили выявить принципиально новый механизм адаптации организма к воздействию стресс-факторов различной природы и, соответственно, новые возможности его реабилитации.

АПГ объединяет в себе западные и восточные подходы к здоровью человека и включает в себя технику расслабления, психотренинг в движении, безболезненный массаж суставов, бег, основы пластики и танца.

Метод опирается на воспитание культуры движения, способствует развитию творческих возможностей и эстетическому восприятию.

АПГ – это прежде всего целостный подход к нравственному и физическому здоровью человека, основанный на совершенствовании качества процесса физического движения, равновесия нервной системы и мышления.

Таким образом, масштабность и качество проведенной апробации, эффективность метода и его простота, возможность достижения результата без специальных дополнительных затрат позволяют отнести предложенный подход к фундаментальным отечественным разработкам, требующим их безотлагательной реализации ввиду сложившейся трудной ситуации как со здоровьем населения, так и с возможностями его поддержания традиционными средствами.

В этой связи АПГ рекомендуется как метод коллективной терапии для широкого применения к контингентам, различающимся по возрасту, уровню подготовленности, профессиональной принадлежности и, особенно, для астенизированного контингента детей.

Как вариант лечебной физкультуры метод может быть с успехом использован как на уроках по физической культуре, что имеет немаловажное значение для эстетического воспитания, так и в качестве учебной дисциплины при подготовке преподавателей в вузах соответствующего профиля.

Целесообразно также использование АПГ на курсах повышения квалификации преподавателей по физической культуре [1].

АПГ с позиций биомеханики

Разработка комплекса упражнений «Пластическая гимнастика» с использованием элементов восточных видов упражнений расширяет арсенал средств физической культуры, применяемых с учетом специфики контингентов, для которых она предназначена.

С биомеханических позиций для этих упражнений характерно отсутствие резких ускорений и торможений частей тела, поэтому силы инерции этих масс незначительны. Следствием этого является также отсутствие упругой отдачи мышц – рекуперации энергии в мышцах с превращением кинетической энергии частей тела в потенциальную энергию упруго деформированных (растянутых) мышц. В традиционных гимнастических упражнениях (спортивных и оздоровительных) силы инерции и силы упругости обычно значительны, резко возрастают по ходу движения, дают большие нагрузки – общую и локальную. Устранение этих сил для менее подготовленных контингентов

снижает и нагрузку (энергетику) и координационные задачи, что само по себе снижает их эффективность.

Вторая особенность разработанной пластической гимнастики – это отсутствие строго фиксированных статических поз типа асана из хатха-йоги, которые требуют чрезвычайной подвижности в суставах и значительной силы мышц. В пластической гимнастике непрерывность движений при малой их скорости приближает их к квазистатическим напряжениям, которые при достаточной продолжительности дают положительный эффект и в плане полезной нагрузки, и в решении задач сложного управления такими движениями.

Обе особенности – отсутствие значительных сил инерции и упругих напряжений, а также напряжений статики, делают предлагаемые упражнения широко доступными для лиц невысокой подготовленности, в широком возрастном масштабе, с отклонениями в состоянии здоровья. Эти упражнения требуют достаточного энергетического обеспечения для мобилизации и совершенствования функций всех вегетативных систем, повышают координационное управление со стороны нервной системы, способствуют совершенствованию функций опорно-двигательного аппарата, по своей направленности активизируют психическую сферу (внимание, память, волю, эмоции), поддаются дифференцированию с целью индивидуализации воздействий соответственно особенностям занимающихся. Таким образом, система упражнений пластической гимнастики, благодаря своим специфическим особенностям, в частности в связи с образностью предлагаемых задач движений, отличается и от традиционной гимнастики, и от хатха-йоги, будучи вместе с этим достаточно нагрузочной не только в физическом плане, но и в психологическом отношении.

Весь подход к формированию системы пластической гимнастики отличается глубокой научностью и разносторонностью аспектов в постановке задач и их реализации. Следует в этом плане высоко оценить итоги опытно-экспериментальной работы, позволившие предложить первый вариант программы. При дальнейшей разработке вариантов программы целесообразно внести некоторые терминологические уточнения, а также усовершенствовать само построение программы: раздел введения, теоретического обоснования, постановки целей и задач [2].

Этапы утверждения и данные апробации

Метод «Антистрессовая пластическая гимнастика» как новое перспективное направление массовой оздоровительной физкультуры аттестован в 1989 г. Главным управлением физвоспитания населения

Госкомспорта СССР и РСФСР ВДФСО профсоюзов, прошел опытно-экспериментальную проверку целесообразности использования АПГ как одной из форм массовой оздоровительной физкультуры (научный руководитель медико-биологической апробации – д-р мед. наук, проф. Р.Е. Мотылянская) на базе РВФД МЗ РСФСР. Изданы методические рекомендации и программа первого года обучения (РСФСР ВДФСО профсоюзов и РВФД МЗ РСФСР. М., 1989). Положительные рецензии на методические рекомендации и проект программы даны ВНИИФК (замдиректора ВНИИФК П.А. Виноградов, канд. пед. наук, научный сотрудник А.Р. Якубовская) и д-ром пед. наук, проф. Д.Д. Донским (ГЦОЛИФК, кафедра биомеханики).

Достаточно убедительными являются данные эксперимента, показавшие высокую эффективность занятий АПГ, которые проводились в течение года под наблюдением специалистов Российского врачебно-физкультурного диспансера.

Таблица 1

Улучшение состояния здоровья у лиц, занимающихся АПГ, к концу первого года обучения (число установленных диагнозов – 334)

Диагноз	Процент улучшения состояния
Болезни костно-суставной системы	91,0
Заболевания нервной системы	85,0
Болезни сердечно-сосудистой системы:	52,0
– ишемическая болезнь сердца	48,0
– гипертоническая болезнь	71,0
Болезни дыхательных путей	80,0
Болезни эндокринной системы	28,6
Болезни пищеварительного аппарата	72,7
Патология зрения	38,5

Выводы

1. Пластическая гимнастика является эффективной формой оздоровительной физической культуры, особенно для астенизированных групп населения разного возраста.

2. Пластическая гимнастика широко рекомендуется при хронических стрессовых состояниях, неврозах, реактивных неврастениях, астении, вегетодистонии гипо- и гипертонического типа, эмоциональной нестабильности, остеохондрозе (при отсутствии корешковых явлений), климактерических неврозах. Гимнастика показана при аномалии рефракции средней степени.

Временными противопоказаниями к занятиям пластической гимнастикой являются все болезни в остром периоде или в стадии обострения, инфекционные заболевания, воспалительные болезни любой локализации.

3. Благоприятное влияние пластической гимнастики обеспечивается следующими факторами:

а) снижением до минимума повреждающего воздействия хронического стресса, достигаемым с помощью суггестии, саморегуляции;

б) релаксирующим влиянием специфических упражнений пластической гимнастики, способствующих повышению чувствительности стрессор тормозящих и снижению чувствительности стрессреализующих механизмов;

в) замедлением прохождения сигналов, исходящих от гормонов и медиаторов;

г) воздействием на повышение порога чувствительности рецепторов, предупреждающих возникновение трофических нарушений клеточного метаболизма.

Итоги опытно-экспериментальной проверки подтвердили антистрессовый характер АПГ и отражены в научных публикациях журнала «Теория и практика физической культуры» (1989, № 3; 1991, № 5) – в статьях д-ра мед. наук, проф. Р.Е. Мотылянской (РВФД МЗ РСФСР), д-ра мед. наук, проф. Э.Я. Каплан, канд. пед. наук А.Р. Якубовской (ВНИИФК). Созданной по инициативе Госкомспорта СССР и РРС ВДФСО профсоюзов аттестационной комиссией было дано заключение, что члены авторской группы являются создателями нового перспективного направления массовой оздоровительной физкультуры и уровень их профессиональной подготовки соответствует званию тренер-преподаватель по АПГ. Утвержден Учебно-тематический план курсов подготовки инструкторов по АПГ А.В. Попкова (ВНИИФК; Главное управление физвоспитания населения Госкомспорта СССР, 1989).

С целью внедрения и развития АПГ, выявления возможностей метода и его пригодности для использования в масштабах страны (в различных географических, климатических, социальных и других условиях) в Москве были созданы и работали студии «Движение» и «Алтай» Всесоюзного гуманитарного фонда им. А.С. Пушкина, которые в 1991 г. в связи с централизацией работы по АПГ на Алтае закончили свою деятельность.

Метод АПГ положительно зарекомендовал себя в условиях Алтайского края. Работа велась под эгидой Комитета здравоохранения правительства Республики Алтай. За время работы авторского коллектива на Алтае Барнаульским телевидением были созданы три фильма о методе, один из них – учебный.

С сентября 1992 г. в Москве по согласованию с постоянными комиссиями Моссовета по охране здоровья и по образованию авторским коллективом велась работа с астенизированным контингентом детей Южного округа в рамках занятий «альтернативной физкультурой». Имеются положительные отзывы практиков – директоров школ гг. Горно-Алтайска, Москвы, а также Московской области. Министерство образования РФ дало рекомендательное письмо о возможности использования метода АПГ А.В. Попкова как одной из форм оздоровительной работы для астенизированного контингента детей в образовательных учреждениях России. Авторский коллектив принимал участие в плановых семинарах института повышения квалификации учителей г. Горно-Алтайска. РИПКРО в г. Раменское Московской области на базе горно были проведены трехмесячные курсы по обучению основам АПГ преподавателей школ-интернатов, дошкольных учреждений. Совместно с Министерством образования РФ авторским коллективом ведется разработка программы оздоровительной направленности по методу АПГ для общеобразовательных учреждений.

Рассмотрев и проанализировав материалы, рабочая группа экспертного совета пришла к заключению, что антистрессовая пластическая гимнастика как новое направление массовой оздоровительной физкультуры прошла научную и практическую апробацию. Учитывая опыт использования метода АПГ, существующие рекомендации могут значительно расширить возможности его применения как эффективного средства борьбы с нервно-психическими перегрузками и их последствиями. Отличительной особенностью АПГ как средства массовой оздоровительной физкультуры является возможность ее использования в широком диапазоне численности и возраста занимающихся. Подтверждена целесообразность использования АПГ в качестве раздела учебной дисциплины по физической культуре. АПГ можно широко рекомендовать как эффективную форму оздоровительной физкультуры, особенно для астенизированных групп населения, подвергающихся воздействиям таких стресс-факторов, как социальная нестабильность, климатическая неустойчивость, различные виды радиации и т.д.

Исходя из своевременности и актуальности использования данного метода, рабочая группа экспертного совета считает целесообразным развитие и внедрение метода антистрессовой пластической гимнастики в масштабе страны:

– через включение метода АПГ в один из блоков Федеральной программы по развитию физической культуры;

– через создание Федерального центра по АПГ с целью подготовки и переподготовки кадров по АПГ, разработки и создания учеб-

ных программ для учреждений общего и профессионального образования;

– через существующие программы повышения квалификации кадров: а) организацию и проведение Российских государственных курсов по АПГ (на базе МОГИФК, ГЦОЛИФК, МГФСО, РИПКРО и т.д.); б) проведение целевых (1-, 3-, 6-, 12-месячных) курсов по АПГ; в) участие в плановых семинарах, курсах повышения квалификации Комитета РФ по физической культуре; г) организацию и проведение курсов со студентами институтов физкультуры [3].

Таблица 2

Различия в путях воздействия на организм традиционных форм оздоровительной физкультуры и пластической гимнастики¹

Показатели	Формы воздействия	
	традиционные	пластическая гимнастика
1. Контингенты	Практически здоровые	Астенизированные
2. Направленность воздействия	Стрессорная	Антистрессорная
3. Характер воздействия: а) мышечная активность б) психический статус	С превалированием изотонического режима Повышение эмоциональной возбудимости	Превалирование изометрического режима на фоне релаксации Снижение эмоциональной возбудимости
4. Особенности пусковых механизмов: а) влияние на экстеро-рецепторы б) влияние на интеро-рецепторы	Преимущественно тактильный, зрительный Повышение чувствительности	Преимущественно слуховой Снижение чувствительности
5. Особенности влияния на регуляторные механизмы: а) воздействие на ЦНС б) гормональный контроль	Возбуждающее кору головного мозга, лимбическую систему, ретикулярную формацию Активация симпатoadrenalовой, гипоталамо-гипофизарной системы	Усиливающее тормозные процессы Активация парасимпатической системы

¹ Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3.

Окончание табл. 2

Показатели	Формы воздействия	
	традиционные	пластическая гимнастика
6. Влияние на функции органов и систем	Мобилизация потенциальных резервов кардиореспираторной системы, крови и др.	Экономизация наличных резервов и оптимизация нейротрофических процессов на клеточном и тканевом уровнях
7. Особенности состояния внутренней среды	Значительные колебания параметров внутренней среды в связи с накоплением шлаков (молочной кислоты, мочевины, ПОЛ)	Слабые изменения параметров внутренней среды
8. Взаимоотношения максимума защиты (МЗ) и максимума отклонения (МО)	Повышение МЗ и МО	Уровень защиты адекватен нерезкому отклонению параметров внутренней среды
9. Направленность обмена веществ	Интенсификация и значительное образование продуктов обмена; процессы катаболизма сопровождаются фазой суперкомпенсации	Ускоренное восстановление без фазы суперкомпенсации
10. Сущность адаптационной перестройки	Активизация источников стрессорных факторов (АКТГ, глюкокортикоидов, катехоламинов); повышение уровня функционирования органов и систем; совершенствование нейрогуморальных механизмов регуляции гомеостаза	Нормализация напряженности функций; восстановление ослабленных защитных реакций благодаря активации естественных антистрессорных систем: ГАМК-ергической, простагландиновой, полипептидной, антиоксидантной
11. Конечный результат	Повышение работоспособности, резистентности организма, уровня возбудительных процессов	Умеренное повышение работоспособности; возрастание толерантности и психоэмоциональной устойчивости

* * *

С момента публикации первой программы многое изменилось, по-иному видится и значимость проделанной работы. Ее актуальность уже получила официальное подтверждение, но в новых условиях, когда стресс и нервно-психические нагрузки нарастают и стали уже орудием террора, необходимость в антистрессовом методе в качестве адекватного ответа становится самоочевидной. В этом контексте особенно значимой представляется роль учреждений, ведомств и науч-

ных коллективов, чьи усилия привели к созданию данных отечественных фундаментальных разработок. В этой связи авторская группа выражает признательность всем, принимавшим участие в становлении АПГ как нового направления массового оздоровления населения и прежде всего ее научному руководителю д-ру мед. наук, проф. Р.Е. Мотылянской, организовавшей весь комплекс исследований и создавшей научную базу этого направления, а также д-ру филос. наук А.В. Царику, чья поддержка во многом способствовала государственному утверждению данной работы.

В развитии экспериментальной базы данных программ (специальная техника) участвовали А.К. Пручкина, Н.Ю. Крепина, Н.В. Журавлева, С.Н. Ващилин, М. Пручкина, Е. Попкова.

Материалы к печати подготовили Т.А. Огер, А.К. Пручкина, Н.Ю. Крепина.

АНТИСТРЕССОВАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА А.В. ПОПКОВА (Методические рекомендации)

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

Медико-биологическая исследовательская группа: д-р мед. наук, проф. Ю.Я. Каплан; д-р биол. наук, проф. П.И. Гуминер; канд. мед. наук, доц. В.Н. Артамонов; канд. пед. наук А.Р. Якубовская, С.А. Меркулова.

Научный руководитель – д-р мед. наук, проф. Р.Е. Мотылянская.

Методические рекомендации разработаны А.В. Попковым, С.М. Ошитковым, М.А. Лебедевой, С.Н. Ващилиным, С.А. Меркуловой, Н.Ю. Баранчиковой, А.В. Попковой, д-ром мед. наук, проф. Р.Е. Мотылянской.

Введение

В ускорении научно-технического прогресса на современном этапе развития 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. Особенное значение приобретает учет индивидуальных особенностей его реактивности (генетически обусловленных, внутривидовых).

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 массовые 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 гимнастики¹. Методологические и учебно-педагогические аспекты рекомендаций по ее использованию основаны на результатах опытно-экспериментальной проверки, организованной Республиканским учебно-физкультурным диспансером МЗ РСФСР (ответственный – главный врач РВФД В.К. Велитченко) по предложению научно-методического совета Федерации массовой физкультуры 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 7000 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 учебно-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.

¹ Автор А.В. Попков – тренер-преподаватель кафедры физического воспитания ВВИА им. Н.Е. Жуковского.

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

I. 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 воздействия 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 немыслимо.

В качестве основных используются два наиболее привычных мыслеобраза, символизирующих устойчивость в ее статическом и динамическом выражениях. Первый – воображаемая опора в виде стула или кресла, дающая 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-йоги, которые требуют наличия высокой подвижности в суставах и значительной силы мышц.

В релаксационной гимнастике на первом этапе обучения непрерывность движений при малой их скорости лишь приближает их к статическим напряжениям, при достаточной продолжительности дает 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 безболезненный 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*¹. 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. *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 «вперед смотрящий».

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 слегка согнуть ее 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.

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 руки опускаются вдоль тела вниз. Вес тела при этом «переливается» назад, на согнутую в колене левую ногу.

Выполнить то же самое, повернувшись в левую сторону.

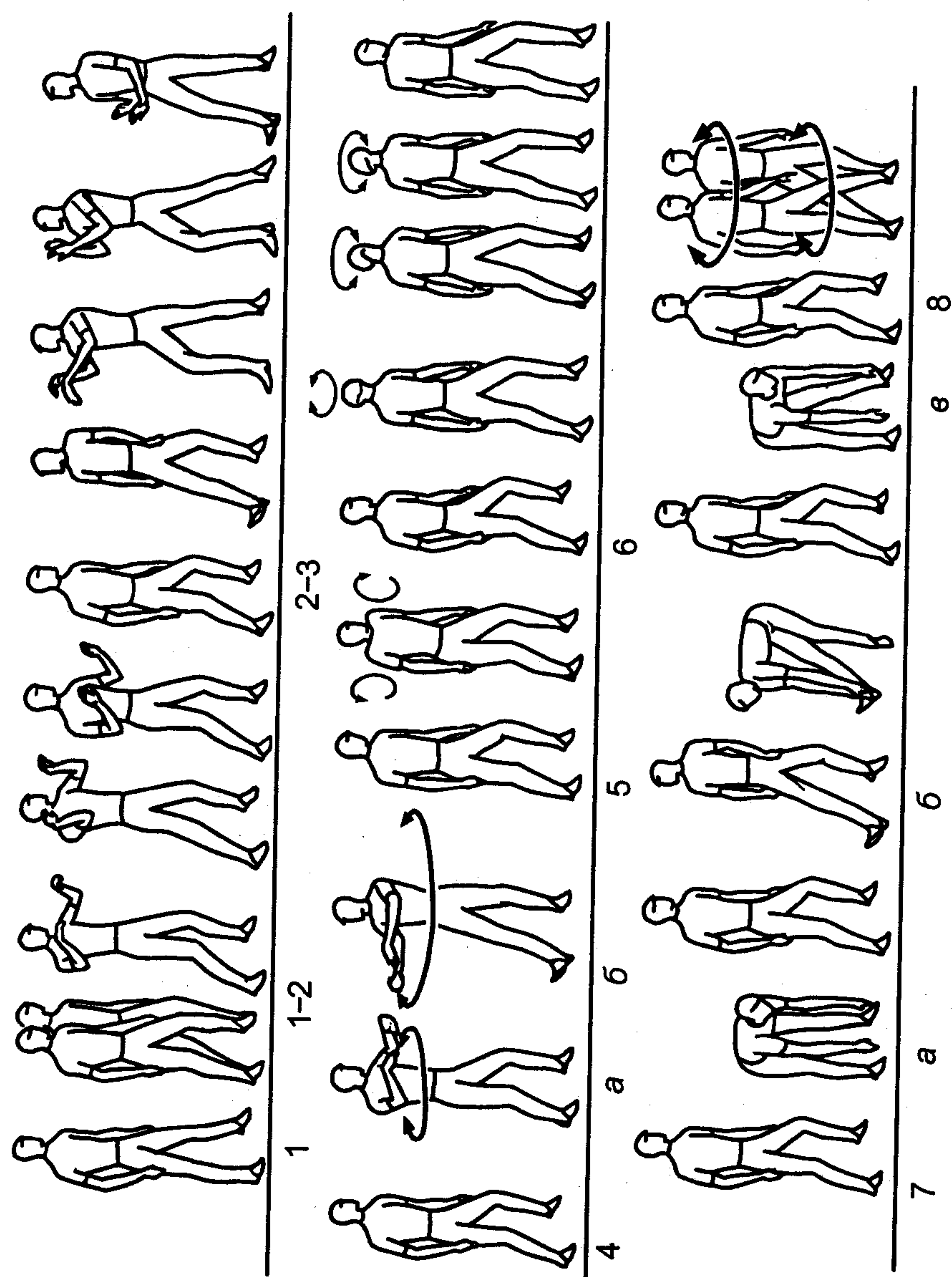
Повторить до 3 раз в каждую сторону.

4. *И.п.* Как в упр. 2.

П. Руки всплывают, принимая округлое положение, 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.

¹ Далее: И.п. – исходное положение, П. – представить, В. – выполнение.



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 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 поверхность 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).

8. *И.п.* То же, что в упр. 2.

П. Представить себя сидящим на вращающемся стуле.

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 правой стопой вперед и назад. Движение от кончиков пальцев последовательно передается в голеностопный и коленный суставы.

Так же покачать левой стопой, «перелив» 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 выбрать 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-й, 3-й разделы – основные.

2. Техника перемещений

Фронтальное перемещение (при пассивном положении рук)

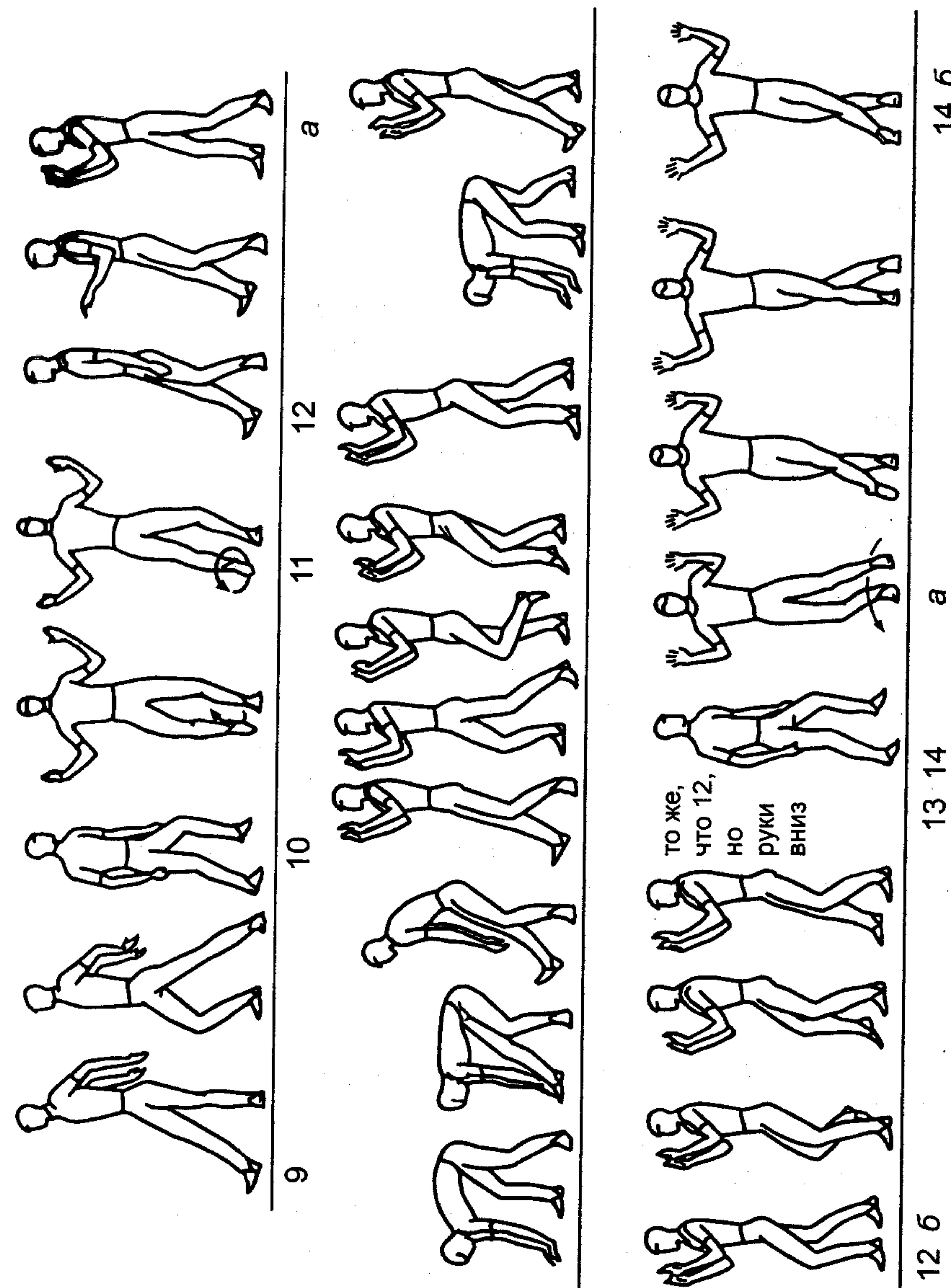
Выполняется лицом (или спиной) по направлению движения.

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 «переливанием» 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 мыслеобразом отяжелевших 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°)

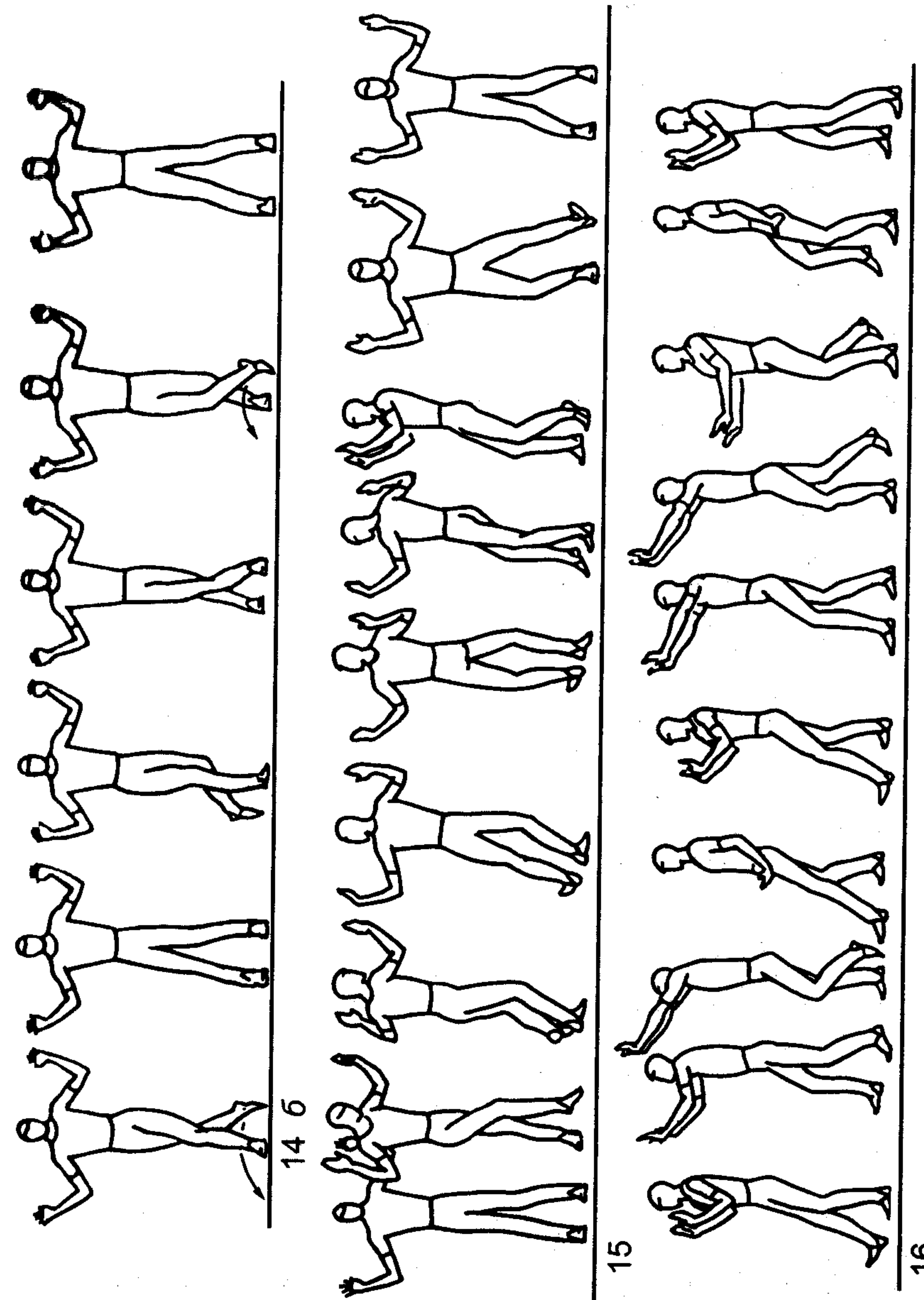
Выполняется из положения лицом в круг (при коллективных занятиях).

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

П. То же, что в упр. 14.

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° относи-



тельно 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° . При этом занимающийся оказывается спиной в круг, выполнив поворот на 180° . 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 двух поворотов на 180° против часовой стрелки. Затем вес «переливается» на согнутую в колене правую ногу и выполняются два аналогичных поворота на 180° по часовой стрелке. Руки в течение всего движения остаются пассивными (ладонями упираются в невидимую стену перед собой).

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.*

В зависимости от темпа выполнить от 3 до 5 шагов.

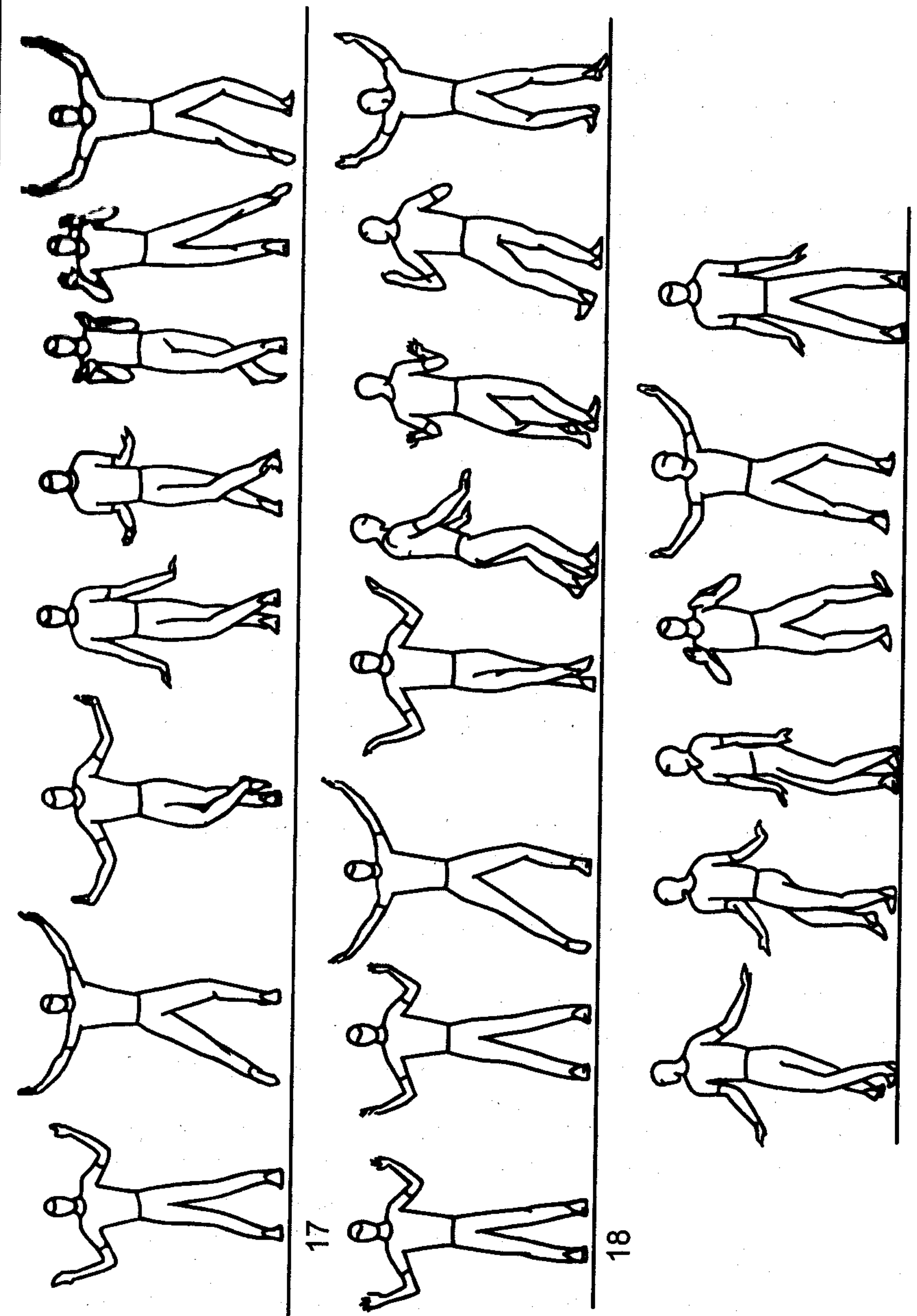
Боковое перемещение (при активной работе рук)

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).

В зависимости от темпа выполнить от 3 до 5 шагов.



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 одного до пяти вариантов движения рук в зависимости от степени подготовленности занимающихся.

3. Суставный массаж и упражнения на растяжку (в положении сидя)

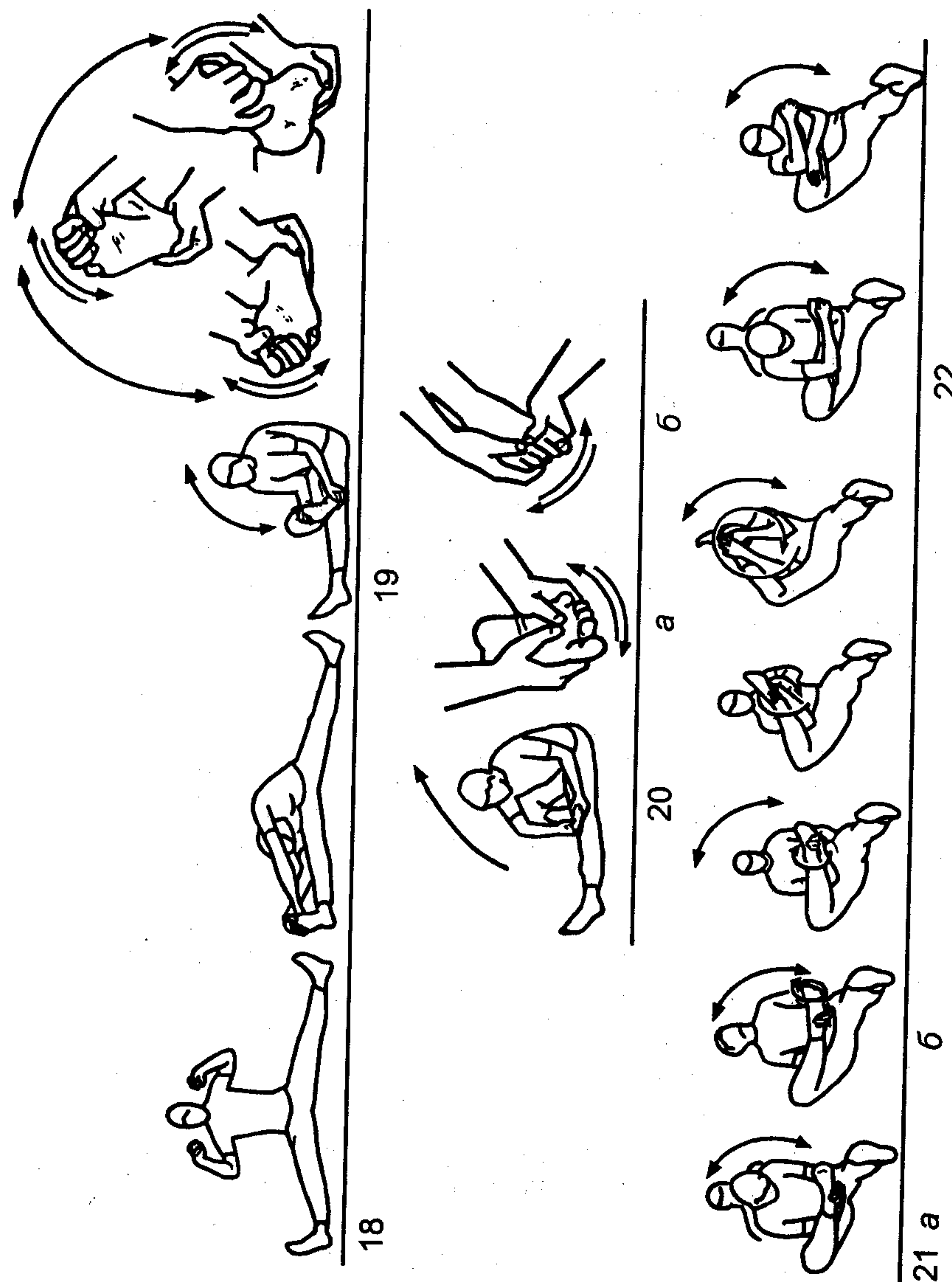
Массаж суставов ног

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 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 моментом 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. Таким образом, 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.

И. 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.

И. Потянуться 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.

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

б) Опуститься 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.

И. 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.

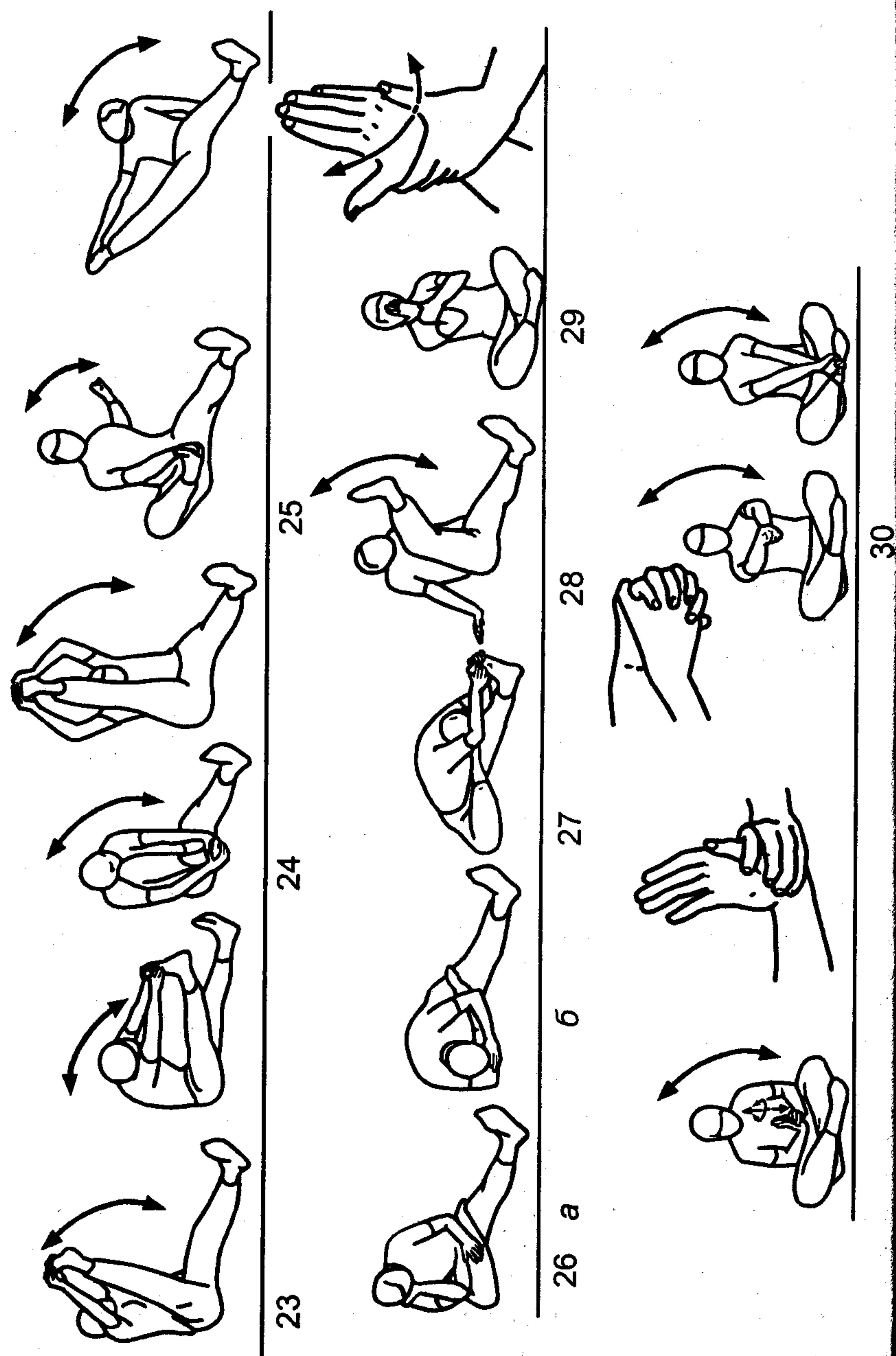
Упражнения 19–28 симметрично проделать для левой ноги.

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.



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

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

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

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

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

13. 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.

II 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.

Суставный массаж в сочетании с упражнениями на растяжку

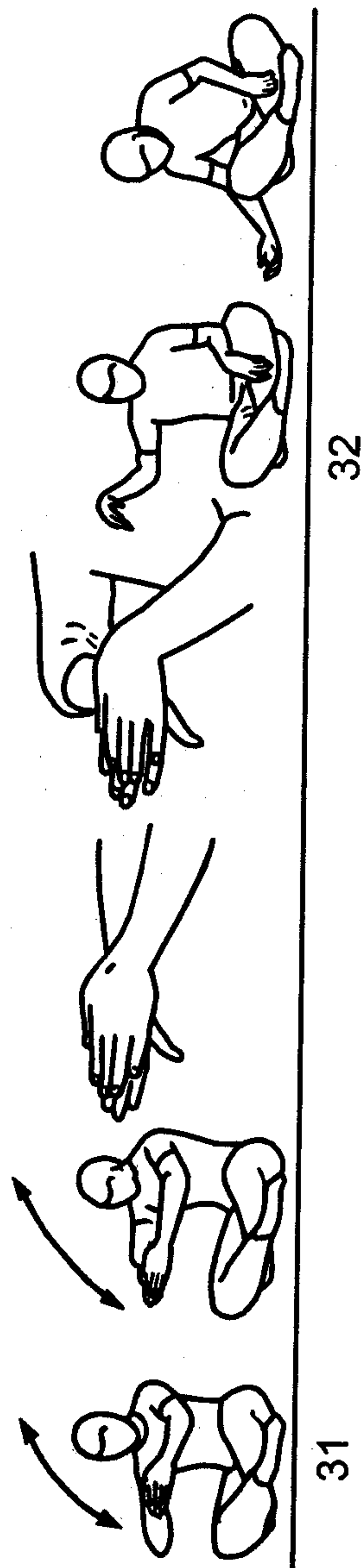
34. И.п. Сесть скрестив ноги.

В. а) Выпрямить руки, взяв с пола за концы 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 (упражнение «потягушки»).

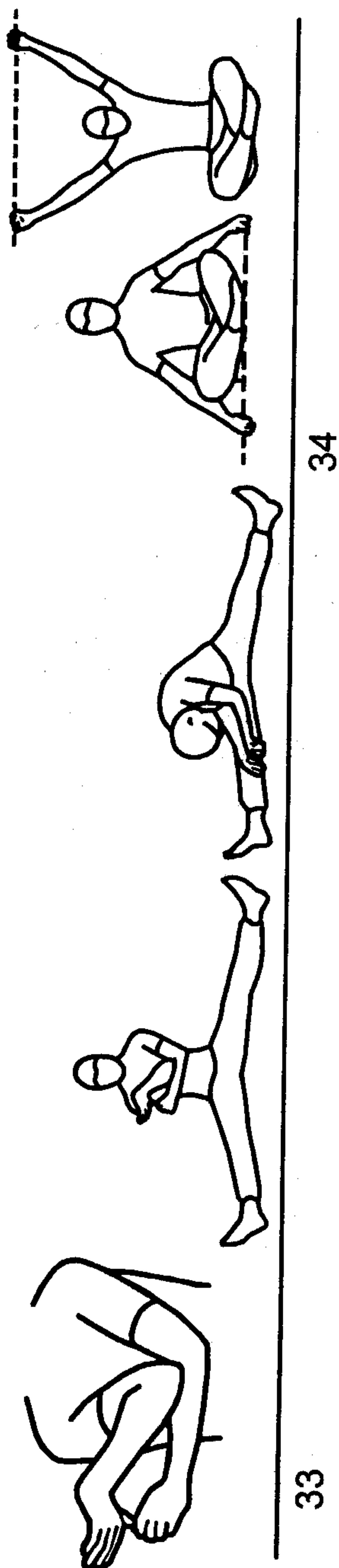
35. И.п. Сесть скрестив ноги. Руки вытянуть перед собой, ладони — от себя пальцами вверх.

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



32

31



34

33

16. II п. Сидя ягодицами на пятках, откинуться назад на руки, прямые в локтях.

II 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.

17. И.п. Сидя ягодицами на пятках, положить руки ладонями на пол перед собой.

II Перенести вес на руки, развести колени в стороны.

а) Слегка подавать бедра вперед и назад.

б) Бедрами выполнять движение по кругу (по и против часовой стрелки).

Все движения бедрами выполнять очень мягко, начиная с минимальной амплитуды, лишь постепенно увеличивая ее 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.

18. И.п. Сидя на корточках, перенести вес на левую ногу, правую оставить 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, широконув голову. Прodelать аналогично, перенеся вес на левую ногу.

19. 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.

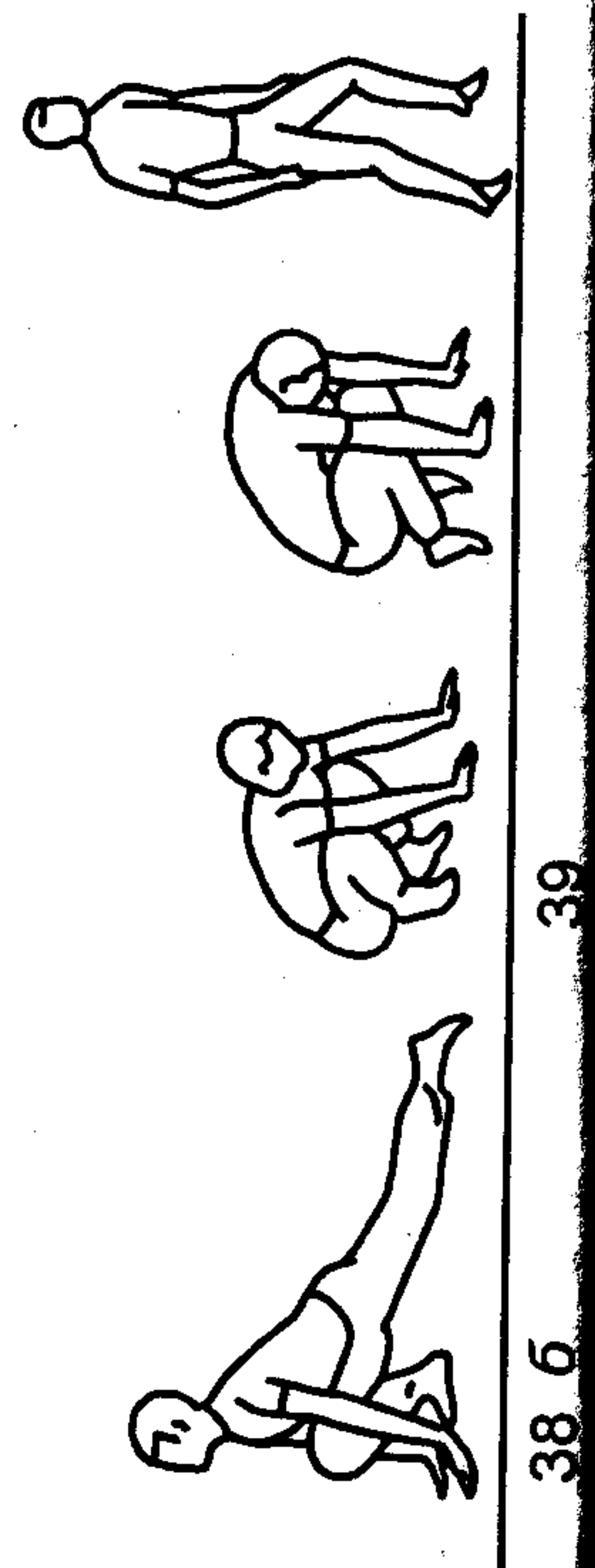
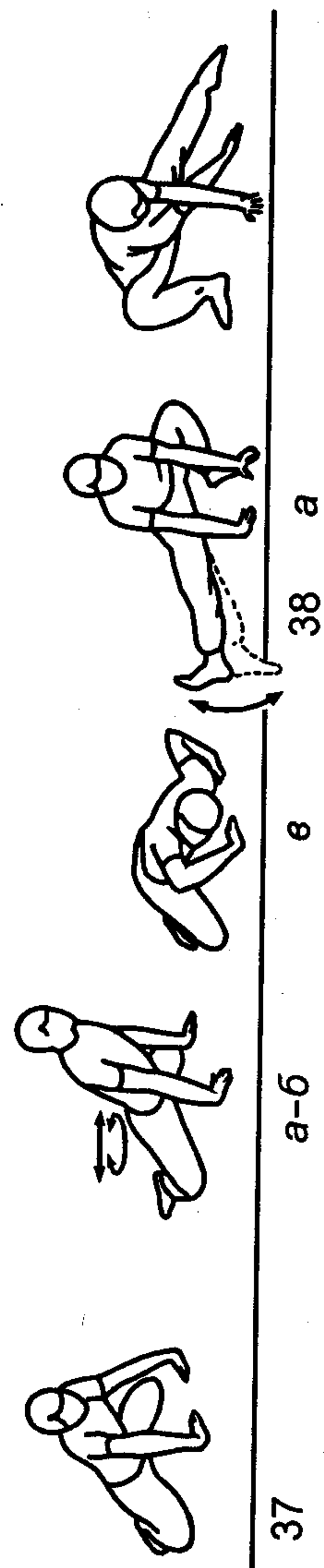
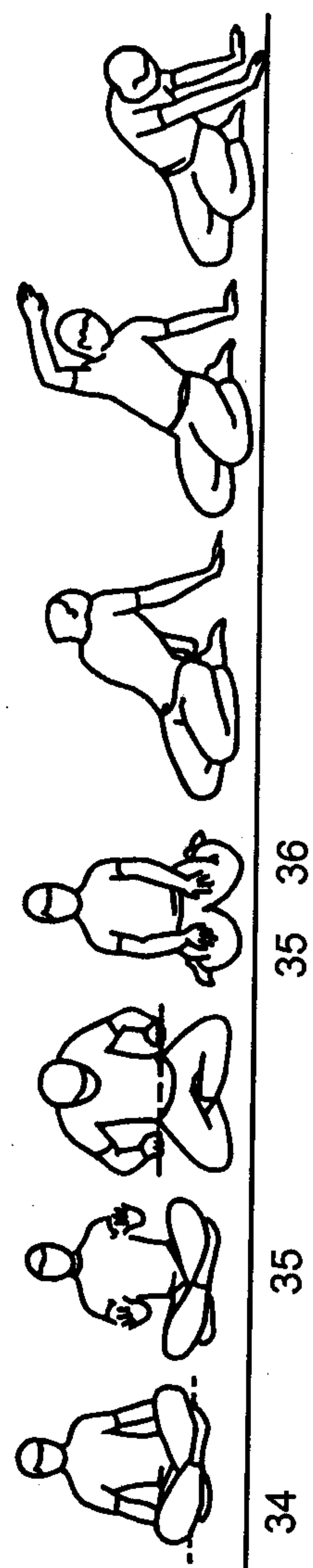
Так покачаться 2–3 раза.

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.



II Когда руки партнеров «плывут» влево, вес «переливается» на опущенную 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 и.п., когда партнеры начинают движение с разноименных ног, т.е. один 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 «переливания» веса в танце на одну ногу зависит степень расслабления другой ноги.

Общая продолжительность – 7–8 мин.

Бег

Бег является естественным продолжением техники перемещений, выполняемым в другом скоростном режиме – среднем между ходьбой и обычным бегом трусцой. 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 прямой.

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 мин. 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 и выполнить упр. 1.

На основании обобщения 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 занимающихся 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 упражнений.

Метод показа заключается в демонстрации целостного и совершенного исполнения движений. Возможен показ акцентированный – 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 выполнения 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 единственного способа 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 (хорошо). 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 ут-

ром, до завтрака, ежедневно от 10 до 20 мин, или через 1–1,5 ч 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 м² на человека. Высота потолков не менее 5 м. 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 противопоказаний занятия проводятся без обуви, в хлопчатобумажных или шерстяных носках. На открытом воздухе, при наличии достаточной закаливаемости, 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-просветительских лекций среди занимающихся по теоретическим и практическим основам пластической гимнастики (1 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 трех 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:

укрепление 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:

укрепление задач и навыков I и II этапов;

освоение парных упражнений под музыку.

3. Некоторые особенности содержания и структуры занятий в зависимости от контингента занимающихся

В зависимости от контингента занимающихся программа и организация занятий могут и должны претерпевать 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-го по 4-й класс

Для того чтобы детям легче было войти в режим занятий, им предлагается подвижная игра, построенная на совместных действиях, помогающая сконцентрировать 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 и с использованием активных движений рук вводятся через 8–10 занятий. Импровизация начинается использоваться в начале III этапа. Темп занятий быстрый, к концу II этапа обучения дается в чередовании со средним. Продолжительность занятий от 30 до 60 мин. Элементы и отдельные упражнения разминки используются в физкультурных паузах на уроках и между ними.

Дети с 5-го 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 I 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 мин.

Дети с 9-го 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 мин.

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 подвеска» (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 мин.

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 I этапе исключаются упр. 22–27 суставного массажа. Продолжительность занятий 75–105 мин.

4. Массовые мероприятия с использованием пластической гимнастики

Отличительной особенностью пластической гимнастики как средства массовой 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, которая 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 сложнокоординационных 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 познакомиться 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 мин.

Количество упражнений – 11.

Повторяемость до 3 раз.

Дыхание произвольное. Внимание на глубоком дыхании не акцентируется. Особенностью дыхания является совпадение режима дыха-

ния 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 мин.

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 мин.

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 мин.

Танцевальные шаги выполняются в парах. Это танцевальные движения, основанные на технике перемещения, с музыкальным сопровождением.

Общая продолжительность занятия:

- максимальная – 2 ч (2,6 акад. ч);
- оптимальная – 1 ч 30 мин;
- минимальная – до 1 ч.

Продолжительность занятий определяется степенью достигнутой эффективности снятия стрессового состояния.

Увеличение продолжительности занятий (свыше 2 ч) может сопровождаться утомлением.

Уменьшение продолжительности занятий (менее 30–40 мин) согласно педагогической основе, снижает эффект освоения режима движения данной гимнастики.

6. Музыкальное сопровождение

Предполагается использование музыки начиная со II этапа обучения, когда занимающиеся усвоили геометрию движений. Сначала музыка дается для разминки и импровизации, затем все занятие проводится под музыку.

Для разминки и перемещений предлагается использовать фоновую музыку, не привлекающую внимания (классическая, сонорная, синтезатор), например, Л. Бетховен, П.И. Чайковский, Ж.М. Жарре, Ф. Гойя и т.д. Для суставного массажа и упражнений на растяжку желательно подбирать музыку для каждой возрастной группы, 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 для достижения 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, отодвигания массы воды, движения в толще воды и т.д.

Необходимым элементом освоения техники пластической гимнастики является выработка навыков ощущения опоры в ее статиче-

ском 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 – предполагает наличие ощущения сопротивления водной среды как податливой опоры.

8. Роль инструктора в пластической гимнастике

Эффективность занятий пластической гимнастикой в значительной 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, повышения 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, увеличивающе-

гося 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, три занятия в неделю при продолжительности одного занятия 1,5–2 ч). 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 психоэмоционального 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 противопоказания 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;
- тромбоз, выраженное расширение вен нижних конечностей с нарушением местного кровообращения [4].

АПГ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Этические принципы АПГ

Связь физического и нравственного давно интересует людей, однако проблемы того и другого решались в отдельности, что не давало возможности ее увидеть. Суть предлагаемого подхода в приоритетности самого процесса, осуществляющего эту связь. Основная характеристика данного процесса – степень его целостности (непрерывности). Она может выражаться как устойчивость процесса, его качество, а в плане восприятия – как удовольствие от него.

Такой подход позволяет с единых позиций увидеть связь морального и физического, объединенных общим для них понятием – «качество процесса». Основным здесь является выполнение главного условия – сохранения принципа ненасилия применительно ко всему спектру напряжений – от физических до нервно-психических. Оно достигается восстановлением и углублением чувства комфортности или удовольствия как показателя баланса и прогресса устойчивости всей совокупности процессов жизнедеятельности. Чувство удовольствия от нагрузки развивает желание ее увеличить, и такая стимуляция обеспечивает прогрессирующий рост и того и другого. Это расширение области комфортно воспринимаемых напряжений создает предпосылки к освоению той сферы, где они максимальны, т.е. системы нравственных представлений. Такое приближение воспринимается как прилив сил и энергии, позволяющий с легкостью, не замечая нагрузки, преодолевать трудности, какие были не под силу ранее. В данном контексте и сами жизненные трудности лишь способствуют усилению комфортности состояния, что объясняет стремление «испытать себя».

Этот прилив объясняет существование таких понятий, как энтузиазм, способность «работать за идею», моральное удовлетворение. Наконец, когда речь идет о высших проявлениях, естественными становятся бескорыстие любви, радость от выполнения долга и чувство ответственности. Такое продвижение в сферу морали и этики, по сути, означает приближение к источнику высшей устойчивости, а потому и жизнеспособности. Говоря о нравственности, как о процессе высшего порядка целостности, мы, тем не менее, использовали его отдельные характеристики – напряжение, энергия и т.д. Между тем, сам термин «целостность» с необходимостью предполагает «слияние»

них характеристик, т.е. их одновременное рассмотрение. Тогда высшая природа нас самих, или нравственность – не что иное, как «энергия высшего напряжения», наиболее яркое представление о которой дает молния – небесный огонь. Этот вывод не противоречит существующим представлениям, но отличен тем, что позволяет через систему связанных понятий прийти к пониманию того, как наша высшая природа проявляется в физическом движении и повседневной жизни.

Таким образом, этика оказывается источником истинного здоровья, что объясняет выгоду моральной стимуляции – при условии предварительной подготовки и осознанного выбора такого пути. Там, где эта стимуляция заменяется голым расчетом, разрушенное чувство превращает этику сначала в этикет, а потом и в этикетку.

В то же время было бы неверным полагать, что только ощущения физиологической комфортности достаточно для освоения своих высших возможностей и достижения полного здоровья. Непременным является сохранение способности к доброжелательству, без чего невозможно продвижение ко все более полному восприятию жизни как источника радости, нарастающего интереса, спокойствия и мира в душе.

Другой отличительной чертой является ориентация на свои собственные силы, личную ответственность за свое моральное и физическое состояние. Никакие лекарства не могут заменить движение, но им надо пользоваться как панацеей, тогда вся жизнь превращается в удовольствие от этого процесса, о чем и говорил наш Президент¹ (см. также раздел «Перспективы и планирование развития АПГ»).

В этой связи необходимо отметить следующее.

Этика научного поиска требует признать, что именно его усилиями этот основополагающий принцип восприятия жизни не только найден параллельно, но и распространен на такое трудное понятие, как ответственность.

Таким образом, концепция качества процесса, а проще – качества жизни, прошла полный спектр апробации, и ее морально-этический аспект в контексте проведенных медико-биологических, психологических и педагогических исследований создает прочный базис для ее практической реализации.

Этой цели и служат созданные отечественные фундаментальные разработки, получившие название «Антистрессовая пластическая гимнастика» – АПГ.

¹ От первого лица. – М.: Вагриус, 2000.

АПГ в школе

Уклад жизни современного общества отличается большой динамичностью, напряженностью, быстрым ростом объема информации. Физиологические процессы организма человека не в состоянии самостоятельно меняться так же быстро, подстраиваясь под нужный ритм. В результате люди испытывают выраженный дисбаланс нагрузок, что усиливает дезадаптацию человека к ним. Малоподвижный образ жизни дополняется умственными и нервно-психическими перегрузками. Особенно ярко это выражено в образовательной среде как у педагогов, так и у учащихся. Развитие современного общества диктует необходимость направить усилия на совершенствование и развитие внутренних возможностей самого участника образовательного процесса и, как дополнение, улучшение внешних условий обучения. Поэтому в период модернизации системы образования не менее важно задуматься о поисках дополнительных внутренних возможностей адаптации к современным требованиям жизни. А резервы есть, и немалые. Эта проблема успешно решается с помощью нового направления в оздоровительной работе – антистрессовой пластической гимнастики (АПГ).

АПГ способствует восприятию процесса движения по принципу как комфортно, как естественно, а значит, с удовольствием и интересом удерживать внутреннее комфортное состояние во всей полноте жизни.

Упражнения в АПГ выполняются так, чтобы между ними не было пауз, остановок, одно упражнение «переливалось» в другое. Замедленный темп позволяет почувствовать и постепенно сгладить все шероховатости и рывковый характер процесса движения. На фоне плавного непрерывного движения выполняются сложные координационные упражнения в режиме релаксации. Использование специфического образного языка помогает формировать природные мыслеобразы, что способствует поддержанию баланса физических и нервно-психических нагрузок и их безопасному росту. Каждый учитель, освоивший метод, может использовать элементы АПГ на уроке в режиме физкультминутки.

В АПГ реализован целостный адаптационный подход к решению проблем нравственного и физического здоровья, который связывает воедино задачу нравственного воспитания с совершенствованием психического и физического здоровья, а также указывает конкретный путь ее решения. Предлагаемый подход в его наиболее простой форме сводится к требованию качества самого процесса (усвоения знаний, например, и множества других процессов), повышению его коэффициен-

та полезного действия. С позиций совершенствования качественности внутренних процессов создается потребность коренного пересмотра самих основ результативности, при которых как результат будет рассматриваться прежде всего сам процесс с его качественными характеристиками и главной из них – степенью его стабильности.

Формирование легкости восприятия любых нагрузок, будь то физическое напряжение, нервно-психические нагрузки, ментальные усилия, увеличивает интерес к процессу обучения, так как основополагающим принципом в таком подходе является **принцип комфортности**. Именно он будет являться гарантом устойчивости процесса обучения учащихся в целом, потому что получение удовольствия от всего спектра нагрузок способствует прогрессирующему росту интереса к накоплению знаний.

В основу данного метода положен принцип стабильности, а именно: формирование психоэмоциональной устойчивости на основе обучения комфортному восприятию физических и психических нагрузок. Формируется коллективная заинтересованность в результате, имеющая в основе атмосферу доброжелательства и заинтересованности в четкой координации усилий. Возникает интерес к процессу восприятия мира в любых аспектах, будь то усвоение материала на уроке, общение со сверстниками, природой, чтение книг и т.д. Ученик может реально оценить свои возможности, и главное – возрастает интерес к их расширению.

Такой подход во многом решает проблему стабильного, а потому и качественного усвоения учениками нарастающих объемов информации. Принцип комфортности в усвоении материала формирует у них внутреннюю готовность к восприятию знаний, что является основой устойчивого и долговременного интереса. В результате усваивается большой объем знаний за меньшие сроки притом, что школьнику легче и интереснее учиться.

Но, самое главное, у учителя и ученика смещаются акценты в подходах к обучению, так как главным результатом постепенно и ненавязчиво становится качество усвоения знаний, где основной характеристикой является степень комфортности процесса обучения, а значит, и степень его стабильности. Таким образом, надо научить детей учиться, т.е. сделать этот процесс устойчивым в долговременной перспективе без ущерба для здоровья.

Необходимо отметить, что устойчивость процесса обучения (как, впрочем, и любого процесса) проявляется в его непрерывности на уровне внутренней готовности к самообучению. А непрерывность процесса основывается на комфортном восприятии различных нагрузок, что дает целостное восприятие окружающего мира.

Поэтому для школы исключительно важно освоение синтетического объединяющего принципа передачи знаний, ориентированного на увеличение внутренней готовности восприятия, обеспечивающей прогрессирующий рост интереса к процессу обучения.

Для формирования качественно нового восприятия знаний необходимо как можно раньше специально обучать детей испытывать удовольствие от физических напряжений, нервно-психических нагрузок и ментальных усилий. Таким образом, возникает устойчивый рост интереса к получению знаний и формируется готовность к восприятию всего спектра нагрузок.

Необходимо обращать внимание на формирование внутреннего состояния всех участников образовательного процесса (учителя и ученики) в соответствии с современными требованиями жизни. Важно обратить внимание на то, что многими педагогами игнорируется двигательная физическая составляющая в воспитательном и учебном процессе. Многие педагоги считают, что ученик, в силу своей природной активности, сам сформирует для себя соответствующий режим движений. Это распространенное заблуждение, так как состояние здоровья (и в первую очередь нервной системы) большинства детей не соответствует норме. В антистрессовой пластической гимнастике предлагаемая культура движения (движение слитное, наполненное ощущением удовольствия, напитанное сбалансированными мыслеобразами) является основой формирования внутреннего состояния комфортности или, другими словами, состояния устойчивости всех процессов жизнедеятельности (физического движения, нервно-психического состояния и мышления). Так, основанный на принципе стабилизации режим в антистрессовой пластической гимнастике снимает состояние дискомфорта, формируя усидчивость. Малоподвижное положение на уроках провоцирует чрезмерную двигательную активность на переменах. Дети становятся неуправляемы, теряется уравновешенность физического движения как базового процесса в совокупности всех процессов жизнедеятельности. Учащиеся испытывают или чрезмерную неподвижность, напряженность во время занятий, или, наоборот, чрезмерную двигательную активность между ними. Происходит своеобразное раскачивание маятника состояния нервной системы. Именно в таком состоянии ребенок часто совершает поступки, мотивацию которых в последующем объяснить не может. Неуравновешенное физическое движение, тесно связанное с нервной системой, формирует стремление ее к проявлению подобной разбалансированности. Например, ученик зажат, скован, молчалив, испуган на уроке и эмоционально распушен на перемене (агрессия, чрезмерный смех, громкий крик, желание сделать что-либо,

нарушающее общепринятые правила). Постоянное «раскачивание» психоэмоционального состояния отражается на мышлении. Оно становится хаотичным, поверхностным. Ученик не в состоянии достаточно длительно размышлять на заданную тему и целостно воспринимать изучаемый предмет. Он не может почувствовать состояние уравновешенности, а значит, не может сформировать его и в результате теряет много энергии, так необходимой для интеллектуальной деятельности на уроках. Поэтому необходимы специальные усилия для построения сбалансированной системы физических и психических нагрузок, формирующих состояние комфортности. АПГ является новой формой организации физической активности, одновременно тренирующей нервную систему и мышление, повышая их устойчивость и адаптивность к умственным и психоэмоциональным перегрузкам. Восприятие нагрузок приобретает пролонгированный и распределенный характер; это позволяет четко закрепить комфортное состояние, что, в свою очередь, способствует более легкому и качественному усвоению.

Кроме того, антистрессовая пластическая гимнастика позволяет решать еще одну проблему неблагоприятной школьной среды, а именно, развитие гипоксии (пониженное содержание кислорода в крови) у детей в результате длительного пребывания в классах с отсутствием вентиляции. Система вентиляции воздуха в классах далеко не совершенна, а чаще всего ее просто нет. Классы не снабжены кондиционерами, поэтому надо признать, что в экологическом отношении условия в школах неблагоприятны. Антистрессовая пластическая гимнастика способствует экономизации дыхания. Исследования занимающихся показали, что при сбалансированности всех процессов жизнедеятельности (а дыхание является одним из них) процент усвоения кислорода тканями, так называемое тканевое дыхание, увеличивается. При этом внешнее дыхание становится более спокойным, уравновешенным. **В экологически неблагоприятных условиях целесообразно дышать не больше, а меньше, но при этом улучшая качество дыхания.** Под качеством в данном случае понимается более полное усвоение кислорода тканями при условии сбалансированности всех процессов жизнедеятельности.

Принцип комфортности процесса нашел свое подтверждение в ходе масштабных (40 учреждений и ведомств) медико-биологических, педагогических и психологических исследований. Полученные результаты дали возможность сформировать новое направление оздоровительной работы, утвержденное ВНИИФК, Госкомспортом и Россоветом ВДФСО профсоюзов в 1989 г. Полученные данные позволяют утверждать не только приемлемость, но и актуальность данного подхода в условиях нарастающих психологических перегрузок [5].

Разработка программы АПГ и ее принципиальные основы

Согласно приказу министра образования РФ¹ Главным управлением общего среднего образования Минобразования России в содружестве с авторским коллективом по антистрессовой пластической гимнастике разработана Программа по физической культуре для учащихся 1–11-х классов «Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ)» [6].

Секция физического воспитания Федерального экспертного совета по общему образованию МО РФ рассмотрела представленную программу по физической культуре на основе «Учения Живой Этики» и отметила ее актуальность и новизну – это неразрывная связь двух понятий: нравственного здоровья и физической культуры. Программа позволит последовательно решать задачи физического и нравственного воспитания детей на протяжении всех лет обучения в школе [7].

Согласно экспертному заключению, заложенная в ее основе Живая Этика – морально-этическое учение о человеке и его месте в системе мироздания, органично соединяющее народную мудрость, новейшие научные достижения, нравственные правила, практические рекомендации по поддержанию духовного и физического здоровья. Не являясь религией или основой какой-либо конфессии и вместе с тем не отрицая их, Живая Этика не несет ни идеологической, ни оккультной направленности и может служить в условиях многонационального уклада жизни нашей страны основой формирования новых подходов к нравственному и физическому здоровью человека.

Разработанное на основе принципов Живой Этики новое направление массовой оздоровительной физкультуры – антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) – может быть рекомендована для широкого внедрения в образовательных учреждениях России [8].

¹ Приказ министра образования Российской Федерации Е.В. Ткаченко от 02.07.1993 г. № 271.

ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1–11-х КЛАССОВ «АНТИСТРЕССОВАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (АПГ)»

Авторы программы по физической культуре для учащихся 1–11-х классов «Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ)»: А.В. Попков, Е.Н. Литвинов.

В работе над программой принимали участие М.А. Лебедева, А.В. Попкова, Т.А. Огер, Н.В. Журавлева, Н.Ю. Баранчикова, С.А. Нагорных, С.Н. Вацилин, С.М. Ошитков.

Предисловие

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие четких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья детей в системе школьного образования. Состояние здоровья учащихся явно неблагополучно. Ранимая и неустойчивая психика детей оказывается перегруженной, что проявляется либо в агрессивности их поведения, либо в апатии и равнодушии к жизни. Растет число детей с различными формами хронических заболеваний. В то же время возможности, связанные с использованием традиционных методов восстановления здоровья, резко сужаются, и такие факторы, как полноценное питание, чистый воздух, физическая разрядка, занимают все меньшее место на фоне доминирующего воздействия нервно-психических перегрузок.

Нарастающая напряженность ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов. Вместе с тем не вызывает сомнений, что нравственное здоровье лежит в основе психического, а следовательно, и общего здоровья человека.

Все сказанное подводит к мысли о необходимости единого подхода как к физическому, так и к нравственному здоровью. Один из таких подходов предлагает *антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ)* – новое направление массовой оздоровительной физкульту-

ры. Эффективность АПГ была подтверждена в ходе масштабной медико-педагогической апробации, проведенной под руководством д-ра мед. наук, проф. Р.Е. Мотылянской.

Основы антистрессовой пластической гимнастики

АПГ является практической реализацией таких принципов, как принцип иерархии, принцип непрерывности, принцип самосовершенствования применительно к здоровью человека. Основа АПГ – совершенствование качества процесса движения от физического до мыслительного и нравственного. Под качеством процесса движения понимается степень его слитности, непрерывности. Такой подход к движению позволил по-новому увидеть такие привычные понятия, как непрерывность, комфортность, здоровье, физическая культура и т.д., и, расширяя их, наполнить более ясным и конкретным содержанием.

О понятии здоровья

Под здоровьем человека в АПГ подразумевается устойчивое равновесие процессов всех сфер его жизнедеятельности. Устойчивость выражается в непрерывности самого процесса движения. Это позволяет определить общее понятие, характеризующее состояние здоровья человека. Таковым является понятие *непрерывности жизненных процессов, т.е. непрерывности процесса движения*.

Составляющими общего здоровья человека являются здоровье физическое, нервной системы, мышления (ментальное), нравственное. Подобно тому, как здоровье нервной системы определяет здоровье физическое, ментальное – нервной системы, нравственное здоровье человека, как проявление его высших возможностей, или нравственности, является главенствующим и определяет его общее здоровье в целом.

Таким образом, в соответствии с принципом иерархии мерилom физического здоровья является, с одной стороны, устойчивость равновесия всех процессов, связанных с жизнедеятельностью физического тела, в том числе и физического движения, а с другой – проявление нравственного начала в мышлении человека, которое выражается в доброжелательности, способности к бескорыстному следованию принципу общего блага, стремлении к самосовершенствованию.

Чем чаще человек в течение дня будет настраивать мышление на спокойствие, доброжелательность и стараться удерживать себя от резких порывистых движений, тем устойчивее будет его психическое и физическое равновесие, а следовательно, и общее здоровье.

О физическом движении

Физическое движение как наиболее привычное и доступное является начальным этапом и одновременно опорой всего процесса совершенствования. Именно поэтому в АПГ за основу совершенствования принимается качество процесса физического движения, от которого зависит совершенствование других характеристик процесса движения.

Сказанное можно проиллюстрировать на примере маятника. Рассмотрим зависимость между качеством движения маятника и формой его траектории. Большая или меньшая плавность хода характеризует качественность процесса его движения. Всякое нарушение плавности движения маятника в месте подвеса искажает линию движения, которая теряет свою гладкость, становится угловатой, неровной. И наоборот, увеличение плавности устраняет искажение траектории, делает ее более гладкой. Таким образом, плавность или качество движения маятника в месте подвеса обуславливает плавность его хода вдоль линии движения и сглаженность этой линии, т.е. определяет завершенность геометрии его движения.

Такой пример особенно показателен, если учесть, что основа человеческого тела – скелет – представляет собой множество сочлененных колебательных систем. Представление о каждой из них, а следовательно, и представление об основных закономерностях движения физического тела в целом можно получить на основе закономерностей колебаний простого маятника.

Так, качество процесса движения в сочленениях – суставах – во многом обуславливает качественность всего процесса физического движения и является основой здорового естественного движения физического тела.

Плавность движения и психическое состояние человека

Существует определенная взаимосвязь между психическим состоянием человека и плавностью движения. Чем комфортнее состояние, тем движение плавнее, естественнее. И наоборот, движения человека неуравновешенного, скованного становятся угловатыми, резкими.

Стараясь двигаться более плавно, избегая резких порывистых движений, можно успокоиться, почувствовать себя увереннее, комфортнее. Это возможно при условии сохранения доброжелательного отношения к окружающим. Не случайно именно плавное движение притягивает взгляд, что отражает заложенную потребность в нем нашей психики: это и стремление смотреть на волны и плывущие облака, любоваться восходом солнца и парящим полетом птиц, это скольжение по воде и сам процесс плавания и купания, это пластика старин-

ного танца и движения русского хоровода как эталон завершенности и красоты.

Плавность движения является основой его естественности, тонизирующего и антистрессового воздействия на психику человека.

О понятии комфортности

Признаком равновесия процессов жизнедеятельности человека является ощущение комфортности. Обучение АПГ связано с концентрацией внимания на ощущении комфортности во время выполнения движения. Ощущение комфортности в АПГ служит показателем правильности выполнения упражнений и условием безопасного роста нагрузок.

Формированию состояния комфортности способствуют природные мыслеобразы – вода, солнце, плывущие облака и т.д. Они помогают почувствовать спокойствие, уравновешенность, плавность движения.

Научившись поддерживать ощущение комфортности в процессе выполнения комплекса упражнений, занимающиеся тем самым поддерживают достигнутое состояние психического и физического равновесия. Для его закрепления необходимо *постоянное* стремление к большей слитности процесса движения и комфортности его восприятия.

Для человека естественно двигаться плавно, мыслить образами, быть доброжелательно настроенным и испытывать при этом ощущение комфортности. *АПГ ставит своей целью восстановление взаимосвязи этих, данных от природы, возможностей человека как психофизической основы его нравственного совершенствования.*

О синхронности движения в АПГ

Отличительной особенностью занятий АПГ является коллективное синхронное выполнение упражнений учителем и детьми. Учитель своим плавным движением, ровным спокойным голосом настраивает учеников на синхронное слитное выполнение упражнений, формирует атмосферу доброжелательности, взаимной поддержки. Использование настраивающего воздействия синхронного хороводного движения во многом экономит силы и способствует более быстрому достижению состояния комфортности. Это значительно облегчает и ускоряет процесс обучения и формирования доброжелательных отношений.

В то же время необходимы самостоятельные домашние занятия, которые помогают закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроке. Именно взаимодополнением возможностей коллективного и индивидуального подходов к освоению качества процесса движения и его геометрических форм при сохранении

приоритета коллективных занятий достигается состояние устойчивого психического и физического равновесия.

Подход к коллективному движению, в основу которого положена идея его синхронизации и достижения общего результата, позволяет формировать устойчивые нравственные отношения.

Качество этих отношений выражается степенью доброжелательности, бескорыстия, стремления к общему благу, что определяет их устойчивость, формирует нравственное восприятие жизни и, как следствие, нравственное здоровье – основу взаимовыгодного сотрудничества и кооперации в совместной трудовой деятельности.

АПГ в системе школьного физического воспитания

АПГ дополняет и развивает наработанный опыт преподавания физической культуры. Введение АПГ в структуру урока позволяет прежде всего использовать внутренние возможности организма для укрепления здоровья учащихся и тем самым качественно изменить сам процесс обучения.

Обучение АПГ связано с переключением внимания учащихся с результата выполнения движения на получение удовольствия от самого процесса его выполнения. Следствием такого подхода являются более быстрое и точное воспроизведение заданных упражнений, возрастающая легкость движения и комфортность его восприятия, стремление к увеличению нагрузок и в итоге – рост интереса к занятиям физической культурой.

О понятии физической культуры

Физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры человека неразрывно связана с понятием совершенствования. Самосовершенствование – это процесс преобразования человеком своей природы в стремлении к более полному проявлению его нравственного начала во всех сферах жизнедеятельности.

Совершенствование человеком своих физических возможностей (как наиболее привычных и доступных) является начальным этапом и одновременно опорой процесса этих преобразований. Именно проявление нравственной природы человека в физической сфере способно преобразовывать качество процесса физического движения, превращая движение физическое в способность к творчеству, стремление к нравственной жизни и самосовершенствованию.

Физическая культура представляет собой культуру процесса физического движения, под которой понимается совершенствование качества этого процесса, т.е. степени его непрерывности как основы совершенствования всего спектра жизненных процессов.

Все сказанное позволяет по-новому увидеть значение физической культуры как дисциплины, объединяющей и координирующей весь

диапазон процессов жизнедеятельности человека – от физического движения до процессов мышления и проявлений его нравственной природы. По масштабности стоящих перед ней задач, возможностей для познания и самопознания физическая культура занимает особое место среди других школьных дисциплин. Во многом объединяя их основные положения, она как синтез многих областей знания закладывает основы здорового образа жизни и нравственного мировосприятия молодого поколения.

Таким образом, в АПГ предлагается целостный подход к решению проблемы нравственного и физического здоровья, который связывает воедино задачу нравственного воспитания с совершенствованием психического и физического здоровья, а также указывает конкретный путь ее разрешения.

Пояснительная записка

Программа позволяет последовательно решать задачи физического и нравственного воспитания детей на протяжении всех лет обучения в школе, формируя у учащихся целостный подход к физической культуре как психофизической основе воспитания нравственности, выявления высших возможностей, нравственной природы, а именно:

- воспитание у детей доброжелательности, терпимости, способности к бескорыстному следованию принципам общего блага, стремления к самосовершенствованию во всех сферах жизнедеятельности;
- формирование представления о своем нравственном и физическом здоровье как личном и общем достоянии;
- приобретение знаний о заложенных в человеке природой высших возможностях, проявляющихся в следовании нормам этики и нравственности, формирующих его психическое и физическое здоровье;
- формирование навыка плавного непрерывного движения и применения его в различных формах двигательной активности, умения создавать воображаемые картины (мыслеобразы) природы, ощущения удовольствия, комфорта от выполняемого движения;
- укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности учащихся;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре в контексте подхода, предлагаемого АПГ;
- развитие основных двигательных качеств.

Своеобразие данной программы заключается в том, что в ней отсутствуют традиционные нормативы, а материал дается по группам классов. Это обусловлено тем, что перед учителем стоят новые задачи: обучить детей навыкам плавного непрерывного движения, комфортного восприятия физических и психических нагрузок и на базе этого помочь детям освоить традиционные формы движений.

Материал программы дается в трех разделах: «Основы знаний», «Элементы АПГ», «Двигательные умения и навыки».

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний детей о высших возможностях человека, заложенных в нем от природы, о необходимости четких нравственных ориентиров, о физической культуре как неотъемлемой части общей культуры, о нравственном и физическом здоровье человека, о понятии целостного подхода к здоровью, об организме человека, гигиенических требованиях.

Структура знаний содержит следующие блоки:

1. Основы АПГ.
2. Личностно-ориентированные знания, связанные с самосовершенствованием, самовоспитанием, саморазвитием.
3. Знания, связанные с этикой поведения и общения в коллективе.
4. Знания, необходимые для реализации физкультурно-спортивной деятельности в коллективе для правильного взаимодействия с членами класса, группы и т.д.
5. Знания, необходимые для применения основ физической культуры в жизнедеятельности человека.

Материал теоретической части следует давать в контексте основ АПГ с учетом возрастных особенностей учащихся. Сообщение знаний можно организовать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после и в процессе выполнения движения и при этом стремиться к тому, чтобы усвоение идей, ведущих положений, принципов, сведений, правил и фактов опиралось на индивидуально возникающие у детей ощущения, физическое и психическое состояния, мышечные напряжения, необходимые для решения учебной задачи.

Занятия следует строить так, чтобы учащиеся сами находили нужные решения, делали необходимые заключения. Для этого учитель должен уметь правильно ставить наводящие вопросы или рассказывать так, чтобы дети сами делали основные выводы, опираясь на свой опыт, знания и понимание темы. При этом следует акцентировать внимание учеников на их индивидуальных особенностях и возможностях, методах, способах достижения поставленной задачи, помогая проявлению творческих способностей, убеждая в ценности исполь-

зования полученных знаний. Такой подход активизирует у детей процесс самопознания и управления своей деятельностью.

В разделе «Элементы АПГ» представлен материал по антистрессовой пластической гимнастике. Основной частью в АПГ являются вводная часть (разминка), суставный массаж и бег. Предусматривается постепенное увеличение объема материала и его расширение по группам классов. Последовательно вводятся разделы: техника перемещений, упражнения на растягивание, танцевальные шаги.

При построении урока целесообразно использовать упражнения АПГ (вводный раздел) в начале и конце урока. В начале – с целью настроить процесс физического движения на плавность, непрерывность, спокойствие, тем самым облегчая усвоение дальнейшего материала на уроке. В конце урока – снять накопившееся напряжение, усталость, успокоиться. В основной части урока больше используются упражнения для обучения двигательным умениям и навыкам, развитию физических качеств. Однако упражнения некоторых разделов АПГ (суставный массаж, бег) можно включать и в основную часть.

Целесообразно придерживаться следующего распределения времени на раздел «Элементы АПГ»: 1–4-й классы – 40–50% времени занятий; 5–9-й классы – 30–35%; 10–11-й классы – 20–25%. В то же время по усмотрению учителя возможно увеличение объема упражнений раздела «Элементы АПГ», в зависимости от заинтересованности самих учащихся.

В разделе «Двигательные умения и навыки» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют развитию определенных двигательных навыков и умений. По мере освоения учащимися навыка плавного движения и умения переносить его на другие формы двигательной активности в каждой следующей группе классов доля упражнений раздела «Двигательные умения и навыки» может увеличиваться.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется уровнем отношения к своему нравственному и физическому совершенствованию, знанием теоретического материала, умениям самостоятельно использовать знания и навыки, приобретенные на уроках, прочностью освоения специальных и двигательных навыков.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех школьников необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оценивания учащихся с учетом прироста их двигательной и технической подготовленности.

Оценивая правильность обучения элементам АПГ, можно опираться на внешнюю плавность, синхронность коллективного движения учащихся. По мере накопления опыта преподавания АПГ учитель должен опираться на собственное ощущение комфорта, возникающее от слитности, слаженности общего движения.

1–4-й классы

1. Основы знаний

Об основах антистрессовой пластической гимнастики.

О понятии здоровья. Нравственное и физическое здоровье. Нравственное здоровье – основа общего здоровья человека.

О понятии движения. Что такое плавное движение. Плавность движения как основа его естественности и красоты. Как плавное движение влияет на наше здоровье и настроение.

О понятии образного мышления. Что такое мыслеобраз. Природные мыслеобразы, отражающие плавный характер движения.

О синхронности коллективного движения. Для чего необходимо синхронное движение в АПГ.

Что такое импровизация в движении. Об импровизации в АПГ.

Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием и духовным развитием. Эмоции (приятные и неприятные, их отличия). Ответственное и безответственное выражение эмоций.

Положительные и отрицательные качества характера (рассказать о себе и своих знакомых). Почему люди должны быть внимательными друг к другу и помогать в любом деле своим друзьям. Взаимодействие людей: как человек может помочь или навредить другому. Доброта и сердечное отношение к друзьям и родным – залог успеха и здоровья. Товарищ и друг.

2. Элементы АПГ

Вводный раздел: движения руками, напоминающие оглаживание шара. Движения руками, напоминающие вращение ручки ворота колодца, сочетающиеся с «переливанием» веса с одной ноги на другую. Повороты корпуса вправо и влево, держа руки в кольце на уровне плеч («каравай»), не отрывая стоп от пола. То же, но с более глубокой скруткой тела, поочередно отрывая стопы от пола. Вращение плечами вперед и назад. Вращение глаз и головы в обе стороны; наклоны вперед, влево и вправо. Вращение корпуса в обе стороны. «Переливание» веса с одной ноги на другую. Упражнения на равновесие.

Техника перемещений: подготовительное упражнение к перемещениям – наклоны с «переливанием» веса с одной ноги на другую. Фронтальные перемещения: при пассивном положении рук, при активной работе рук. Боковые перемещения: при пассивном положении рук, при активной работе рук. Круговые перемещения: при пассивном положении рук, при активной работе рук. Произвольные перемещения (импровизация).

Суставный массаж: подготовительное упражнение к суставному массажу – потягивание в плечевом поясе (утренние «потягушки») в сочетании с наклонами (сидя). Массаж суставов ног: вращение стопы, скрутка стопы, упражнение для коленного сустава, упражнение для тазобедренного сустава. Массаж суставов рук: скрутка кисти в запястном суставе; сгибание руки в запястном суставе; скрутка кистей сплетенных в «замки» рук; использование более сложных «замков» (описанных в методических рекомендациях); упражнение для локтевых суставов; упражнение для плечевых суставов. Упражнения суставного массажа в сочетании с упражнениями на растягивание.

Заключительный раздел: медленные танцевальные шаги; ритмизованные танцевальные шаги. Бег – фронтальный, спиной, боком, кольцевой.

3. Двигательные умения и навыки

Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, спортивным шагом, быстрым широким шагом.

Бег в удобном, спокойном темпе 3–8 мин. Бег с изменением направления и скорости передвижения. Высокий старт и бег со старта по команде, бег с преодолением препятствий. Бег с высокого старта на 30, 40, 60 м, челночный бег 3×10 м. Эстафеты. Бег до 3 км.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30–40 см. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°, высокодалекие прыжки, прыжки со скакалкой 3–4 раза по 20–30 с (на двух ногах). Напрыгивание на гимнастическую скамейку. Прыжки на одной ноге, прыжки в высоту с разбега. Опорные прыжки.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Метание набивного мяча из различных исходных положений (масса 1 кг).

Лазанье по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, коня, пролезание под стулом. Группировки, перекаты в группировке. Лазанье по канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопат-

ках, сочетание элементов. Висы стоя, лежа. Упор стоя, лежа. Подтягивание в висе.

Кувырки вперед – два подряд, стойка на лопатках, из положения лежа – мост. Кувырки назад, мост с помощью или у стены, стойка на лопатках перекатом назад.

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Поворот переступанием на месте. Подъемы ступающим шагом и спуски в высокой стойке. Скользящий шаг с палками на лыжах. Подъем на небольшие склоны и спуск в основной стойке. Передвижения на лыжах до 2–2,5 км. Одноопорное скольжение. Подъем «лесенкой», спуск с гор в низкой стойке. Поворот переступанием на выкате со склона. Переменный двухшажный ход. Торможение «плугом» и «упором». Подъем «елочкой». Повторное прохождение отрезков 200–300 м. Прохождение 3,5–4 км в спокойном темпе.

4. Игры

Подвижные игры. Игры и игровые упражнения с различными мячами: броски и ловля на месте, в парах и индивидуально. Ловля и передача мяча в движении со смещением игроков. Броски мяча в кольцо, щит, мишень. Ведение мяча на месте и в движении; с изменением направления, правой и левой рукой. Броски мяча по воротам.

5–9-й классы

1. Основы знаний

Понятие здоровья как комплексное понятие, включающее нравственное, нервно-психическое, физическое здоровье. Взаимосвязь понятий «здоровье», «устойчивость», «равновесие», «непрерывность». Доброжелательность – проявление нравственного начала в мышлении человека.

Понятие качества процесса движения. Совершенствование качества процесса движения, его непрерывности, слитности, плавности. Плавность движения и психическое состояние человека.

Использование в АПГ природных мыслеобразов (вода, солнце, плывущие облака и т.д.) как самых уравновешенных, помогающих формировать состояние спокойствия, комфортности.

Понятие комфортности. Умение поддерживать и использовать состояние комфортности при самостоятельных занятиях.

АПГ как сбалансированный психофизический комплекс, основанный на совершенствовании качества процесса движения.

Взаимосвязь между физическим, эмоциональным состоянием и социальным благополучием. Взаимозависимость регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Как добиться сбалансированного взаимодействия систем организма. Достижение гармонии. В чем заключается гармония физического, духовного и психического.

Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями. Что такое дыхательный режим; его значение. Объяснить преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями. Влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни.

Реакция организма на различные физические нагрузки. Самосовершенствование в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности. Двигательные (физические) качества человека и их развитие.

Характеристика подросткового возраста и его проблемы. Сотрудничество в коллективе (ученик – учитель, ученик – ученик). Мотивы занятий физическими упражнениями. Основные приемы самоконтроля. Ощущение удовольствия, радости от выполнения упражнений как показатель правильности их выполнения. Нужды (потребности) организма для правильного функционирования. Взаимосвязь между выбором стиля жизни и уровнем благополучия. Питание и его значение для роста и развития.

Я (личность) и коллектив.

Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Проведение занятий физическими упражнениями самостоятельно и с группой друзей.

2. Элементы АПГ

Содержание всех разделов см. в части 2 «Элементы АПГ» для 1–4-го классов данной программы.

3. Двигательные умения и навыки

Бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег на 20 м с высокого старта. Преодоление препятствий в беге (канав, рвов, изгородей). Старт из положения с опорой на руку. Эстафета, челночный бег 4×10 м и 6×10 м. Бег с преодолением 2–3 вертикальных препятствий. Бег с ускорением: повторный и переменный бег; кросс 2,5–3 км.

Прыжки в глубину с высоты 60–70 см, напрыгивание на препятствие высотой 80–90 см, прыжки в длину с места сериями; отталкива-

ясь правой и левой ногой. Прыжки в высоту. Прыжок с места; тройной, пятерной с места. Прыжки в высоту с прямого разбега; прыжки способом «перешагивание»; прыжки через скакалку 3 раза по 1 мин. Опорные прыжки через козла в длину (высота 120 см).

Метание малого мяча, набивного мяча (1 кг) из различных положений одной и двумя руками. Метание малого мяча и гранаты весом 300 г (мальчики), метание в цель.

Силовые упражнения: лазанье, подтягивание сериями, переворот в упор, махом одной и толчком другой ногой; размахивание в упоре на брусьях, вис – угол в вися. Силовые упражнения со штангой и гантелями. Подъем переворотом в упор из вися стоя толчком двух ног. Подтягивание на высокой перекладине. Упор на брусьях.

Вис на верхней жерди (девочки). Подъем переворотом в упор с перехватом одной рукой за верхнюю жердь (девочки). Передвижение в вися.

Кувьрки, стойки на голове и руках, сочетание приемов. Длинные кувьрки через препятствия высотой 60 см.

Лазанье по канату на скорость с помощью ног.

Одновременный двухшажный ход на лыжах; основной и стартовые варианты. Преодоление уступов и выступов при спуске. Прохождение отрезков до 400 м на скорости. Прохождение дистанции до 6–7 км. Переход с попеременных на одновременные ходы на лыжах. Повторное и переменное прохождение отрезка 300–400–600 м. Прохождение дистанции до 8 км.

4. Игры

Знание одной из спортивных игр.

Баскетбол: стойки, перемещения, остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении; передачи в парах, тройках, во встречной передаче. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении, с изменением направления и скорости без сопротивления защитника правой и левой рукой. Броски одной и двумя руками с места и после ведения без сопротивления защитника. Броски с дальней дистанции, броски одной и двумя руками в прыжке. Игры и игровые тактические задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Ручной мяч: стойка игрока, перемещение в стойке приставным шагом, боком, спиной вперед, остановка в два шага и прыжком; повороты с мячом и без мяча. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении в парах, тройках с пассивным сопротивлением защитника, ловля катящегося мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении. Ведение правой и левой рукой с изменением направления ведения и пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча сверху в опорном положении. Броски снизу, сбоку, согнутой и прямой рукой. Штрафной бросок (7 м). Вырывание и выбивание мяча. Блокирование игрока. Различные комбинации из освоенных элементов.

Футбол: стойки игрока, перемещения, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары носком, серединой лба по летящему мячу.

Ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой с пассивным сопротивлением защитника. Удары по воротам указанным способом. Выбивание, отбор, перехват мяча. Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов. Игра и игровые задания по тактике: 3:1, 2:3, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Волейбол: стойки игрока, перемещение в стойке приставным шагом, боком, спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений, то же через сетку на третий пас. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки, в прыжке через сетку; передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.

Нижняя прямая передача. Прямой нападающий удар, то же при встречной подаче. Комбинация из освоенных элементов. Учебные игры по упрощенным правилам.

10–11-й классы

1. Основы знаний

Проявление духовной природы человека, его высших возможностей в следовании этике и нормам нравственности.

Понятие здоровья как устойчивого равновесия процессов всех сфер (духовной, умственной, нервной системы, физической) жизнедеятельности человека.

Ощущение комфортности – признак равновесия процессов жизнедеятельности человека. Поддержание и закрепление навыка комфортного восприятия движения и связанных с ним физических и психических нагрузок путем использования его в повседневной жизни.

Понятие физической культуры как психофизической основы воспитания нравственности.

Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Способы уменьшения влияния стресса. Индивидуальные подходы к заботе о здоровье.

Общее и индивидуальное развитие (почему у некоторых подростков скачок в росте начинается раньше, чем у других).

Функции клеток в выделении энергии. Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне. Цели физического воспитания. Традиции семейного физического воспитания.

Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости, и планирование соответствующей нагрузки. Индивидуальные занятия – залог успеха в физкультурно-спортивной деятельности.

Организация и самостоятельное проведение занятий физическими упражнениями с группой товарищей (контроль физической нагрузки). Проведение занятий со школьниками младших классов.

2. Элементы АПГ

Содержание всех разделов см. в части 2 «Элементы АПГ» для 1–4-го классов данной программы.

3. Двигательные умения и навыки

Старты из различных исходных положений по внезапному и неожиданному сигналу; спринт, ускорение по 50–60 м. Повторный переменный бег на отрезках 100–200 м.

Упражнения с отягощениями; в висах и упорах; силовые упражнения с партнером.

Прыжки, напрыгивание; прыжки в глубину; высокодалекие и опорные прыжки; прыжки через препятствие, кульбиты.

Передвижение на лыжах; повторное и переменное прохождение отрезков 400–600 м. Прохождение дистанции 12–14 км.

4. Игры

Знание одной из спортивных игр.

Баскетбол: комбинации из освоенных элементов в различных построениях и перемещениях. Ловля и передача мяча при сопротивлении. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Игры по упрощенным правилам с применением тактических комбинаций.

Ручной мяч: различные передвижения с ловлей и передачей мяча с сопротивлением. Комбинации из различных освоенных элементов с бросками по воротам из опорных и безопорных положений. Игры с использованием тактических комбинаций и действий по упрощенным правилам.

Футбол: комбинации из освоенных элементов. Варианты ударов по мячу ногой и головой с сопротивлением защитника. Остановка мяча. Ведение мяча с сопротивлением и удары по воротам. Учебные игры по упрощенным правилам.

Волейбол: комбинации из освоенных элементов в различных построениях и передвижениях. Подача мяча (нижняя и верхняя прямая). Удары через сетку. Тактические действия в учебной игре по упрощенным правилам.

Методические рекомендации

Использование принципов антистрессовой пластической гимнастики (АПГ) на уроке физической культуры способствует формированию у учащихся устойчивого интереса к этой дисциплине на основе воспитания комфортного восприятия физических и психических нагрузок.

Стремление к совершенствованию качества движения, т.е. степени его непрерывности, и необходимость постоянного контроля этого качества связаны с освоением режима длительных физических и нервно-психических нагрузок. Их постепенный рост обеспечивает повышение общего тонуса организма и создает необходимые предпосылки для формирования нравственных и физических качеств.

Применение упражнений комплекса АПГ помогает детям формировать состояние спокойствия, навык равномерного распределения физических и психических нагрузок, чувствовать красоту и естественность движения. Перенесение навыка плавного непрерывного движения на другие формы двигательной активности осуществляется контролем состояния комфорта, удовольствия от движения, сформированного при выполнении комплекса упражнений АПГ.

Упражнения АПГ 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 учащихся. Отдельные элементы упражнений просты, естественны и встречаются в повседневной жизни человека. Но сцепление их в единый двигательный акт в определенной последовательности представляет собой значительную координационную сложность

и зависит от степени слитности выполнения движения. *Обучение комбинированию элементов на основе импровизации и фантазирования является одной из целей антистрессовой пластической гимнастики.*

Успешное овладение методом АПГ требует приобретения навыков образного мышления. Мышление образами является основой продвижения в АПГ и роста интереса к познавательной деятельности. В АПГ применяются естественные мыслеобразы – картины природы, способствующие расслаблению, возникновению ощущения комфорта, внутреннего равновесия. В качестве основных используются три наиболее привычных мыслеобраза, которые объединены понятием устойчивости.

Мыслеобраз солнца символизирует психическую устойчивость, дает ощущение радости, уверенности, комфорта, наполненности солнечным светом, теплом. Образ солнца в то же время является символом жизни во всей ее полноте и основой природных мыслеобразов.

Мыслеобраз водной среды символизирует устойчивость в движении, дает ощущение спокойствия, легкости, плавности движения.

Мыслеобраз опоры в виде стула с высокой спинкой (трона) символизирует устойчивость в ее статическом варианте, дает ощущение отдыха, удобства, расслабления. (Все упражнения, выполняемые стоя, и упражнения техники перемещений связаны с использованием этого мыслеобраза.)

Для освоения навыков образного мышления используется метод сравнений, или аналогий. Так, учитель предлагает детям представить в воображении восход солнца, раду, плывущие облака, спокойную гладь воды... Выполняя упражнения вместе с учителем, учащиеся сравнивают свое движение с ровным течением воды, парящим полетом птиц и т.д. При этом учащиеся стараются вызвать соответствующие этим мыслеобразам ощущения: плавание в воде, сопротивление струе воздуха и пр. Такое сравнение помогает почувствовать свое движение более плавным, слитным, естественным. Кроме того, использование картин воображения привносит в процесс обучения элемент игры, что во многом облегчает освоение метода АПГ.

Предлагаемые мыслеобразы могут быть развиты и дополнены самостоятельными усилиями учащихся сообразно их личному опыту и навыкам воображения.

Необходимым элементом освоения техники АПГ является выработка навыков чувствования опоры в ее статическом и динамическом вариантах. Для этого в процессе обучения АПГ последовательно применяются принципы «двигайся, будто сидишь» и «двигайся, будто плывешь». Для успешного овладения навыком плавного движения необходимо одновременно использовать оба принципа. По-

добное взаимное усиление и дополнение мыслеобразов и соответствующих им ощущений с сохранением последовательности при их освоении – «устойчивости в статике» – «устойчивости в движении» – отличительная черта подхода к самому процессу движения в АПГ.

В АПГ существуют некоторые терминологические особенности языка, связанные с необходимостью развивать у учащихся навыки образного мышления.

Например, 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) предполагает наличие ощущения сопротивления водной среды как податливой опоры.

Использование учителем образного языка помогает формированию природного мыслеобраза и закреплению элемента игры, что способствует поддержанию баланса физических и нервно-психических нагрузок и их безопасному росту.

Перед использованием элементов АПГ с учащимися проводится краткая беседа об основах АПГ, в ходе которой они получают возможность настроиться на восприятие движения как источника отдыха, успокоения, психической разгрузки, комфорта. Учитель подготавливает детей к тому, что все движения будут носить неторопливый, спокойный характер при отсутствии специальных физических напряжений. Спокойный, ровный голос учителя подчеркивает неторопливый характер выполнения упражнений, успокаивает и помогает снять внутреннее напряжение.

Вместе с тем условия синхронности и общей слитности при выполнении упражнений всеми учащимися в процессе урока одновременно с необходимостью следить за качеством своих движений предъявляют особые требования к дисциплине на занятиях, такие как недопустимость резких движений, сохранение принятого построения, тишины и т.д. Учитель объясняет детям естественность подобных самоограничений как единственный способ добиться общей синхрон-

ности коллективного движения, облегчающей каждому учащемуся освоение навыков плавного движения.

Доброжелательный настрой учителя не должен исключать решительности в действиях по поддержанию дисциплины. Только сочетание этих качеств позволит создать необходимую атмосферу на занятиях АПГ.

Используя комплекс АПГ на уроке, учитель выполняет роль координатора общих усилий учащихся, направленных на создание атмосферы доброжелательности, спокойствия и одновременно строгой дисциплины, в рамках которой обеспечивается согласованность, синхронность коллективного движения.

Нагрузки, связанные с необходимостью координации усилий всей группы, непрерывность контроля качества выполнения и степени согласованности движений предусматривают активное участие учителя в проведении занятий АПГ с одновременной реализацией метода показа и объяснения. Это требует от учителя не столько физического, сколько нервно-психического напряжения, возрастающего с ростом числа занимающихся.

На занятиях целесообразно использовать музыку. Для разминки, перемещений и суставного массажа лучше использовать фоновую музыку, не привлекающую внимания, учитывая ее влияние на психоэмоциональную сферу. Для медленных танцевальных шагов лучше подбирать спокойную ритмизованную музыку, способствующую более глубокому расслаблению. Ускоренные танцевальные шаги и бег проводятся под музыку с четким определенным ритмом.

Упражнениями АПГ рекомендуется заниматься без обуви, в носках, если нет медицинских противопоказаний. Помещение, где проводится урок с использованием элементов АПГ, должно быть проветриваемым и изолированным от внешнего шума. В теплое время года желательно проводить занятия на улице.

Комплекс АПГ состоит из четырех разделов: вводный раздел (разминка), техника перемещений, суставный массаж и упражнения на растягивание, заключительный раздел.

1. Вводный раздел (разминка)

Вводный раздел направлен на ознакомление и овладение режимом релаксации и навыками плавного слитного движения, выполняемого в замедленном темпе, развитие умения представлять и удерживать в воображении картины природы, формирование и закрепление ощущения комфорта, использование воздействия синхронного коллективного движения и утренних «потягушек» (потягивание в плече-

вом поясе, которое используется как эталон комфортности восприятия физического напряжения).

Упражнения разминки выполняются так, чтобы между ними не было пауз, остановок, одно упражнение «переливалось» в другое. Используется замедленный темп, который позволяет почувствовать и постепенно сгладить все шероховатости и рывковый характер процесса движения. Дыхание произвольное. Используется построение лицом в круг (хоровод). Учитель выполняет упражнения одновременно с детьми, находясь в центре круга.

При выполнении комплекса упражнений АПГ (кроме упражнений 3-го раздела) используются две основные позиции:

Позиция 1 (I). Ноги на ширине плеч. Носки слегка повернуты внутрь. Колени чуть согнуты. Вес переместить на носки, подав бедра вперед. Стопы не отрывать от пола. Спина прямая. Руки и плечи опущены.

Позиция 2 (II). Из позиции 1 вес переместить на чуть согнутую в колене левую ногу. Корпус повернуть вправо. Одновременно повернуть правую ногу на пятке, выпрямив ее в колене. Левая стопа остается неподвижной. Руки и плечи опущены.

Аналогично принимается позиция с перемещением веса на правую ногу. В обеих позициях пятки лишь слегка касаются пола.

Следует также особо отметить часто встречающееся положение рук – «руки на опоре» (III).

1. *И.п.* – поз. 1¹.

П. Прозрачная чистая вода, пронизанная солнечными лучами. Находясь по плечи в воде, слегка покачиваемся на волнах.

В. Выпрямить колени, затем вернуться в поз. 1.

Покачаться несколько раз.

2. *И.п.* – поз. 1.

П. Удобно сидим на стуле с высокой спинкой (троне). Легкие, как пушинка, руки всплывают и тонут в воде.

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

3. *И.п.* – поз. 2.

П. Потянувшись за солнечным зайчиком на воде, пытаемся накрыть его скрещенными ладонями и подтянуть к себе.

В. Расслабленные руки поднимаются до уровня лица, при этом вес «переливается» на согнутую в колене правую ногу. Затем ладони скрещиваются на уровне груди (не касаясь друг друга) и опускаются

¹ Здесь и далее: *И.п.* – исходное положение, *поз.* – позиция, *П.* – представить, *В.* – выполнение.

вдоль тела вниз. Вес тела при этом «переливается» назад на согнутую в колене левую ногу.

То же, повернувшись в левую сторону.

4. *И.п.* – поз. 1.

П. Руками держим солнце, прижимая его к себе. Руки всплывают и остаются на поверхности воды. Наполняемся солнечным светом. Свет струится из кончиков пальцев. Руками рисуем радужную сферу вокруг себя.

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 (поз. 2). То же самое при повороте влево.

в) То же, что в упр. 46. При повороте вправо правая рука ладонью наружу «уплывает» вниз за спину. При повороте влево левая рука ладонью наружу по дуге «уплывает» за спину. Одновременно правая рука тыльной стороной кисти наружу «выплывает» из-за спины, «догоняя» по дуге левую руку. Далее при повороте вправо правая рука разворачивается ладонью наружу и все повторяется.

5. *И.п.* – поз. 1.

П. Стоя на дне, слегка покачиваемся на волнах.

В. Покачивание тела вперед и назад с одновременным вращением плеч в обе стороны.

6. *И.п.* – поз. 1.

П. Солнце изнутри наполняет взгляд светом и теплом. Обвести взглядом небо и землю, наблюдая окружающий мир через радужную сферу.

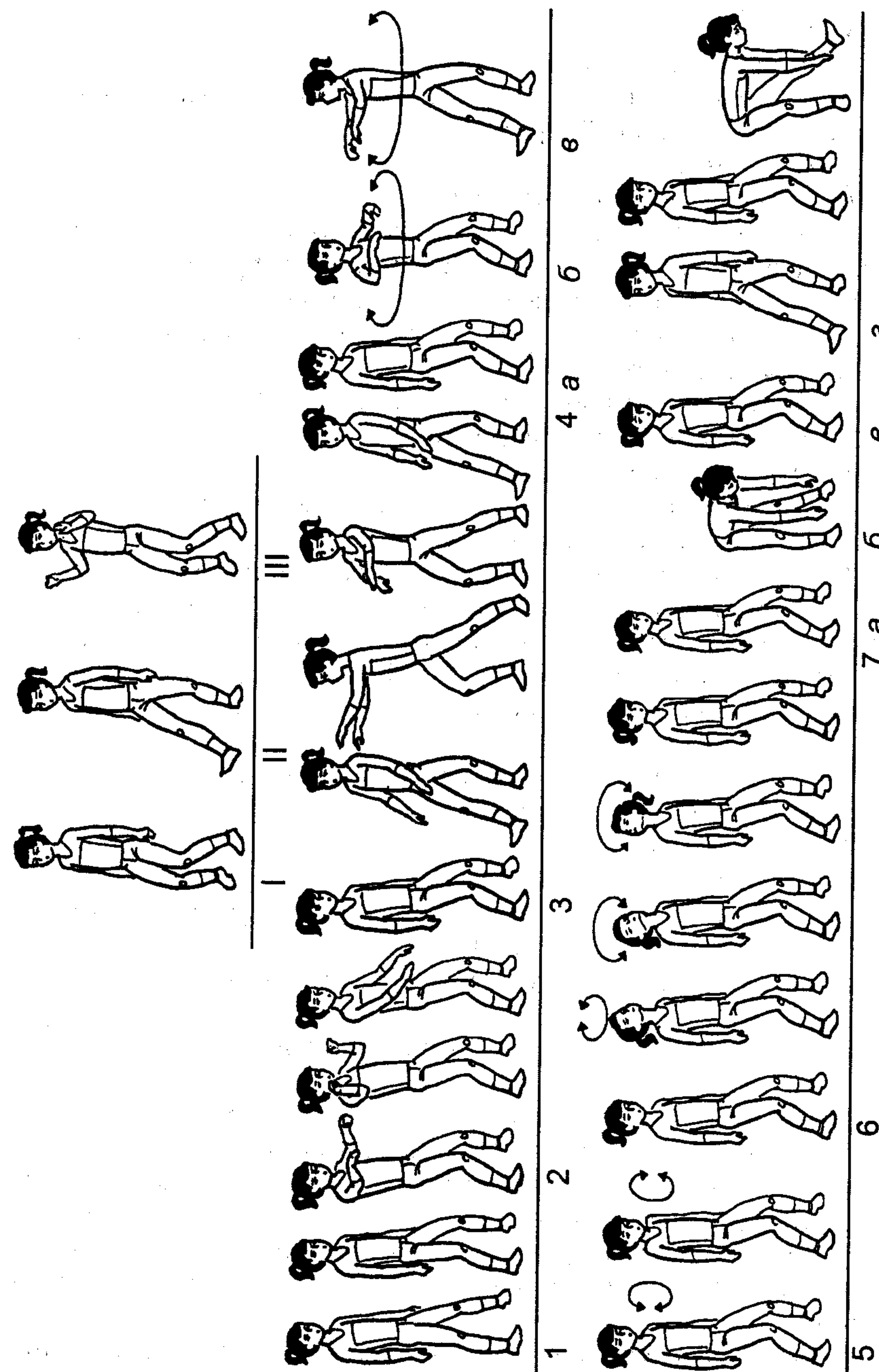
В. Медленное вращение глаз по и против часовой стрелки. Вслед за глазами поворачивается голова. Стараться, чтобы взгляд скользил плавно, без рывков.

7. *И.п.* – поз. 1.

П. Ложимся плашмя на поверхность воды, рассматривая сквозь воду камешки на дне.

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

б) Из поз. 2 наклониться к правой ноге. Затем, повернувшись влево, наклониться к левой ноге.



в) Повторить упр. 7а.

8. *И.п.* – поз. 1.

П. Покачивание на воде.

В. Вращение корпуса с сохранением его фронтального положения по и против часовой стрелки.

9. *И.п.* – поз. 2.

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

В. Руки отвести за спину и скрестить ладони, развернув их наружу. Ладони не касаются друг друга и тела. 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.

Следить за прямым положением корпуса.

То же, повернувшись в левую сторону.

10. *И.п.* – поз. 1.

П. Сидим на стуле. Вода покачивает правую ногу. Руки ладонями упираются в невидимую стену перед собой.

В. Вес «перелить» на левую ногу, слегка согнутую в колене. Руки, сгибая в локтях, поднять до уровня лица, ладони развернуть от себя, плечи опустить. Слегка приподнять правую ногу. Покачивать правой стопой вперед и назад. Движение от кончиков пальцев последовательно передается в голеностопный и коленный суставы.

Положение опоры для рук выбирается произвольно.

Так же покачать левой стопой, «перелив» вес на правую ногу.

11. *И.п.* – поз. 1.

П. Вращение стопы в подводном водовороте.

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

Положение опоры для рук выбирается произвольно.

2. Техника перемещений

Раздел «Техника перемещений» направлен на дальнейшее освоение плавности, непрерывности движения при выполнении сложных координационных движений в режиме релаксации, сохранение устойчивого равновесия, развитие умения создавать и удерживать в воображении картины природы, умение формировать и закреплять ощущение комфорта при условии синхронного коллективного движения.

Перемещения осуществляются в движении по кругу друг за другом, не нарушая построения в круг. Учитель двигается синхронно с

детьми вокруг центра внутри круга. Используется замедленный темп. Упражнения выполняются так же, как в разминке, – плавно, мягко, непрерывно.

Фронтальное перемещение (при пассивном положении рук)

Пассивное положение рук («руки на опоре») – руки согнуты в локтях; кисти рук на уровне груди, ладонями развернуты от себя; плечи опущены.

12. *И.п.* – поз. 2, «руки на опоре».

П. Руки ладонями упираются в прозрачную 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. Корпус выпрямлен, руки неподвижны. Затем вес «переливается» на согнутую в колене опорную левую ногу и выполняется аналогичный наклон с «переливания» 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 (замедленные шаги). Ненагруженная нога плавно перемещается вперед и слегка вбок наружу (перемещение, напоминающее шаг конькобежца). Касание стопой пола осуществляется мягко и постепенно, начиная с кончиков пальцев.

13. *И.п.* – поз. 2.

П. Мыслеобраз опоры под руками заменяется мыслеобразом отяжелевших рук.

В. То же, что в упр. 12 (без разминки). Руки остаются внизу.

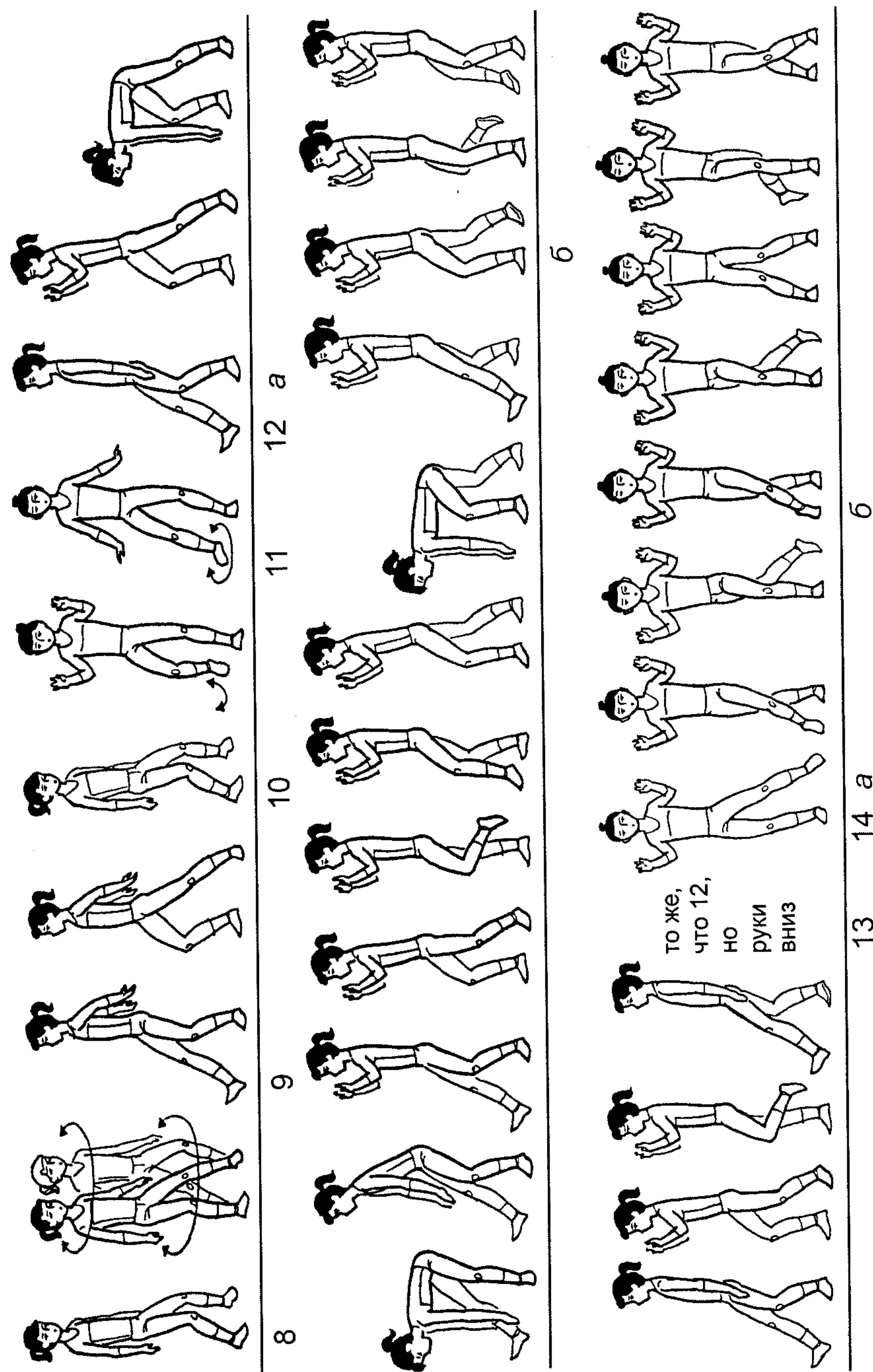
Боковое перемещение (при пассивном положении рук)

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

14. *И.п.* – поз. 1, «руки на опоре».

П. Руки ладонями упираются в прозрачную 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. «Перелить» вес несколько раз.

б) Перемещение. Из положения заступа левой ноги 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.

Круговое перемещение (повороты на 180°)

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

15. *И.п.* – поз. 1, «руки на опоре».

П. Руки ладонями упираются в прозрачную стену перед собой.

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° 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° относительно друг друга. При этом занимающийся оказывается спиной к кругу, выполнив поворот на 180°. Далее вес «переливается» на согнутую в колене левую ногу, правая нога делает заступ спереди, а 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 двух поворотов на 180° против часовой стрелки. Затем вес «переливается» на согнутую в колене правую ногу, и выполняются два аналогичных поворота на 180° по часовой стрелке. Руки в течение всего движения остаются пассивными («руки на опоре»).

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.* – поз. 2, «руки на опоре».

П. Отталкиваем руками опору от себя, а затем, когда руки через стороны опускаются вниз, опираемся ладонями на воду.

В. Ладони, оставаясь на уровне груди, перемещаются вперед до тех пор, пока руки не окажутся прямыми в локтях, при этом вес «пе-

реливается» вперед на согнутую в колене опорную ногу. Затем руки разводятся в стороны и опускаются ладонями вниз, при этом ненагруженная нога плавно перемещается вперед и слегка вбок наружу (см. упр. 12). Руки возвращаются в и.п.

Боковое перемещение (при активной работе рук)

17. *И.п.* – поз 1, «руки на опоре».

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. упр. 14).

Круговое перемещение (при активной работе рук)

18. *И.п.* – поз. 1, «руки на опоре».

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. упр. 15), а свободная от веса нога становится спереди на пятку. Из и.п. руки вновь выполняют движение «отодвигание опоры», при этом вес «переливается» на стоящую впереди ногу и далее круговое движение повторяется.

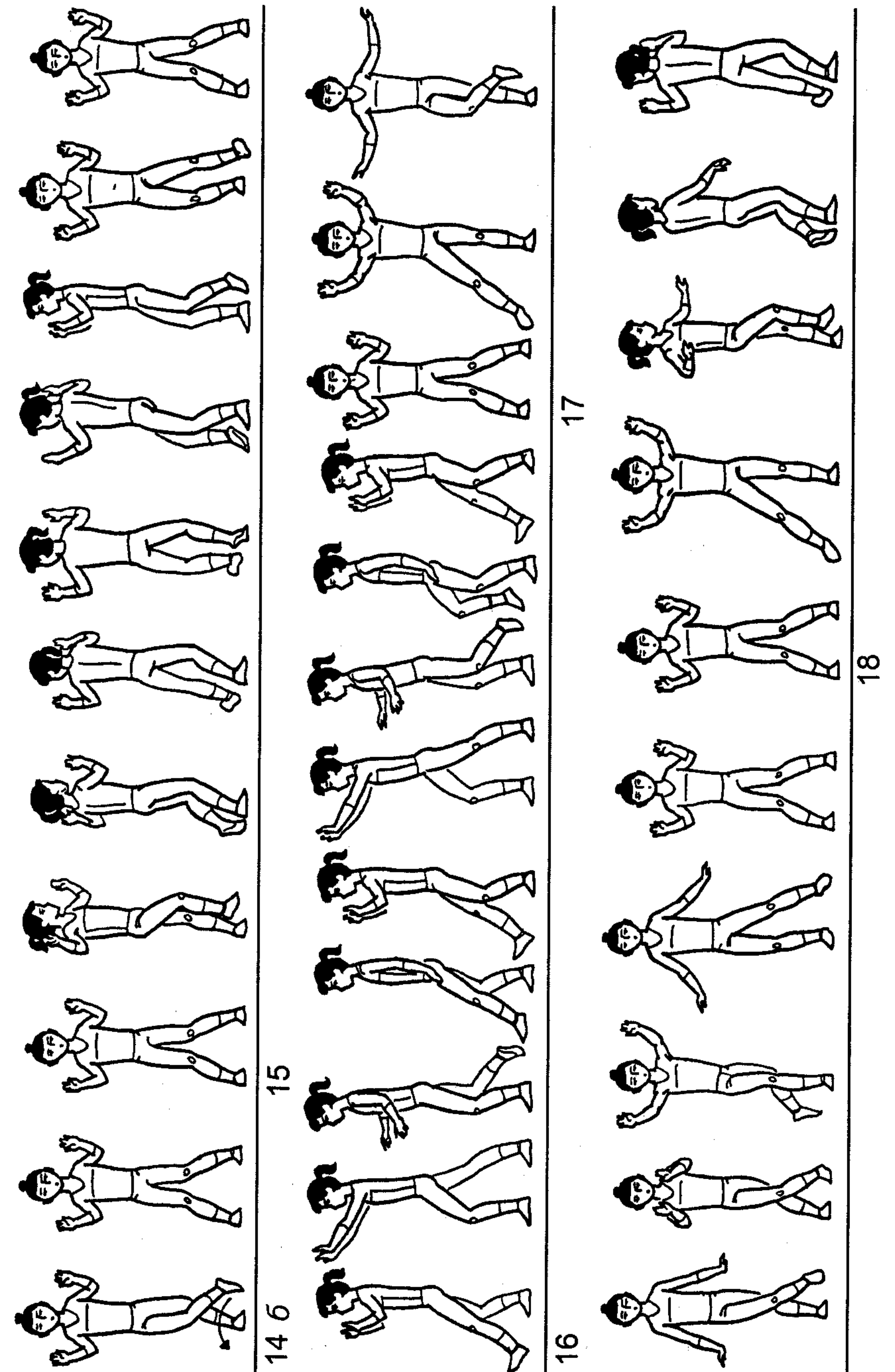
Помимо движения рук «отодвигание опоры» существует еще несколько вариантов движения. Так, например, вместо движения «от себя», когда ладони находятся на уровне груди, руки могут сделать движение снизу вверх, при этом ладони повернуты вверх, вторая фаза движения – руки опускаются ладонями вниз с «опорой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

Свободное перемещение (импровизация)

По мере того как дети начинают чувствовать удовольствие от движения и выполняемых упражнений, у них проявляется способность чувствовать естественное развитие процесса движения, его переход



от одних форм к другим, т.е. способность к импровизации. Для ее развития учитель предлагает детям двигаться так, как им приятнее, интереснее, фантазировать в движении, не теряя при этом его плавности, мягкости (темп и движение по кругу не нарушаются).

Для этого целесообразно представить образ, связанный с чувством свободы, раскрепощенности, легкости, полета.

Например, стоим на ровной площадке, на вершине высокой горы, встречая восход солнца. Под нами проплывают белоснежные облака. Далеко в синеве видна парящая птица. Наши движения становятся такими же легкими, скользкими, плавными. Руки, как крылья, наполненные воздухом, движутся легко и свободно. Возникающее ощущение легкости наполняет радостью и предчувствием полета.

3. Суставный массаж и упражнения на растягивание

Раздел «Суставный массаж и упражнения на растягивание» направлен на освоение техники безболевого самомассажа крупных и мелких суставов на основе стремления к достижению максимальной релаксации суставно-связочного аппарата.

На основе достигнутой релаксации осуществляется выполнение безболевого суставного массажа и упражнений на растягивание. Там, где возможно, массирующему движению предшествует предварительное напряжение в плечевом поясе с последующим расслаблением (утренние «потягушки»), что вызывает ощущение отдыха и удовольствия. Используется также мягкое ритмичное покачивание корпуса в такт выполняемому движению. Критерием возможности увеличения нагрузки является желание ее увеличить. При этом необходимо стремиться к тому, чтобы не возникало признаков дискомфорта и утомления, обращая особое внимание на постепенность увеличения нагрузки. Следует искать наиболее удобное исходное положение для выполнения упражнения, стараясь поудобнее устроиться в исходной позиции.

Упражнения суставного массажа выполняются в медленном темпе. Каждый учащийся внимательно прислушивается к своим ощущениям и выполняет упражнения ровно настолько, насколько позволяют суставы и возможности организма, ни в коем случае не допуская проявления, а тем более усиления болевых ощущений. Движения должны быть мягкими, нежными, осторожными, «как бы поглаживающими суставы изнутри». Дыхание произвольное. Во время максимальной нагрузки делается удлиненный выдох, цель которого – более глубокое расслабление. Упражнения этого раздела выполняются сидя на полу.

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 и против часовой стрелки.

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 корпуса и выдохом. Наклон корпуса совпадает с моментом максимальной скрутки стопы (подошвой вверх) и сопровождается выдохом.

б) Аналогично выполняется скрутка стопы подошвой вниз.

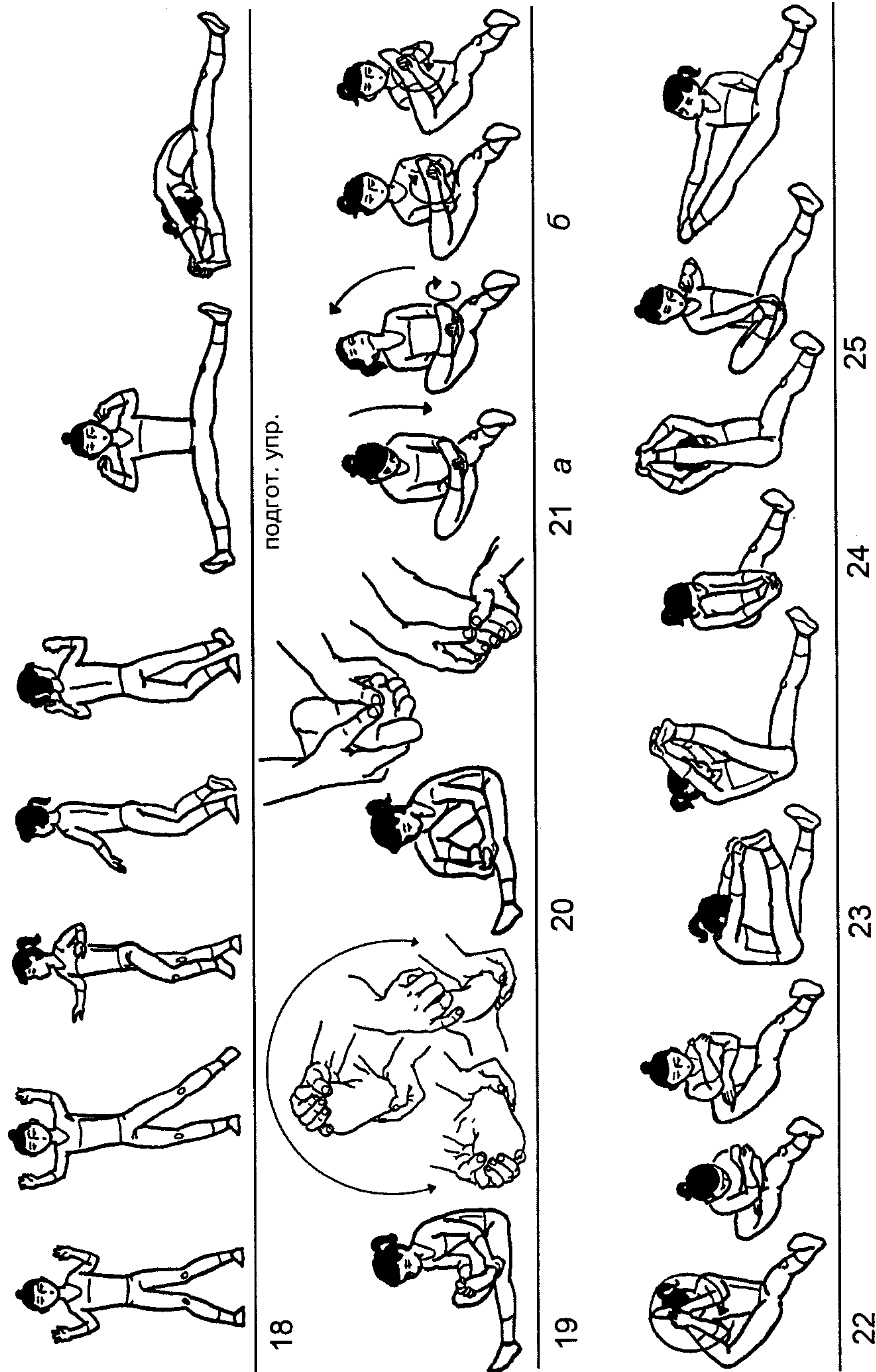
21. *И.п.* – то же, что в упр. 19. Кисть правой руки лежит на левом бедре ладонью вверх, кисть левой руки – тыльной стороной на правой ладони. Пятка правой ноги – на левой ладони. Таким образом, обе руки подхватом держат стопу правой ноги так, что локти прижаты к бокам.

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 упр. 21а, но на выдохе стопа движется вдоль тела вверх, от себя и вниз, в и.п., описывая окружность.

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.



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

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

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.

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

26. Положение ног, как в упр. 19 (если трудно, можно стопу правой ноги опустить на пол). Положение рук произвольное.

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

б) Опуститься 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.

Аналогично выполнить упражнения 19–28 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 упирается 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 телу), сохраняя вертикальное положение. Пальцы не сгибать. Скольжение кисти вдоль тела вниз сопровождается выдохом и максимальным расслаблением.

30. И.п. – сесть 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 возвратит руки в и.п., также не расплетая пальцев.

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

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, пытаться сильнее согнуть ее в запястье, прижимать поочередно к правому плечу, к середине груди, к левому плечу.

32. И.п. – сесть 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 наклоняется в ту же сторону.

Аналогично выполнить наклоны к левой ноге и вперед, поочередно меняя пальцы правой руки.

Аналогично выполнить упражнения 29–33 для левой руки.

Суставный массаж в сочетании с упражнениями на растягивание

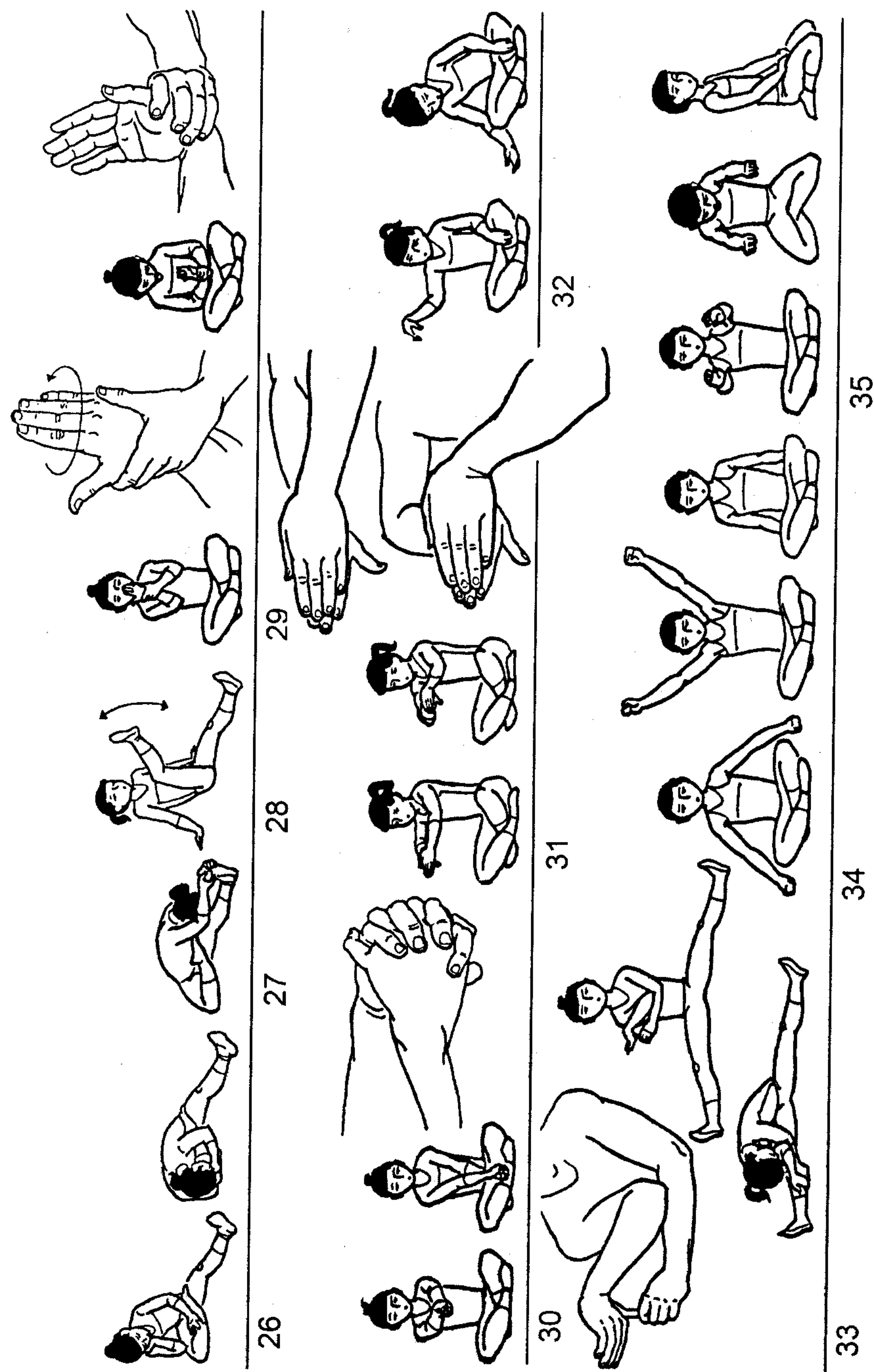
34. И.п. – сесть, скрестив ноги.

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

б) То же, но с силой сжимая палку, одновременно стараясь потянуться с максимальным удовольствием (утренние «потягушки»).

35. И.п. – сесть скрестив ноги, руки вытянуты перед собой, ладони – от себя пальцами вверх.

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



36. *И.п.* – сидя на коленях, откинуться назад на руки, выпрямленные 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, положить руки ладонями на пол перед собой.

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

а) Слегка подавать бедра вперед и назад.

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

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

в) Поставить ладони пальцами внутрь. Стараться левым (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 упираются в пол перед собой.

В. а) Расслабить правую ногу, покачивая стопой из стороны в сторону. Затем перенести 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.

То же, перенеся вес на левую ногу.

39. *И.п.* – сидя на корточках. Руки ладонями упираются в пол 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.

4. Заключительный раздел

Заключительный раздел направлен на освоение и закрепление навыков релаксации, плавности, равновесия и достижение на этой основе устойчивости в различных режимах движения и естественно-го роста скорости движения (как следствие повышения экономичности процесса движения и тонуса нервной системы).

Медленные танцевальные шаги

Выполняются в парах под медленную, спокойную музыку.

40. *И.п.* – поз. 2, «руки на опоре».

В. Партнеры ладонями касаются друг друга. 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 при повороте вправо.

Допускается выполнение из *и.п.*, когда партнеры начинают движение с разноименных ног, т.е. один партнер «переливает» вес на левую ногу, поворачиваясь вправо, а другой «переливает» вес на правую ногу, поворачиваясь влево.

Необходимо следить, чтобы вес полностью находился на опорной ноге, контролируя ощущение устойчивой посадки, отдыха, пытаясь вспомнить ощущение «как будто качаешься на качелях». Прикрыть глаза. Движение головы слегка отстает от движения всего тела.

Ускоренные танцевальные шаги

Выполняются под музыку с четким ритмом. Ускоренные ритмизованные танцевальные шаги можно квалифицировать как переходный этап к бегу.

41. *И.п.* – поз. 2.

В. Как в медленных танцевальных шагах.

Очень важно не сбиваться с заданного музыкального ритма, сохраняя ощущение устойчивости посадки и отдыха.

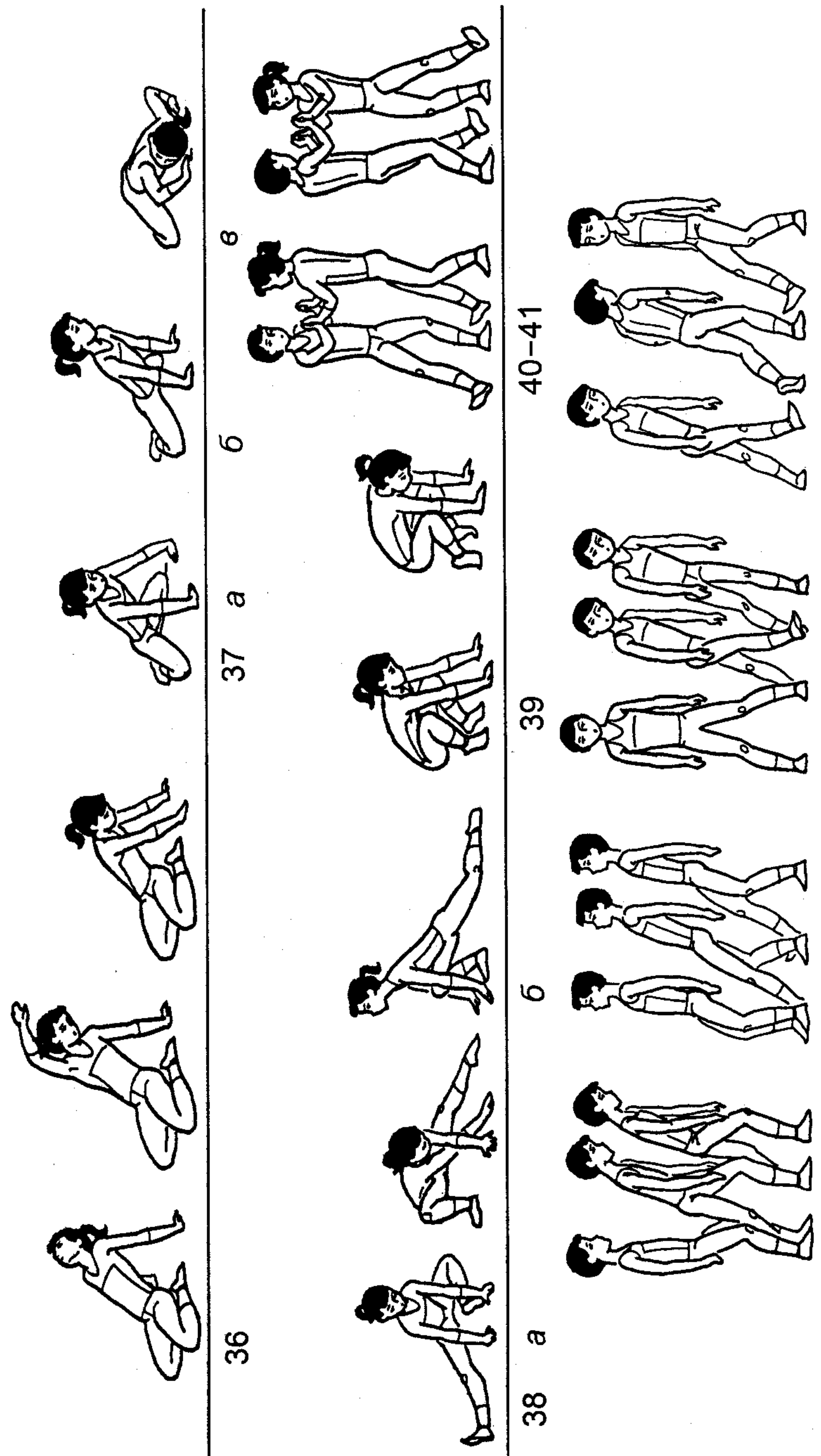
Бег

Бег – фронтальный, спиной, боком, с вращением – кольцевой – является естественным продолжением техники перемещений, выполняемых в другом скоростном режиме, среднем между ходьбой и обычным бегом. Все принципы и требования, предъявляемые к технике перемещений, сохраняются и для бега.

42. Подготовительное упражнение. *И.п.* – поз. 1.

В. Слегка наклонить корпус вперед, чтобы начать двигаться. Спина при этом остается прямой.

Во время бега постоянно контролируются два противоположных ощущения, связанные с положением устойчивой посадки и желанием 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.

Критерием правильности выполнения техники бега является спокойное, равномерное дыхание (во время бега дыхание не сбивается).

Бег может проводиться под ритмичную музыку.

После бега выполнить первое (несколько первых) упражнение разминки, потянуться, на выдохе продолжить «потягушки» наклоном вперед и вернуться в и.п. (поз. 1).

Количество повторений выполняемых упражнений во всех четырех разделах комплекса АПГ определяется учителем.

Советы и наставления

– Заниматься ежедневно в течение 10–15 мин по утрам и перед сном вплоть до закрепления потребности двигаться плавно.

– Сделать упор на самостоятельные занятия как основу продвижения.

– Все без исключения упражнения делать только с удовольствием, без какого-либо принуждения, сосредоточив внимание именно на качестве выполнения движения, т.е. его плавности, слитности, непрерывности и мягкости.

– Использовать только природные, естественные мыслеобразы, дающие радость и отдых: небо, горы, вода, зелень, облака, солнце и т.д.

– Учиться быть мягче в движениях, тверже в позициях, решительнее и определеннее в нравственности.

– Любить друзей, поскольку они помогают жить; любить врагов, так как они помогают бороться; любить себя лишь тогда, когда доволен собой.

– Объединить все сказанное в одном слове – *самосовершенствование* [9].

ПРОГРАММА АПГ: АПРОБАЦИЯ И ПРИМЕНЕНИЕ

Программа ставит своей целью помочь детям с самых ранних лет сформировать такую реакцию на нервно-психические напряжения, которая заведомо связана с удовольствием как от физических нагрузок, так и от освоения объема информации.

Преимущество данной программы в том, что она построена по принципу выгоды подхода «все вместе», когда результат (комфортность, в которой заинтересован каждый) напрямую зависит от общей согласованности движений, т.е. степени его синхронизации. Эта синхронизация, т.е. общий поток движения, кроме того, сама по себе настраивает на неотделенность, чувство защиты, созданное своими же стараниями единство движения и связанную с этим общность. Такая степень синхронизации внешнего движения и внутреннего состояния качественно отличается от обычной координации, например в игровых видах, поскольку основана на использовании стресс-тормозящего механизма, принципиально повышающего чувствительность каждого участника общего процесса движения. Этим закрепляется и совершенствуется способность чувствовать нюансы движения и – постепенно, в более широком плане – нюансы вообще, как основу творчества. Поэтому данная программа с полным основанием может считаться программой выявления творческих способностей у детей как аспекта их воспитания, что подтверждается результатами апробации¹.

Программа в защите детей от террора и его последствий

В современных условиях проникновения информации стресс используется как орудие террора. В этом контексте значимость программы, обучающей детей антистрессовому методу, настроенному на защиту от стрессового воздействия повышенной мощности и учитывающему возможность пограничной ситуации, – самоочевидна. Эффективность защиты гарантируется как масштабностью², так и научным уровнем³ проведенных фундаментальных исследова-

¹ Заключение о возможности использования АПГ на уроках физической культуры заслуженного учителя РФ Т.И. Удаловой, преподавателя ЛФК Т.Е. Мусиной; Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ). Рекомендации по практическому освоению метода и его применению на уроках по физической культуре заслуженного учителя РФ Т.И. Удаловой, преподавателя ЛФК Т.Е. Мусиной.

² Более 40 учреждений и ведомств.

³ Аттестационная комиссия – д-р мед. наук, проф. Р.Е. Мотылянская (председатель), д-р биол. наук, проф. П.И. Гуминер, д-р мед. наук, проф. Э.Я. Каплан, д-р пед. наук, проф. Д.Д. Донской, проф. Л.И. Абросимова.

ний¹. Кроме того, сам метод, повышая чувствительность детей к деталям, вызывающим дискомфорт, приучает чувствовать по его нарастанию приближающуюся опасность. Такая тренировка чувства опасности – по сути единственная защита от кризисной ситуации, дающая возможность ее просто избежать.

Программа в защите от наркотиков, алкоголизма, курения

Если стремление к удовольствию естественно, то единственный способ избавиться от его суррогата – наркотика – обучить природной комфортности, дать ей закрепиться и усилиться за годы обучения, т.е. противопоставить противоестественному естественное большего масштаба. Такое превентивное воспитание защиты от суррогатных удовольствий – одна из задач, решаемых данной программой.

Программа в подготовке детей к воинской службе

Значимость данной программы определяется возможностью решения нескольких задач, связанных с общим здоровьем детей:

1. Рост психической выносливости и устойчивости гарантируется обучением удовольствию от напряжений и заинтересованностью в их усилении.
2. Рост физической силы и навыков обеспечиваются контекстом той же стимуляции.
3. Следствием такого подхода является желание испытать себя в области все больших нагрузок, вплоть до экстремальных, что создает предпосылки готовности к ним и устраняет страх и неуверенность перед трудностями армейской службы.

Программа в системе дошкольного образования

Возможности применения программы определяются общностью принципа построения качественности процесса и распределения нагрузок. Отличия связаны с перенесением акцентов на более полное использование возможностей воображения и элементов игры при относительно меньших физических нагрузках. Значимость программы определяется возможностью с самых ранних лет заложить основы естественного восприятия жизни, базирующегося на желании испытывать удовольствие от процесса своей деятельности и по этому признаку искать наиболее естественное приложение своих способностей. Так, умение действовать по принципу естественной комфортности, а потому и интереса, внутренней тяги, позволит сделать правильный выбор своего направления на всю жизненную перспективу.

Резюме

Созданные отечественные фундаментальные разработки направлены на формирование устойчивого комфортного состояния как про-

¹ Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3; 1991. – № 5.

тивоедействие травмирующему воздействию негатива стресс-факторов и ликвидацию их последствий. Предложен так называемый антистрессовый механизм¹ реакции организма, требующий для своего проявления более тонкого, щадящего подхода ко всему спектру нагрузок. Такой подход, закрепляющий связь испытываемого напряжения и удовольствия от него, приводит к естественному стремлению к еще большему удовольствию и, соответственно, желанию увеличить нагрузку. Только так можно без травм добиться естественного стремления ребенка стать сильнее физически, а в области нервно-психических нагрузок – проявления стремления с удовольствием учиться и «жажды знаний». Надо особо отметить, что комфортное состояние само провоцирует доброжелательное отношение к другим людям, а шире – стремление к максимальным нервно-психическим нагрузкам, связанным с принятием решения, чувством долга и ответственности, т.е. к освоению сферы морали и этики.

Таким образом, значимость представленной программы в том, что в самом общем плане она ликвидирует разрыв между образованием и воспитанием:

а) использованный в ней единый подход к нравственному и физическому здоровью, базирующийся на общем понятии комфортности процесса, закрепляет связь нагрузок и удовольствия от них, что гарантирует интерес к учебе и потому – качество усвоения информации;

б) это в свою очередь создает предпосылки к естественному стремлению в область все больших и более тонких напряжений, связанных с нравственными ценностями и их реализацией как нормы жизни.

Данная программа является основой проекта «Фундаментальные исследования в социальной защите населения. Антистрессовый метод и культура движения. Антистрессовая пластическая гимнастика» (см. раздел «Перспективы и планирование развития АПГ»).

¹ Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3; 1991. – № 5.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ
О возможности использования
антистрессовой пластической гимнастики (АПГ)
на уроках физической культуры.
Апробация программы по физической культуре
для учащихся 1–11-х классов
«Антистрессовая пластическая гимнастика»

Общие замечания

Школа имеет гимназические классы и ориентирована на баскетбол с 1997 г.

Апробация проводилась в трех взаимодополняющих вариантах, объединенных общими элементами (базовая техника – упражнения на расслабление, растягивание и равновесие, «переливание» веса, повороты, суставный массаж, бег, элементы танца и перемещений – упр. 2, 4в, 6, 7а, 10, 16, 19, 29 из программы):

1) полный вариант АПГ, 100% времени урока;

2) урок АПГ с элементами игры, а также упражнениями для обучения двигательным умениям и навыкам (лапта, эстафета, хождение по скамейке, лазанье по канату и акробатика). АПГ – 50% времени урока: в подготовительной части урока – 20%, в заключительной – 30%;

3) урок, построенный на базе баскетбола (футбола, пионербола и др.), дополненного элементами АПГ. АПГ – 20% времени в заключительной части урока либо 10% в подготовительной и 10% в заключительной.

Общее время апробации – 4 года.

По первому варианту занятия проводились в 1995/96/97 гг. во II четверти.

Уроки по второму варианту вводились по усмотрению преподавателя в этот же период во II–III четвертях.

Уроки по третьему варианту проводятся с 1995 г. по настоящее время во II–III четвертях.

Распределение времени определялось постепенным переходом от режима профилактических нагрузок (подготовительный период) к большей динамике движений.

Это позволяет как снять накопленную усталость, так и подготовить учеников к восприятию физических нагрузок без их резких перепадов и перегрузок.

Описание уроков по вариантам. Мотивировка заключения

По полному варианту АПГ занятия проводились с девочками 5–7-х классов в период раздельного обучения на сдвоенных уроках в течение 1,5 ч со сдвоенными классами (два пятых, два шестых и т.д.).

Занятия включали все разделы АПГ: вводный раздел (разминка), техника перемещений, суставный массаж и упражнения на растягивание, заключительный раздел (танцевальные шаги и бег).

Уроки АПГ с элементами игры, а также другими упражнениями вводились по усмотрению преподавателя в зависимости от общего состояния и настроения учащихся в тех же классах, что и по полному варианту.

В подготовительной части урока давали из АПГ некоторые упражнения разминки, суставного массажа, бег. Потом давалась игра либо упражнения по обучению двигательным умениям и навыкам. Затем с целью восстановления дыхания, снятия накопившегося напряжения, усталости давались упражнения из АПГ: элементы разминки («переливание» веса, повороты, потягивания с последующим расслаблением в наклоне вперед), перемещения с активной работой рук («в толще воды сквозь водоросли»), упражнения на растягивание сидя на полу.

Уроки, построенные на базе баскетбола (футбола, пионербола и других подвижных игр), дополненного элементами АПГ, проводятся во всех классах с 5-го по 11-й.

Как в подготовительную, так и в заключительную части урока включаются из АПГ базовые элементы разминки, суставный массаж рук и ног, бег (фронтальный, спиной, боком, с вращениями), техника перемещений. В заключительную часть урока из АПГ дополнительно включаются упражнения на растягивание и танцевальные шаги.

В подготовительной части урока особенно много внимания уделяется упражнениям АПГ на равновесие, «переливание» веса с одной ноги на другую, упражнениям на растягивание и суставного массажа, как помогающим улучшить маневренность (способность менять направление), скорость, выносливость, точность исполнения и легкость движения.

Освоение приемов бега в наклоне (по АПГ) также является подводящим элементом и органично сочетается с основами техники баскетбола.

Во всех классах давали сочетание легкой атлетики, гимнастики, акробатических упражнений, баскетбола и других спортивных игр с

элементами АПГ как в подготовительной, так и в заключительной части урока.

Сочетание на уроке перечисленных видов спорта с элементами АПГ полезно, так как помогает плавно войти в режим нагрузок базового урока и плавно, без рывков выйти из режима импульсных (стрессовых) нагрузок, помогает подготовить мышцы, связки, суставы и уберечь их от травматизма, способствует формированию навыков равновесия, улучшает динамичность, подвижность и точность в игре.

Формируемое в АПГ умение чувствовать свой вес помогает в выполнении упражнений в «висе», прыжках с места, умении «бросить» свое тело в нужном направлении, в выполнении гимнастических упражнений на равновесие (хождение по перевернутой гимнастической скамейке).

Благодаря обучению детей мыслить образами (в подробности уметь представить предстоящее упражнение) у них повышается настроение и интерес к урокам физкультуры, они получают удовлетворение от такого подхода обучения, что заметно в технике исполнения конкретного упражнения. Детям интересно перед выполнением упражнения мысленно «проигрывать» его с учетом требований к технике выполнения – в итоге заметно улучшается качество исполнения и удовлетворение результатом.

Так, например, перед броском мяча в корзину дети с удовольствием готовятся, формируют мыслеобраз хрустального шарика, который они должны бережно положить в корзину, стоящую высоко вверху. Это помогает формировать и закреплять бросок без дерганий и добиваться в слитном, мягком движении точного попадания мяча в кольцо.

Перед прыжком в длину учащиеся мысленно переносят свое тело за нужную отметку. Такая предварительная работа приводит к достижению лучшего результата.

Следует особо отметить положительное влияние включения элементов АПГ в урок для работы с астенизированными детьми. Даже ослабленные дети могут плавно войти в режим нагрузок с помощью АПГ. Использовалась модификация урока, так как изменился контингент детей, стало больше ослабленных, и тем более стал необходим щадящий подготовительный подход к нагрузкам, что особенно важно в работе с астенизированными детьми. Сам режим движения по методу АПГ, в том числе плавный щадящий суставный массаж, оказывает успокаивающее воздействие и является основой щадящего подхода подготовки астенизированных детей к возможным нагрузкам.

Упражнения на растягивание и суставный массаж сами формируют приторможенный режим и одновременно способствуют выполнению принципа «не навреди» постепенным ростом нагрузок на мышцы, связки, суставы.

Имея от природы разные физические возможности, некоторые дети стесняются оказаться хуже других. Благодаря применению сюжетного игрового мышления и подхода АПГ – выполнять все упражнения по своим возможностям и с удовольствием – дети раскрепощаются и занимаются с интересом.

Считаем нужным отметить значительное количество детей с нарушением координации, искривлением позвоночника, малоподвижными суставами (ходят согнув колени, сидя на полу не могут выпрямить ноги в коленях). Им очень полезны упражнения суставного массажа и на растягивание из АПГ, так как они ускоряют освоение двигательных навыков.

Освобожденные от уроков физической культуры после перенесенных простудных заболеваний могут заниматься АПГ для плавного вхождения в режим повседневных нагрузок. АПГ является средством восстановления после заболевания. Введение АПГ в структуру урока позволило увеличить число занимающихся более чем на 10%, а в период после роста простудных заболеваний – до 30%.

На уроках физической культуры в сочетании с элементами АПГ давалась теория. Объяснялась важность качества синхронности при коллективных упражнениях. Старшеклассники обучались качеству синхронности методом показа с одновременным исполнением под ритм музыки. Ученикам младших классов предлагалось выполнять упражнения вместе с учителем методом повторения за учителем. Давались объяснения о полезности навыков расслабления, сохранения равновесия, необходимости сознательного отношения к своему здоровью, бережного и тактичного отношения друг к другу, о полезности сохранения равновесия в любых ситуациях.

В этой связи можно отметить, что улучшилась атмосфера в классах, дети стали внимательнее и тактичнее относиться друг к другу, появился доброжелательный настрой при выполнении коллективных действий.

Занятия по АПГ проводились под музыку, что положительно сказывается на настроении детей. С особым интересом выполняется бег под музыку. Детям нравится освоение навыков образного мышления. Особенно нравится фантазирование в свободном перемещении (импровизация), бег с вращением (вызывает мыслеобраз снежинки) и др.

Девочкам-старшеклассницам нравится плавный режим, мягкие и пластичные движения. Они с удовольствием выполняют танцевальные шаги под музыку. Мальчикам нравится суставный массаж, упражнения на растягивание, «переливание» веса в скрутках и при перемещении, парные упражнения на растягивание, гибкость и силу, техника самозащиты.

Пример жизненности программы АПГ ярко проявился на школьных вечерах, когда именно танцевальные шаги в парах из программы АПГ исполнялись как медленный танец.

Рекомендации и выводы

Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) – это единственное предельно щадящее направление, все разделы которого объединены специфическим режимом слитности, мягкости, замедленности, позволяющим снять утомляемость и накопленное напряжение, обеспечить переход от одного вида деятельности к другому естественным образом, улучшить эмоциональное состояние и вызывающим желание выполнять другую работу, формирующим дружескую атмосферу в коллективе.

Метод АПГ является самым щадящим, естественным вхождением в режим нагрузок, позволяет привлекать ослабленных детей к занятиям. Даже ослабленным после ОРЗ и простудных заболеваний детям занятия с элементами АПГ помогут возвратиться (восстановиться) к активной жизни.

Обязательно включать АПГ в начальной школе.

Особенно удачна АПГ для 5-классников, так как они только пришли из начальной школы и поэтому легко воспринимают новизну подхода к движению в АПГ.

Обязательно ввести АПГ в 10–11-х классах, чтобы обучить молодых людей, выходящих в жизнь, жизненно необходимым качествам на основе формирования естественного слитного движения. В старших классах можно привить ученикам любовь к бегу благодаря АПГ. Девочки, например, стеснялись заниматься бегом из-за своего неумения. Использование техники бега АПГ помогло научиться бегать, перестало сбиваться дыхание, бег выполнялся с удовольствием.

В связи с тем, что ослабленных детей стало больше (это показывают диспансеризации), нужно изменить урок, больше внимания уделять здоровью детей, и АПГ является уникальным методом, который поможет сохранить здоровье молодого поколения.

Занятия по полному варианту АПГ целесообразно проводить во II четверти в режиме, подобранном преподавателем (можно выбрать один-два класса). Рекомендуем занятия проводить под музыку. АПГ также помогает в работе с трудными детьми.

Сочетание движения и мыслеобраза в АПГ позволяет закрепить комфортное состояние, что приводит к снятию напряжения, ликвидации негативных эмоций. Дети перестают думать о плохом.

Программа АПГ помогает научить детей основным навыкам:

- владению своим телом;
- умению распределять свой вес и управлять равновесием;
- технике экономичного бега (бег в падении);
- умению соединить движение и образ («входить в образ»). Это умение должен освоить каждый ребенок, тогда он будет лучше усваивать другие дисциплины;
- умению расслаблять тело и комфортно воспринимать нагрузки, что повышает интерес к занятиям физической культурой;
- свободному раскрепощенному движению (движение «свободного полета»);
- выполнению коллективных действий;
- взаимопониманию в коллективе.

Особенно велика потребность в этой программе школ с гимназическими классами (из-за умственных перегрузок учащихся) и детей, ослабленных хроническими и текущими болезнями, как предельно щадящей.

Считаем, что программа АПГ полезна и необходима также учителям-предметникам для применения элементов АПГ в форме физкультпауз на уроке. Это даст детям возможность отдохнуть, а умение создавать воображаемые картины (мыслеобразы) природы, воспитываемое АПГ, поможет в освоении многих предметов.

В этой связи необходимо ввести АПГ в качестве учебной дисциплины в программы вузов соответствующего профиля, а также организовать практическое ознакомление и освоение метода на целевых курсах и семинарах по АПГ как учителями физической культуры, так и учителями-предметниками.

Как практики мы рекомендуем вводить АПГ в программу школ уже сейчас.

Особенно важно отметить проявленную детьми заинтересованность в том новом, что дает АПГ. Именно стимулом к занятиям физической культурой является проявление интереса к тому, как через физическое движение повысить доброжелательность, тактичность, чуткость, внимательность и уважение к людям и окружающему.

Таким образом, программу по физической культуре для учащихся 1–11-х классов «Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ)»

ввиду ее жизненности и актуальности считаем необходимым ввести в Единый государственный стандарт общей образовательной школы, начальной школы, т.е. на протяжении всех лет обучения в школе [10].

18.01.2000 г.

Заслуженный учитель РФ,
преподаватель физической культуры,
методист здорового образа жизни
(32 года педагогического стажа)
Т.И. Удалова

Мастер спорта по академической гребле,
преподаватель физической культуры
с направлением ЛФК
(8 лет педагогического стажа)
Т.Е. Мусина
(СОШ № 982 г. Москвы)

Опыт использования антистрессовой пластической гимнастики на уроках русского языка и литературы

У меня неплохой контакт с детьми, поэтому мне захотелось в обычную разминку перед уроком внести некоторые элементы АПГ. Было желание помочь детям, так как с перемены они приходили в таком состоянии, что пол-урока приходили в себя. Я решила попробовать разминку АПГ с пятиклассниками, так как они в силу своего возраста податливы и эмоциональны.

В течение 5–7 мин мы не делали рывков ногами и руками, мы просто «плавали». Дети привыкли к этому термину и полюбили упражнения: мягкое перемещение рук и ног, оттяжка пальцев рук, скрутка рук и ног. Эту разминку мы проводили в классном кабинете, поэтому не все упражнения можем себе позволить. Но даже это снимает у детей тревогу, например, перед контрольной работой. Снимается душевный дискомфорт и агрессия. Это было заметно после «поглаживания ногой кота» (перемещение веса с одной ноги на другую). Дети очень успокаивались после выполнения этого упражнения.

Через 2–3 года выполнения таких упражнений у учащихся появляется, на мой взгляд, какая-то внутренняя грация, ликвидируется психоэмоциональная нестабильность, прекращаются состояния паники и агрессии, т.е. они приходят в состояние уравновешенности. Часто даже во время урока, после напряженного письма можно дать какие-то упражнения (например, оттяжку пальцев).

Я никогда не заставляла (!) детей делать эти упражнения. Я их просто предлагала, и через некоторое время эти упражнения делали все. Упражнения «западали» в детей, делая их мягче, увереннее в себе. Через 2–3 года выполнения таких упражнений мои дети даже внешне отличаются от других: нет резкости движений, крика, ненужной беготни.

Думаю, что АПГ необходимо вводить в школьную программу, так как у детей большие нагрузки умственного плана, шумового. АПГ также помогает формированию личностных качеств ребенка.

24.09.1999 г.

Учитель русского языка
(педагог-словесник с 40-летним стажем)
Л.П. Стрючаева
(СШ № 6 г. Мытищи)

Элементы антистрессовой пластической гимнастики на уроках окружающего мира в 1-м классе

В 1-й класс школы ребенок поступает в 6 лет. Зачастую родители стремятся отдать его еще раньше. При подготовке в школу ребенка учат читать, считать, заучивать стихи, но при этом часто забывают о том, что ребенок будет испытывать дискомфорт, сидя подолгу на одном месте, отвлекаясь и уставая. К сожалению, большинство детей 6-летнего возраста не занимаются спортом, часто болеют, много времени играют за компьютером. Как помочь такому ребенку правильно двигаться, не уставать, радоваться и справляться с нагрузками? Педагоги начальных классов обязательно включают в свои уроки физкультминутки. В первом классе на уроках окружающего мира я использую элементы АПГ. Медленные плавные движения ребенку сделать сложно, так как большинство детей плохо координированы. Здесь на помощь приходит воображение. Этому способствует правильно сформированный мыслеобраз. Перед началом урока очень хорошо «поплавать» – плавно поднимать и опускать руки, воображая воду. Это очень успокаивает детей, помогает сосредоточиться. Постепенно дети привыкают к воображаемой опоре, другие упражнения им даются легче. Например, «нарисуй шар». Дети пытаются показать большой шар, при этом, находясь в состоянии неустойчивого равновесия, не испытывают дискомфорта (они опираются на свой шар). Очень трудно детям стоять на одной ножке. В середине урока мы часто делаем упражнение «цветок». Ребенок воображает себя цветком и прекрасно держит равновесие (ведь он колокольчик,

он крепко держится на ножке). Очень хорошо дети изображают разных зверей. Здесь можно использовать показ упражнений одним ребенком, другие с удовольствием будут за ним повторять. При этом не забудем, что лиса крадется тихо, переползая невидимые препятствия. Очень полезно пройтись по воображаемому бревну, держась за руки. Это все делается в классе, на обычном уроке. Если включать элементы АПГ в урок физкультуры, можно выполнять упражнения построясь в круг, лежа, сидя и т.д. Главное, что движения АПГ детям очень нравятся, делают они их с удовольствием и без напряжения.

По моим наблюдениям в течение нескольких лет, те дети, которые занимаются АПГ, более приспособлены к нагрузкам, стрессам, различным изменениям ситуации. Они не растеряются от неожиданности, всегда примут сдержанное решение. Эти дети становятся лидерами, так как другие дети видят в них защитника – спокойного и рассудительного. АПГ надо обязательно вводить в курс школы и дошкольного учреждения.

План-конспект урока по курсу «Окружающий мир» с элементами АПГ

Тема урока: «Вода»

Вместо оргмомента начать урок с упражнения «Плавание». Дети, стоя около своих парт, плавно поднимают и опускают руки. Учитель при этом тихо и распевно говорит детям: «Ваши руки всплывают и медленно тонут в воде». Во время этих упражнений дети представляют воду, успокаиваются, сосредотачиваются.

Цели и задачи урока можно сформулировать так:

1. Дать детям представление о свойствах воды.
2. Рассказать (и показать видеофильм) о водоемах.
3. Дать представление о роли воды в природе и в жизни людей.
4. Научить ценить и беречь воду.

А также закрепить такие ассоциации, как чистота, спокойствие, устойчивость, непрерывное и плавное течение. Создание мыслеобразов, связанных с понятием «вода».

Ход урока

Уч.: Дети, скажите, какая бывает вода?

Если не «поплавать» в начале урока, то ответы будут однозначными – мокрая, прозрачная, безвкусная. Если же дети проделали упражнения в начале урока, то они скажут еще: мягкая, приятная, плотная, спокойная и т.д.

Уч.: Правильно, все это можно сказать о воде. А можем мы сказать, какой формы вода?

Дети: Нет.

Уч.: Почему?

Дети: Потому, что она жидкая.

Далее учитель просит ребенка налить воды в стакан и спрашивает детей, какой формы вода в стакане.

Дети говорят, что вода приняла форму стакана.

Учитель выливает воду из стакана в тарелку, дети видят, что вода принимает форму тарелки, и делают вывод: вода не имеет формы, а принимает форму сосуда.

Уч.: Скажите, а бывает вода, которая имеет определенную форму?

Дети сначала озадачены, но, как правило, кто-нибудь вспоминает про снег. Здесь учитель достает кубики льда и дает детям.

Уч.: Видите, вода бывает твердой, потому что она замерзла. Положите лед в тарелку, и в конце урока мы увидим, что станет со льдом. А теперь вспомните, что бывает, когда кипит чайник.

Дети говорят, что из носика идет пар.

Уч.: Это тоже вода. При кипении она превращается в пар.

Далее дети сами делают вывод: вода – прозрачная жидкость, при замерзании превращается в лед, при кипении – в пар.

Физкультминутка

Дети представляют воду. Движения плавные. «Плавание». Руки поднимаем и опускаем. Медленно поворачиваемся вправо, влево, держа руки «на воде». Наклоняемся вниз, отдыхаем. Держим равновесие, плавно перетекаем (переносим вес) на правую ногу, левой совершаем круговые движения, затем наоборот. Отдыхаем «плавая». Садимся за парты.

Уч.: Скажите, где мы можем увидеть воду, много воды?

Дети: в реке, в пруду, в озере, в море.

Сейчас мы с вами посмотрим на эти водоемы, увидим животных, которые в них живут, людей, которые работают у воды, посмотрим, как воду очищают и какая опасность грозит нам при загрязнении воды (просмотр части фильма учебной кассеты – «Мир вокруг нас»).

Физкультминутка

«Свободное плавание». Можно под музыку. Дети выполняют движения с перемещением, плавно «перетекая».

Уч.: Теперь возьмите карандаши и нарисуйте рыбок, которых мы поселим в наш «водоем».

Дети рисуют, учитель прикрепляет рыбок на доску.

В конце урока дети делают вывод о значении воды, о том, что воду надо беречь.

Уч.: Что мы представляем, когда думаем о воде? – Спокойное плавное течение реки, гладь озера, спокойное море, красивых рыбок.

Дети, как правило, говорят, что надо чаще думать о воде, воображая себя на берегу.

Если останется время, можно вспомнить загадки о воде.

В конце урока дети сами захотят «поплавать».

Домашнее задание. В бассейне или в ванне проверить, как вода поднимает руки и как медленно в воде руки опускаются.

18.02.2005 г.

Педагог Ю.А. Харламова
(СОШ № 748 г. Москвы)

ПРОГРАММА АПГ В СИСТЕМЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Данный метод получил поддержку Министерства образования Российской Федерации. Наиболее положительное влияние антистрессовой гимнастики отмечено у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Включение данного метода рекомендовано в качестве учебной дисциплины для студентов высшей школы в Российской Федерации [11].

Здоровье детей в современных условиях напрямую зависит от состояния их нервной системы. Это тем более относится к самому уязвимому в этом отношении контингенту детей дошкольного возраста. Их восприимчивая психика надолго запоминает все изъяны и пробелы воспитания, одним из главных среди которых является неспособность предоставить им возможность быть защищенными от нарастающего негатива окружающей среды. Современные методы передачи информации при всей их относительной полезности не могут – да и не направлены на это – дать детям стойко закрепленную способность автоматической защиты психики от нервно-психических перегрузок, которыми изобилует повседневная жизнь. Не удивительно в этой связи неуправляемость детей, как следствие накопившегося потенциала дискомфорта, требующего своей разрядки в хаотичном неформальном движении. Такой характер движения в свою очередь провоцирует неуравновешенность, и этот порочный круг лишь закрепляет деструктивное поведение со всеми его следствиями.

В этой связи встает вопрос о необходимости с самых ранних лет приучать детей не испытывать дискомфорт от неизбежных напряжений нервной системы, связанных с процессом освоения информации. Таким образом, речь идет о насущной необходимости обучения детей умению поддерживать и развивать комфортное восприятие всего диапазона нагрузок. Этим решается вопрос защиты их психики на весь период обучения, и одновременно закладываются основы полноценного восприятия окружающей их действительности.

Названным целям и служит данная программа в качестве опыта использования антистрессового метода в системе дошкольного образования.

Распределение нагрузок

Упражнения делятся по группам детей в зависимости от возраста. Общий расклад времени определяется индивидуально самим ведущим

исходя из принципа повторов для закрепления и разнообразия техники, чтобы избежать психологической усталости и использовать весь спектр упражнений.

Реакция детей поможет сориентироваться в каждом конкретном случае, но общий принцип сохраняется – занятия состоят из нескольких подходов с постепенным ростом времени от нескольких минут в каждом из них. Конкретная дозировка зависит от степени подготовленности детей и опыта преподавателя. Общим является выполнение элементов разминки, как включающей в себя основные разделы и потому являющейся базовым комплексом. Разминка делается один раз за занятие, но и ее элементы могут повторяться. Например, вращение глаз – для снятия усталости – или массаж кистей рук сидя за столом.

Техника перемещений в замедленном темпе, требующая большего навыка равновесия и потому более трудная, может осваиваться небольшими дозами, начиная с фронтальных перемещений и перемещений с опорой рук о воображаемую стену.

Особенно важны упражнения массажа кистей рук и стоп, так как в сочетании с замедленным темпом их выполнения и концентрацией внимания на приятном чувстве поглаживания изнутри достигается выраженный эффект снятия усталости. Нарастающее чувство удовольствия само направит усилия в сторону их увеличения и усиления комфортного состояния. Также желательны элементы растяжек, особенно «потягушки», для наиболее быстрого достижения чувства удовольствия от напряжения, а также элементы динамики.

Бег. Нужно следить за переходным состоянием от неподвижного положения стоя к началу перемещения при наклоне корпуса, чтобы первый шаг был сделан произвольно и без усилий. Следует также предусмотреть возможное падение и страховку (там, где есть возможность, держать ребенка за руку – это поможет и быстрее начать не бояться падения).

Следует помнить, что весь комплекс рассчитан как элемент игры, поэтому дети подскажут наиболее привлекательное для них.

Контекст игры, удовольствия и интереса является тем действующим началом, которое поможет сделать обучение притягательным, доброжелательным устойчивой, а здоровье прогрессирующим.

Соотношение качества процесса и геометрии движения в АПГ

Отличительной особенностью освоения АПГ является самое общее знакомство с геометрией упражнений, после чего сам процесс и стремление к его плавности закрепляют точность их выполнения. Практическое отсутствие поэлементной отработки и дальнейшей стыковки отдельных фаз упражнений связано со смещением акцента в

сторону качества самого процесса, что позволяет выбирать наиболее простые его формы. Это, с одной стороны, сильно упрощает освоение метода, а с другой – гарантирует эффект, связанный с формированием состояния комфортности, т.е. максимум внимания уделяется именно восприятию слитности движения и удовольствию от соответствующих ему напряжений.

Итогом такого подхода является быстрый охват достаточно широкого спектра геометрических форм (с постепенным его расширением), при котором основные изменения связаны с восприятием нагрузки (в сторону роста удовольствия от нее), что в свою очередь формирует более совершенную геометрию. Такой принцип – «изнутри наружу» – является основополагающим в АПГ.

Использование антистрессовой пластической гимнастики на музыкальных занятиях в детском саду

До декабря 1998 г. я работала музыкальным руководителем в я/с № 1635 Южного округа г. Москвы.

Особенности этой специальности таковы, что в работе с детьми дошкольного возраста (с 3 до 7 лет) применяются различные формы и методы, виды музыкальной деятельности: музыкально-ритмические движения, слушание музыкальных произведений, пение, игра на детских музыкальных инструментах, творческие задания в музыкальных играх, танцах, пении.

Занимаясь АПГ с 1995 г., я с этого же периода начала знакомить детей старшего возраста (6–7 лет) с отдельными, наиболее доступными элементами гимнастики в музыкально-ритмической части занятия. Она, как правило, проводится в начале занятия, перед таким сложным, требующим большого сосредоточения, внимания, углубления в музыку разделом, как «Слушание музыкальных произведений и их разбор».

Во-первых, нельзя не отметить, что в период знакомства и разучивания отдельных элементов АПГ дети ввиду особенности их мышления (а у детей этого возраста, как известно из психологии, наглядно-образное мышление) без особого труда начали повторять за мной движения, которые я показывала, надолго удерживая природные мыслеобразы. В глазах большинства из них загорался огонек любопытства и заинтересованности. На волне этих чувств дети «схватывали» даже довольно непростую геометрию этих необычных, на первый взгляд, движений. Им нравилось погружаться в приятную, теплую воду, играть с солнечными зайчи-

ками, рисовать радугу, рассматривать в прозрачной воде камешки на дне.

Почти с первых занятий, когда я начала обучать элементам АПГ, отметила, что после этих движений внимание детей на протяжении всего оставшегося занятия становилось более устойчивым, они очень плавно переключались к прослушиванию музыкального произведения, возросла умственная активность детей, поведение стало спокойнее даже у непосед, которым раньше трудно было внимательно слушать педагога 2–3 мин. Занятия становились плодотворнее, меньше времени уходило на поддержание дисциплины. Первоначально, на этапе разучивания, движения я давала без музыки, затем, когда дети достаточно хорошо усвоили геометрию движений, начала включать фоновую тихую, приятную, тщательно подобранную музыку или просто запись шума моря или плеска волн. С музыкой дети стали заниматься АПГ с еще большим восторгом. Со временем я стала применять эти движения в конце занятия после пика физических и эмоциональных нагрузок (танцы, подвижные музыкальные игры). В этом случае польза от АПГ была очевидна: плавные, медленные движения успокаивали, умиротворяли детей, развивая и обогащая их творческое воображение, насыщая их жизнь такими прекрасными и непреходящими природными образами, как вода, солнце, небо, песок, деревья. Дети начали творчески подходить к занятию – сами предлагали внести те или иные дополнения к схеме «жизнь на природе», благодаря чему выстраивалась целая сюжетно-пантомимическая линия: идем по лугу, собирая цветы; увидели речку, блестящую на солнце; подбежали, сняли одежду, стали руками или ногами пробовать воду, сначала она показалась холодной, поежились, стали умываться, обливаться, постепенно входя в воду, наконец – приятно!

Если в силу большого объема материала я не могла включить на каком-либо занятии движение из АПГ, дети сами просили «поиграть с водичкой» и «поплавать». В этом случае я использовала эти движения в свободное от занятий время или на утренней гимнастике, что тоже очень нравилось детям.

Нельзя не отметить то положительное влияние, которое АПГ оказала на формирование плавности, мягкости движений рук, всего корпуса, что необходимо при постановке всевозможных танцев. Движения детей становились менее закрепощенными, более естественными и свободными.

Кроме того, воспитатели, которые проводили занятия с детьми после моих, отмечали, насколько дети приходили в группу собранными, спокойными, дисциплинированными; последующие занятия

проходили с хорошими результатами: дети лучше усваивали новый материал, сосредоточенность и активность их возросла.

В 1998 г. на основе программы по АПГ, вышедшей в 1996 г., я составила программу для детей старшего дошкольного возраста (основная моя специальность – педагогика и дошкольная психология). С программой и моими занятиями с применением АПГ была ознакомлена заведующая лабораторией Осипова в методическом кабинете тогда еще Департамента образования Южного окружного управления. С этого времени я начала работать педагогом дополнительного образования по АПГ.

Таким образом, АПГ мною применялась в работе с детьми в трех формах: как одна из составных частей музыкального занятия, в утренней гимнастике и как самостоятельное занятие по АПГ. В первом случае музыкальное занятие проводилось, как предусмотрено программой воспитателя в детском саду, два раза в неделю с детьми подготовительной группы (6–7 лет) продолжительностью 35–40 мин. На долю АПГ выпадало 20% времени. После полного усвоения дети выполняли упражнения вводной части (разминки) и, если укладывались во время, технику перемещения.

На утренней гимнастике использовались те же упражнения, что и на музыкальных занятиях.

Что касается самостоятельных занятий по АПГ, то они проводились с двумя группами детей (по отдельности): старшей (5–6 лет) и подготовительной (6–7 лет). В этом случае за отведенные 35–40 мин удавалось выполнить, кроме разминки, технику перемещений и упражнения суставного массажа, а также несколько упражнений на растягивание.

В заключение хочется отметить, что исходя из полученных результатов в ходе проведения АПГ с детьми старшего дошкольного возраста нужно рассматривать АПГ как новую методику в работе с детьми, которая оказывает благотворнейшее влияние на психофизическое состояние детей, протекание психических процессов организма: **внимание, память, мышление, воображение.**

Внимание становится более устойчивым и продолжительным, углубляется процесс мышления, обогащается воображение, улучшается память, что необычайно важно для создания **большей эффективности всего педагогического процесса в детском саду.** Кроме того, чувства детей утончаются, они приучаются обращать внимание на красоту природы и проникаться к ней **возвышенными эстетическими чувствами.**

В целом психика детей становится более гибкой и, вместе с тем, устойчивее к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, что

особенно важно в наше беспокойное, наполненное стрессовыми ситуациями время.

Из вышеописанного можно сделать вывод, насколько **важно внедрение АПГ в систему обучения в дошкольных учреждениях.**

Конспект тематического музыкального занятия
с элементами АПГ «Летом у реки»
(подготовительная группа)

Муз. руководитель (М.Р.): Дети, сегодня теплый солнечный день, и мы отправились с вами на реку.

(Ходьба «змейкой» по залу с песней «Здравствуй, солнце!», муз. Левкодимова, в конце распределяются свободно по залу.)

М.Р.: Наш путь пролегает через луг с мягкой шелковистой травкой (гладят воображаемую траву). Летнее солнышко так пригрело землю и травку, что на лугу расцвели белые ромашки, синие васильки, розовые кашки. А как они чудесно пахнут!

(Дети «срывают» цветы, «нюхают» их. Затем под муз. П.И. Чайковского «Вальс цветов» из балета «Щелкунчик» дети импровизируют танцевальные движения.)

М.Р.: Вот и показалась речка. Вода в ней блестит и сверкает на солнце. Посмотрите, на берегу стоит мельница.

(Дети выполняют упражнение для рук «Мельница», муз. Т. Ломовой.)

М.Р.: А солнце так сильно припекает, что нам стало совсем жарко! (Дети изображают это состояние: обмахивают себя рукой или платочком, вытирают воображаемый пот со лба.)

М.Р.: Очень захотелось быстрее зайти в воду! Мы расстегиваем и снимаем сарафаны, майки, шорты и кладем их на берег.

(Выполнение этих действий.)

М.Р.: Мы не знаем, какая вода – теплая или холодная, поэтому сначала осторожно ее пробуем ногами, руками.

(Изображение захода в воду, «поеживания», отдергивания рук, ног от воображаемой воды.)

М.Р.: Вот мы и привыкли к воде, она оказалась теплой, пронизанной солнечными лучами.

Мы зашли в воду по плечи. Представим себе, что мы сидим на подводном стуле с высокой спинкой. Теперь, когда мы удобно сели, покажемся в воде.

(Упр. 1–2 АПГ, муз. Китаро «Шелковый путь – 3».)

М.Р.: А теперь положили руки на воду и как бы обняли солнышко. (Упр. 3 АПГ «Ворот».)

М.Р.: Посмотрите, сколько на воде солнечных зайчиков! Они словно приглашают с ними поиграть. Сейчас мы будем их ловить.

(Упр. 4 АПГ «Каравай».)

М.Р.: На дне нашей речки много красивых разнообразных камешков. Нам захотелось их рассмотреть. Для этого надо «лечь на воду» с расслабленными опущенными руками.

(Упр. 7 АПГ «Наклон».)

М.Р.: Вдруг мы почувствовали, что наша правая нога попала в водоворот, а затем и левая.

(Упр. 11 АПГ «Водоворот».)

М.Р.: А теперь мы поплаваем в теплой приятной воде в соответствии и характером и частями музыки разными стилями: «бассом», «кролем», а также побрызгаемся и попрыгаем в воде.

(Упр. «Поплаваем», муз. В. Золотарева.)

М.Р.: Вышли на берег, взяли свои загрязнившиеся платочки и полощем их в воде, зайдя по колено в речку. Будем менять движения в соответствии с музыкой.

(Упр. «Полоскать платочки», муз. «Утушка луговая», обработка Т. Ломовой.)

М.Р.: Ребята, хотите покататься на волнах в лодке? Лодками вы будете сами. Ложитесь на живот, ноги согните в коленях и подтяните их к голове, прогнитесь, руками возьмитесь за стопы. Покачаем на воде.

(Упр. «Покачаем в лодке», муз. А. Петрова «Колыбельная песня».)

М.Р.: Колыбельная нас убаюкала. Мы вышли на берег, и нам захотелось кого-нибудь покачать. Но кого? Кукол мы с собой не взяли. Придется хоть ножку покачать.

(Упр. 22 АПГ. После упражнения дети садятся на ковер по-турецки.)

М.Р.: Наплавались, наигрались, пришло время отдохнуть, посидеть на берегу речки. Вы слышите, откуда-то издали доносятся звуки музыки? Это звучит чарующая музыка П.И. Чайковского из знакомого вам цикла «Времена года» – «Июнь». Петр Ильич назвал пьесу «Баркарола». Слово это родилось в Италии и означает что-то вроде «лодочная» или «песня в лодке», потому что «барка», «баркетта» по-итальянски и означает «лодка». Тот, кто пробовал петь в лодке на озере, речке или море, знает, что это удивительно приятно. Голос твой на воде звучит как-то особенно звонко, и песня по воде разносится далеко-далеко.

Сейчас вы прослушаете эту пьесу и определите ее характер, настроение, темп, и на каких инструментах она исполняется.

(Слушание в грамзаписи (или на ф-но) пьесы П.И. Чайковского «Баркарола».)

М.Р.: Что-то заскучало наше солнышко, пусть оно пошлет к нам свои озорные лучики.

(«Танец солнечных лучиков», муз. Ю. Слонова с лентами желтого и оранжевого цвета.)

М.Р.: Вот и закончилась наша прогулка на речку, пора возвращаться домой.

(Под муз. С. Майкопара «Раздумье» дети спокойно выходят из зала.)

24.09.1999 г.

Дошкольный педагог-психолог Г.П. Козлова
(я/с № 1635 г. Москвы)

Конспект занятия по физической культуре с элементами антистрессовой пластической гимнастики

I часть. Построение. Разные виды ходьбы в колонне по одному с изменением темпа (начиная с медленного и постепенно ускоряя).

Отправляемся в морское путешествие.

Шагаем по горячему песку на носках, чтобы не обжечься (шаг на носках). У штурвала – капитан. Он командует: «Право руля, лево руля, полный вперед!» (неторопливый шаг с поочередным «переливанием» веса то на правую, то на левую ногу с плавными наклонами вправо и влево, держа в руках воображаемый штурвал). Помощник капитана смотрит в бинокль. (Расслабленные руки согнуты в локтях. В ладошках «как будто бинокль». Сохраняя руки в таком положении, поворачивать их вместе с корпусом вправо и влево. Стопы неподвижны – упр. 4б¹.) Пассажиры протирают иллюминаторы. (Одновременные круговые движения руками вправо и влево, при этом вес тела «переливается» то на правую, то на левую ногу – упр. 4в.) Они видят чаек, качающихся на волнах (упр. 9). Давайте сядем на спинки к чайкам и полетим к облакам. (Фронтальное движение вперед с поочередным «переливанием» веса на правую и на левую ногу, руки плавно поднимаются через стороны вверх и опускаются вниз, словно крылья, темп движения постепенно ускоряется, переходит на легкий бег.) Нам пора возвращаться на корабль. Подул сильный ветер, и корабль стало раскачивать на волнах (упр. 8).

II часть. Общеразвивающие упражнения с элементами стретчинга.

Один моряк не удержался на палубе, упал в море и попал в под-

¹ Номера упражнений здесь и далее см. в Программе по физической культуре для учащихся 1–11-х классов «Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ)».

водное царство (наклон туловища вниз и постепенный переход в положение сидя).

Мимо него проскакал морской конек (поочередное отрывание ног, согнутых в коленях, от пола в положении сидя, опираясь на руки).

Чтобы морской конек заметил моряка, он решил помахать ему (сидя потянуться за руками вверх и сделать маховые перекрестные движения руками). Но конек не увидел моряка.

Вдруг появилась огромная колесница. В ней ехал морской царь (упр. «велосипед», лежа на спине). Моряк спрятался за огромный камень (сесть на колени, сгруппироваться, голову опустить вниз, чтобы спрятать). А морской царь, не заметив моряка, поехал в свой замок. Любопытный моряк захотел узнать, где живет морской царь, и последовал за ним. Но у ворот стража своими острыми саблями преградила ему путь (лежа на спине, плавно поднять ноги через стороны вверх, сделать перекрест и опустить через стороны вниз). Моряк нашел лазейку и прополз через нее, минуя стражников (сидя на коленях, туловище прижато к коленям, руки выпрямлены вперед, прижаты к полу, постепенно прогибая спину, выпрямляем туловище и поднимаем голову, как бы проползая под воображаемой дугой – упр. «змея»).

Когда моряк попал в замок, то увидел дочку морского царя. Она была похожа на обычную девочку, только у нее был хвостик (упор на руках и коленях; одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие). Она была русалкой. Моряк захотел жениться на ней. Но морской царь разгневался, и поднялись на море огромные волны (лежа на спине, одновременно поднимаем руки и ноги вверх, делаем хаотичные движения ими, как будто барахтаемся в воде). Моряк решил подарить русалке жемчужное ожерелье.

Давайте превратимся в жемчужины и поможем моряку (лежа на спине, поджать ноги, согнутые в коленях, руки, согнутые в локтях, плотно прижать к груди с сжатыми кулаками, подбородок прижать к груди – сгруппироваться, попытаться выполнить перекаты вправо-влево, сохраняя группировку до конца переката).

Выбрал моряк самые красивые, нанизал их на ниточку и пошел к царевне-русалке (ходьба). Как увидели во дворце ожерелье, так и ахнули. И даже морской царь согласился отдать свою дочь-русалку за муж за моряка.

III часть. Основные виды движений.

1. Пролезание в обруч прямо и боком (в чередовании) в группировке (5–6 раз).

2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (2–3 раза).

3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 4 м) 2–3 раза.
Подвижная игра. «Перелет птиц».

IV часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

Анализ занятия с элементами АПГ

Занятия строятся на основе знаний о возрастных, индивидуальных, психофизиологических особенностях детей. Используя эмоционально насыщенные образы, близкие детям, сюжетные игры, подражательные движения, мы помогаем детям легко и с интересом осваивать физические упражнения. Большое внимание на занятии уделялось укреплению мышц спины, позвоночника, брюшного пресса и ног. 1-я часть занятия состоит из элементов АПГ. Используя плавность, естественность движений в начале занятия, я даю детям возможность комфортно переключиться с предыдущего занятия на последующее. АПГ балансирует физиологические процессы возбуждения и торможения детской психики. Чрезмерное возбуждение снимается, дети успокаиваются и полностью настраиваются на выполнение физических упражнений. А положительные эмоции, связанные с образами природы: «чаек, качающихся на волнах» или «корабля, плывущего по морю», позволяют получить детям от этих движений удовольствие и радость.

Важно, что дети разного уровня физического развития и групп здоровья с помощью элементов АПГ обретают бодрость и великолепное настроение. На основе принципа комфортности дети научатся чувствовать свое тело и владеть им.

26.02.2005 г.

Психолог С.Ю. Булюкина
(Детский дошкольный центр «Исток»
при управе «Лефортово» г. Москвы)

О применении элементов АПГ в работе с детьми дошкольного возраста

Я работаю воспитателем в детском саду более десяти лет. Три года назад я взяла группу детей 3-летнего возраста. В своей работе с ними я попробовала использовать некоторые элементы АПГ. Перед началом занятий, которые проводятся с детьми в детском саду, включала упражнения на расслабление – утренние «потягушки». Таким обра-

зом, ставила перед собой цель – успокоить детей после игр, переключить их внимание на предстоящие занятия.

В процессе занятий в старших группах детского сада проводятся физкультминутки (разминка). Здесь также давала различные потягивания, например, «ловили» солнечные лучи раскрытыми вверх ладонями, а затем рисовали вокруг себя солнечный домик, в котором было тепло, уютно, надежно. Использовала и другие элементы АПГ («ловля» солнечных зайчиков на воде, вращение плеч, глаз). С каждым годом, по мере роста детей, я давала новые элементы. Несколько раз в старшей группе перед началом занятий по изобразительной деятельности проводила массаж кистей рук, чтобы таким образом подготовить руки детей к предстоящей работе. Дети с удовольствием выполняли все эти упражнения, особенно потягивания.

В результате я сделала вывод, что уже в дошкольном возрасте нужно давать элементы АПГ, так как дети становятся более собранными, внимательными. Они не просто выполняют физические движения, а отдыхают, что дает возможность довести занятие до конца с большей продуктивностью.

В последнее время мной замечено, что некоторые элементы АПГ вошли в повседневную жизнь детей. У некоторых из них появилась естественная потребность в упражнениях на растягивание и «потягушках»; они выполняют их добровольно, без принуждения в течение дня.

Занятия проводились с вкраплениями элементов АПГ (через день) в течение 1996, 1997, 1998 гг. с детьми одной группы в количестве 20 человек.

30.09.1999 г.

Воспитатель Н.Ю. Барабанова
(я/с № 1503 г. Москвы)

Опыт применения антистрессовой пластической гимнастики (АПГ) на занятиях по физической культуре

Применять упражнения комплекса АПГ на занятиях в детском саду я начала с февраля 1996 г. с детьми-шестилетками – 2 группы, 1997 г. – 2 группы, 1998 г. – 2 группы, 1999 г. – 1 группа.

Упражнения антистрессовой пластической гимнастики отличаются плавностью и слитностью движений, и я решила применить часть движений в конце занятий как расслабляющие упражнения длительностью 5–7 мин.

Для лучшего усвоения детьми упражнений я предложила им сделать некоторые движения дома в ванной и запомнить их плавность выполнения в воде.

Для поддержания интереса к плавным движениям на первом этапе обучения играли в игру «подводное царство», где дети и на «троне Нептуна» сидели, и возле его «трона» исполняли разные движения, плавно, как морские жители. Упражнения на расслабление я брала из вводного раздела.

По мере освоения детьми упражнений в этой части занятия я начала вводить упражнения на растягивание из раздела «Суставный массаж в сочетании с упражнениями на растягивание». В конце занятия, чтобы дети не делали резких движений, предлагала пойти в группу плавно, как в воде. Детям это очень нравилось.

Отдельные виды упражнений из АПГ (на равновесие, на расслабление) я вводила в разные части занятия. При составлении комплекса упражнений для профилактики плоскостопия я добавила упражнение из АПГ – вращение стопы.

Если дети приходили на занятия очень возбужденными, я вводила несколько упражнений на расслабление из АПГ. Они успокаивались, и через несколько минут можно было начинать занятие.

Следует отметить применение отдельных упражнений детьми в быту. Девочка научила своего дедушку упражнениям из вводной части, и они по утрам занимались ими вместо зарядки.

Вывод: использование комплекса АПГ в конце физкультурных занятий помогает детям в восстановлении физических и эмоциональных сил. Особенно это касается физически слабых детей.

01.10.1999 г.

Комплекс оздоровительной гимнастики для детей дошкольного возраста (6–7 лет) с введением элементов АПГ

1. Принять правильную осанку, стоя у стены.
2. Ходьба обычная, по разным поверхностям: по матам, ребристой доске, по массажным коврикам, приставным шагом по канату, на носочках по мягким дискам.
3. И.п. – о.с. – кисти к плечам.
1–4 – круговые движения руками назад.
5–8 – то же вперед (по 4 раза).
4. И.п. – о.с. – руки в кольцо на уровне плеч.
1–2 – поворот корпуса вправо, не отрывая стоп от пола.

3-4 – и.п.

5-6 – то же влево.

7-8 – и.п. – по 4 раза в каждую сторону.

5. И.п. – о.с. – руки вдоль туловища.

1 – глубоко присесть, сохраняя осанку, хлопок в ладоши над головой.

2 – и.п. (6-8 раз).

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки на коленях.

1-4 – вращение коленей внутрь.

5-8 – то же наружу.

7. И.п. – о.с. – приподнять правую ногу.

1-4 – вращение стопы по часовой стрелке.

5-8 – то же против часовой стрелки – и.п.

То же другой ногой.

8. И.п. – лежа на спине, руки под шею.

1-8 – «велосипед» вперед.

9-10 – расслабиться.

1-8 – «велосипед» назад.

9-10 – расслабиться.

9. И.п. – то же, руки вверх.

1 – приподнять правую ногу.

2 – приподнять левую ногу.

3 – носки на себя.

4 – и.п. (4-6 раз).

Элементы программы АПГ, используемые
в д/с с детьми 5-6 и 6-7 лет

Упражнения разминки: 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11.

Фронтальные перемещения: 12.

Массаж суставов ног: 19, 20.

Упражнения на растягивание: 34, 35, 37, 38.

Медленные танцевальные шаги на месте: 40.

2004 г.

Воспитатель Г.В. Великанова
(ДОУ № 1969 г. Москвы)

Конспект занятий по физической культуре с элементами антистрессовой пластической гимнастики в средней, старшей и подготовительной группах

Тема: «Прогулка к морю»

I часть. Ходьба (на носках, на пятках, в приседе, бег с остановками).

II часть. Упражнения без предметов.

1. «Поднимаются облака» (упр. 2 АПГ): на 1-2-3 медленно поднимаем обе руки до уровня лица, на 4-5-6 опускаем вниз.

2. Повороты вправо, влево. И.п. – руки округло согнуты в локтях на уровне груди («обнимают мяч»; упр. 4 АПГ).

3. «Едем на водном велосипеде»: сидя на полу, упр. «велосипед».

4. «Плывем на лодке»: сидя на полу, ноги вытянуты. Наклоны вперед, касаясь руками носков ног.

5. «Смотрим морское дно»: лежа на животе, руки и ноги вытянуты; на 1-2-3-4 руки и ноги приподнимаем, на 5-6 – опускаем.

6. «Плывем»: лежа на животе, имитируем плавание.

7. Прыжки («греемся на солнышке»): руки, ноги врозь, вместе.

8. «Поднимаем мяч».

III часть. Основное движение: ходьба в рассыпную с кружением и приседанием (идем по горячему песку на носках, чайки летают, кружатся на месте, увидев рыбку, приседают – поймали рыбку).

Игра в мяч: отбиваем одной рукой, подбрасываем и ловим.

IV часть. Возвращаемся домой (ходьба друг за другом).

Дома умываемся (упр. АПГ): наклоняемся (имитируем, как берем ладонями воду), медленно поднимаем руки вверх; выливаем воду на себя – руки резко вниз.

В последней части, чтобы дети успокоились, расслабились, я предлагаю им движения из комплекса АПГ. Детям очень нравятся эти имитирующие движения, они выполняют их с удовольствием. Эти движения я использую во всех группах от младшей до подготовительной (скрутка, руки медленно всплывают и тонут в воде, «потягушки», упражнения на растягивание, сидя на полу, «качалка» на полу, «ролик»). Детям нравятся такие упражнения, как «кувшинка»: и.п. – дети сидят на полу, скрестив ноги, ладони рук соединены на уровне груди, пальцы вверх, имитируя бутон кувшинки. Утро (цветок поднимается) – руки медленно плывут вверх; потом (цветок раскрывается) – руки медленно разводим в стороны; затем – вечер (цветок закрывается) – руки сводим, соединяя ладони, опускаем вниз в и.п.

Рекомендации. Эти упражнения надо давать детям с 5 лет. Дети очень эмоциональны и им нравятся образы, они их успокаивают.

11.03.2005 г.

Воспитатель
Л.И. Волховитина
(ДОУ № 1351 г. Москвы)

План-конспект занятий по физической культуре с элементами антистрессовой пластической гимнастики

Закончив курсы «Антистрессовая пластическая гимнастика» в 2002 г., использую в своей работе некоторые элементы движений, которые подходят детям по возрасту, так как предлагая тот или иной образ, хотелось бы, чтобы ребенок ярко и четко представлял его, тогда цель, которую я ставлю, будет достигнута в полной мере, т.е. ребенок сможет настроить свое мышление на спокойствие, **доброжелательность** и будет в течение дня **сдерживать себя** от резких порывистых движений, **грубых действий по отношению к своим товарищам**.

Свои занятия обычно начинаю с построения детей в шеренгу, приветствуем друг друга, и для того чтобы настроить детей на занятия, предлагаю им сделать «потягушки». Это помогает, дети становятся более внимательными, спокойными и способными воспринимать то, что я им предлагаю сделать. В основном я использую элементы АПГ вводной части занятия, такие как повороты корпуса вправо-влево, держа руки в кольце, вращение плечами вперед и назад, вращение глаз и головы в обе стороны и др. Также использую упражнения АПГ во время дыхательной гимнастики (после бега, после подвижной игры). Детям предлагается самостоятельно фантазировать, воспитатель задает только мыслеобраз солнца, водной среды, луга, леса и т.д. Все упражнения выполняются под плавную музыку. В результате дети расслабляются, успокаиваются и постепенно настраиваются на другой вид деятельности.

Пример использования водной среды для освоения плавности движения

Занятие «Подводный мир аквариума» (старшая группа)

Вводная часть. Загадка: Стекланный домик на окне с прозрачной водой, с камнями и песком на дне и с рыбкой золотой (аквариум). «Я фея водяная, волшебница такая, взмахну я вдруг рукой и опущу

друзей в мир чудный под водой. Раз, два, три, все замрем. В мир подводный попадем».

«Обследуем дно, не нарушая тишины». Ходьба обычная по кругу. Ходьба на носках. Ходьба с высоким подниманием колен, ходьба «змейкой» («не наступайте на скользкие камни, обойдите водоросли»).

«Увидали вдруг угря – побежали не спеша» (легкий бег «змейкой», ходьба обычная, бег, сильно сгибая ноги назад). Построение в круг.

Основная часть. Общеразвивающие упражнения:

1. «Водоросли» («Мы растем в воде морской, тянемся мы дружно к свету»). И.п. – основная стойка. 1 – руки через стороны вверх, подняться на носки, 2 – вернуться в и.п. Повторить 6–8 раз.

2. «Улитка высунула рожки» («На дорожку рожки вышли из окошка»). И.п. – стоя на коленях, руки на голове. 1 – руки вверх в стороны, наклон туловища вперед, 2 – вернуться в и.п. Повторить 6–8 раз.

3. «Ракушка открывается» («Ракушка просыпается, створки открываются»). И.п. – сед, колени согнуть и обхватить руками. 1 – сед с прямыми ногами, руки вниз, 2 – вернуться в и.п. Повторить 5–6 раз.

4. «Рыбки ищут корм на дне» («Есть крылья, а не летают, ног нет, а не догонишь»). И.п. – сед на пятках, руки вниз. 1 – сед на коленях, руки вперед, вниз, туловище вперед, 2 – вернуться в и.п. Повторить 5–6 раз.

5. «Улитка ползет» («Любит медленно ползти, дом свой на себе нести»). И.п. – лежа на животе, руки на поясе, ноги вытянуты, голова приподнята. 1 – руки в стороны, вверх, ноги врозь. 2 – вернуться в и.п. Повторить 3–4 раза.

6. «Рыбки играют в воде». И.п. – лежа на спине, руки вверх. 1–4 – перевороты со спины на живот (5–6 раз).

7. «Рыбки прыгают в воде». («Мелькнет в воде хвостом туда-сюда, подпрыгнет – лишь бурлит вода»). Прыжки (ноги сомкнуты – врозь, руки вверх, ладони вместе – в стороны) в чередовании с ходьбой (30–40 раз).

(Общеразвивающие упражнения проводятся под медленную тихую музыку.)

Основные виды движений

1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубы.

2. Пролезание под дугой («Под водорослями ход ищу»).

3. Подпрыгивание вверх – «достать предмет» («Нашла я корм, его ловлю»).

4. Лазанье по гимнастической скамейке с помощью рук (девочки). Лазанье по канату с помощью рук и ног (мальчики).

5. Балансирование на надувном мяче лежа на спине, на животе.

Подвижная игра. «Не задень».

Дети делятся на две команды: первая – рыбки простые, вторая – рыбки золотые. Задание: «проплыть» (пробежать «змейкой») между «водорослями» (кеглями) и не сбить их. Кто быстрее?

Релаксация. «Рыбки отдыхают на дне» (под музыку дети лежат на полу с закрытыми глазами):

В голубой водичке плывет рыбок вереница.

Чешуей золотой сверкая, кружится, играя, стая.

Тишина их манит вниз, рыбки-рыбки, спать ложись!

Заключительная часть

Ходьба обычная в среднем темпе («По тропинке луговой возвращаемся домой»). (Во время ходьбы предложить детям представить, как они идут по лугу, слушают щебет птиц над головой, вдыхают воздух, пропитанный ароматом трав и цветов.)

Хочется отметить, что включение в занятия по физической культуре элементов АПГ позволяет быстрее воздействовать на внимание ребенка, пробудить в нем фантазию при выполнении упражнений. У ребенка проявляется интерес к занятиям, он становится более раскованным, **уравновешенным**. Хотелось бы, чтобы на занятиях по физической культуре антистрессовая пластическая гимнастика широко использовалась, так как она помогает оздоровить подрастающее поколение, сделать детей **добрее, нежнее, терпимее друг к другу**.

Предлагаемый комплекс упражнений детям очень нравится. Выполняют они его с удовольствием.

26.02.2005 г. Воспитатель по физической культуре Л.В. Лузина
(ГОУ д/с № 1628 г. Москвы)

Из опыта работы по использованию АПГ с детьми 6- и 7-летнего возраста в течение двух лет

Использование АПГ на занятиях и вне их проводилось мною в д/с № 538 (в 1997/1998 г.), № 621 (в 1999 г.) по 15 мин 2 раза в день.

Занятия способствовали следующему:

– у детей **формировалось устойчивое внимание, дисциплина, снижались психические нагрузки;**

– детям нравилось заниматься под музыку, мысленно представлять картины моря, природы, тепло солнечных лучей (и т.д.) с закрытыми глазами лежа, сидя. Они легко расслаблялись.

Использую фрагменты упражнений из положения сидя на «троне», лежа на спине. После таких упражнений дети становятся спо-

койнее, как бы уставая от упражнений, и с новыми силами приходят на занятия. Такие упражнения пытаются проводить и другие воспитатели, чтобы успокоить детей.

Несколько слов о занятиях со взрослыми. В ДОУ № 538 сотрудники занимались один год (с 13.00 до 14.00). Они были довольны. Многие занимались в дальнейшем дома, что помогало снять усталость, боли в ногах, симптомы остеохондроза. Я также получаю от занятий АПГ положительные эмоции. Я работаю по 12 часов (преимущественно умственные нагрузки), устаю, частые головные боли, остеохондроз, изменения в сосудистой системе. Занятия АПГ помогают мне войти в нормальный ритм. Занимаюсь ежедневно по 10–15 мин и почти забыла про боли в суставах, головные боли, признаки остеохондроза. Забыла про таблетки.

Рекомендую использовать занятия АПГ взрослым и детям для снятия усталости, психической нагрузки как в ДОУ, так и в школах.

Вывод: в течение двух лет дети занимались АПГ. В результате они стали спокойнее, собраннее, внимательнее. Уменьшилась раздражительность.

19.09.1999 г.

Ст. воспитатель Л.А. Лялина
(д/с № 538, 621 г. Москвы)

Конспект физкультурного занятия с кольцами для старшей и подготовительной групп с элементами антистрессовой пластической гимнастики

Цель: развивать у детей ловкость, силу, равновесие и выносливость. Обучать детей самомассажу, умению фантазировать, имитировать.

Вводная часть. Дети входят в зал, садятся на колени на пол. Массируют руки (выполняют имитацию намыливания рук и пальцев), затем растирают ладони так, чтобы было горячо. Поглаживают ушные раковины, затем быстро загибают уши вперед всеми пальцами и отпускают. Захватывают кончиками пальцев мочки ушей, с силой тянут вниз и отпускают.

Звучит музыка.

I часть. Дети начинают ходьбу: обычная, с высоким подниманием колен, на носках, широкий шаг, приставной шаг. Переходят на бег на носках с выбрасыванием ног вперед, руки прямые («Буратино»). Руки на поясе, бег – забрасывая пятки высоко назад, бег «змейкой», подскоком.

Восстанавливают дыхание.

При ходьбе дети берут кольца и перестраиваются в три колонны.
II часть. Общеразвивающие упражнения (с кольцами).

1. И.п. – стоя. Ноги вместе, кольцо в правой руке внизу. 1 – руки через стороны поднимаем вверх, поднимаемся на носках. Перекладываем кольцо в другую руку. На счет 2 – опускаемся (10–12 раз).

2. И.п. – стоя. Пятки вместе, носки врозь. Кольцо опущено в руке. Поднять кольцо перед собой, поворот в сторону до упора. Возвращаемся в и.п., кольцо перекладываем в другую руку и выполняем поворот в другую сторону (5–6 раз в каждую сторону).

3. И.п. – стоя. Ноги на ширине плеч. Кольцо вверху в обеих руках. Наклоны в стороны (5–6 раз).

4. И.п. – стоя. Кольцо в опущенной руке. Поднимаем согнутую ногу и перекладываем кольцо под ногой в другую руку (5–6 раз).

5. «Ласточка». Кольцо в вытянутых руках выносим вперед. Выпрямленную ногу поднимаем назад, стоя на другой ноге. Меняем ногу (4–5 раз).

6. И.п. – стоя. Поднимаем согнутую ногу, вешаем кольцо на носок, подбрасываем кольцо и ловим (5–6 раз).

7. «Волна». Стоя на коленях, руки с кольцом вытянуты вперед. Сесть на пол слева, встать и сесть справа (5–6 раз).

8. Сидя ягодицами на пятках, крутим кольцо на полу пальцами одной и другой руки.

9. Сидя на полу, надеваем кольцо на носки ног, руки в упоре сзади. Поднимаем прямые ноги вверх (10 раз).

10. Сидя на полу, ноги разведены в стороны, кольцо в руках у груди, наклон к ноге, вешаем кольцо на носок, выпрямляемся. То же к другой ноге (5–6 раз).

11. «Качалка». Сидя, ноги согнуты, обхватываем колени руками и кольцом. Голову прижимаем к коленям и раскачиваемся.

12. «Пловцы». Лежа на животе, руки вытянуты вперед с кольцом. Дети начинают работать ногами.

13. «Бревнышко». Лежа на животе, дети вытягиваются и делают перекаты с живота на спину и обратно (5–6 раз).

Звучит музыка. Дети встают, делают поворот (вправо или влево), смыкаются, кладут кольцо на голову. Идут по залу. Выкладывают из колец две дорожки, ставят скамейки, на скамейки кладут кольца.

Основные движения: Дети идут «змейкой» между кольцами, затем прыгают через кольца, дальше идут по скамейкам, перешагивая кольца. Идут по кольцам, массируя ноги. Прыгают боком через кольца. Затем берут кольца и прокатывают их как по полу, так и по скамейке.

Подвижная игра. «Ловишки с лентами».

Спокойная игра (на основе комплекса «Антистрессовая пластическая гимнастика»):

Ребята, давайте войдем с вами в море, где вода очень теплая и прозрачная. Войдем мы с вами по плечи. Смотрите, солнышко отражается в воде, и вода прозрачная, даже дно видно. Ножки ставим носками внутрь, а пятки разводим и немного покачаемся в воде. Теперь давайте сядем на стульчик (воображаемый) и поиграем с водичкой. Руки легкие, как пушинки, поднимаем – они всплывают и тонут. А теперь давайте посмотрим в воду и увидим дно. Посмотрите, какие красивые ракушки и камушки. Присмотрели себе красивый камушек. Давайте задержим дыхание и достанем из воды понравившийся камушек или ракушку. (Дети делают вдох через нос и, задерживая дыхание, «достают камушек». Затем встают и выдыхают через рот. Выполнять 4–5 раз. Воспитатель предлагает детям рассказать, какие камушки и ракушки они собрали. Дети «выходят из воды» и кладут свои находки в воображаемый короб.)

Наблюдения. Детям доставляет большое удовольствие имитировать игры с водой, выполнять упражнения в воображаемой воде. Это развивает у детей образное мышление и фантазию. В результате они успокаиваются и испытывают радость и удовлетворение.

Вывод: детям это нужно и полезно. Целесообразно применять в дошкольном образовании.

26.02.2005 г.

Воспитатель по физической культуре

Л.М. Москвитина

(ГОУ д/с № 1637 г. Москвы)

Коррекция плоскостопия

Задачи: Укреплять и формировать свод стопы у детей. Учить выполнению безболевого суставного массажа и упражнений на растягивание; учить создавать воображаемые картины природы; формировать ощущение удовольствия от выполняемых движений.

Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Перекаты с носка на пятку. Ходьба по палке, канату, боковым приставным шагом. Ходьба «гусеницей».

Массаж

1. И.п. – сидя на полу, ноги в стороны. Потянуться и на выдохе сделать наклон к ноге (по 3 раза к каждой ноге).

2. И.п. – сидя на полу. Вращение стопы по и против часовой стрелки (по 5 раз).

3. И.п. – сидя. Скрутка стопы подошвой вверх с одновременным наклоном корпуса и выдохом.

4. И.п. – сидя. Скрутка стопы подошвой вниз.

5. И.п. то же, ноги выпрямлены. Обеими руками поочередно оттягивать стопу на себя, по возможности выпрямить ногу в колене.

6. И.п. то же. Потянуться и на выдохе лечь грудью на вытянутую ногу, обеими руками оттянуть стопу на себя.

7. И.п. – сесть, скрестив ноги. Выпрямить руки, взявшись за воображаемую палку, медленно перенести ее за спину и обратно вперед.

8. И.п. – сидя на корточках, перенести вес на левую ногу, правую отставить в сторону.

9. И.п. – стоя в парах. Медленные танцевальные шаги.

Медленный бег

Упражнение на расслабление. И.п. – стоя. «Покачивание на волнах».

Эти упражнения из программы по АПГ я регулярно включаю в занятия ЛФК для детей 5–7 лет.

Из обследования врача-ортопеда видно, что они дают положительный эффект для решения поставленной задачи.

Дети быстро разучивают эти упражнения, выполняют их качественно и с удовольствием.

Мне программа АПГ помогает в работе. Я бы с удовольствием прослушала еще раз курс АПГ.

01.03.2005 г.

Воспитатель по физической культуре
Н.Н. Таратутина
(ГОУ д/с № 1537 г. Москвы)

Заключение об использовании воздействия антистрессовой пластической гимнастики на занятиях по изобразительной деятельности с детьми 6–7 лет с ЗПР

Дети с диагнозом ЗПР (задержка психического развития) очень «сложные» – они отличаются невнимательностью, импульсивностью движений, слабо развитым воображением, быстро теряют интерес к работе – все это мешает им полностью выразить себя творчески, а именно в изобразительной деятельности. Рисунок, выполненный ребенком с ЗПР, можно сразу отличить по неяркости и незавершенности, слабой выразительности.

Все дети любят играть, и когда однажды перед занятием рисованием им было предложено поплавать, как будто в воде, делая мяг-

кие, плавные, непрерывные движения сидя на стуле, они охотно и с радостью согласились. Эти движения очень просты, очень понятны и близки детям. Так начались наши занятия АПГ – антистрессовой пластической гимнастикой.

Занятия АПГ проходят в двух группах: подготовительная к школе группа детей с ЗПР и логопедическая группа.

Группы по 5–6 человек. Продолжительность занятия – 5–7 мин ежедневно.

Прошел месяц, и уже сейчас можно сказать о положительном коррекционном влиянии АПГ на психоэмоциональное состояние детей. У детей повысилась внимательность, усидчивость. Они стали **собранные, спокойнее, уравновешеннее, доброжелательнее**. Рисунки приобрели завершенность. Темы в рисовании по воображению выполняются легче, что ранее детям с ЗПР было почти недоступно или выполнялось с большим трудом. **Появилось много светлых красок в рисунках. Детские работы стали радостнее по цвету и насыщеннее по колориту.**

Все это говорит о больших перспективных возможностях антистрессовой пластической гимнастики во всестороннем развитии личности детей.

Этот небольшой опыт наблюдения за влиянием элементов АПГ на детей с отклонениями в развитии (ЗПР) показывает полезность и нужность занятий. Они являются как бы **скорой неотложной помощью для дальнейшего нормального, полноценного развития ребенка.**

А самое бесценное богатство нашего общества – это здоровье ребенка.

1999 г.

Заведующая ДОУ № 1278 Н.С. Блохина
Педагог дополнительного образования Т.В. Корчагина

Конспект занятия по изобразительной деятельности
(рисование) с элементами АПГ «Подводный мир»
(подготовительная и старшая группы)

Программное содержание. Учить рисовать по воображению. Развивать фантазию, эстетическое восприятие. Привлечь внимание детей к красоте подводного мира. Воспитывать любовь к природе.

Материал. Листы белой бумаги. Кисти двух размеров, гуашь, акварель, палитры. Музыка стихии воды (спокойная, медитативная).

Ход занятия. Коллективное синхронное выполнение упражнений детьми, стоящими по кругу, с воспитателем, ведущим рассказ, в центре.

1 часть. Рассказ воспитателя

Дети, представьте себе, что мы отправляемся в удивительное путешествие в подводный мир.

(Разминка)

Медленно и плавно погружаемся в прозрачную теплую морскую воду. Глаза слегка прикрыты. Замечаем, что цвет воды постепенно меняется, переходя от светлых зеленовато-желтых оттенков к насыщенным изумрудно-синим (упр. 1).

Как только мы коснулись желтовато-оранжевого песка морского дна, перед нами внезапно появился морской конек, похожий на одну из шахматных фигур. Мы приветливо погладили его (упр. 2).

Потянулись за морским коньком, пытаюсь лучше его рассмотреть (упр. 3).

Любопытная голубовато-зеленая медуза очень близко подплыла к нам, как бы приглашая потанцевать. Мы охотно согласились, нежно ее обнимая. Нарисуем ей в подарок подводную радугу – пусть полюбуется, она ее никогда не видела (упр. 4).

Подводное течение подхватывает нас вперед-назад (упр. 5).

Посмотрим внимательно, где мы с вами находимся и кто нас окружает. Сколько рыб – это дети моря, какие они разные по форме и цвету! Справа плывет рыба-зебра, она полосатая, словно зебра, ее плавники похожи на крылья. Вверху «порхают» рыбы-бабочки, очень нарядные и красивые. За ними проплывает красная рыба-клоун – пестрая и яркая, похожая на настоящего клоуна. Слева показалась зеленоватая рыба-игла, своей формой напоминающая иглу. Внизу неспешно прогуливается морская черепаха – это уже морское животное, как и зеленый краб, который прячется в песке (упр. 6).

Наше внимание привлекло морское дно. Какое оно интересное! Ярko светят морские звезды – у них пять лучей-«рук», а у солнечной звезды – до тринадцати. Морские ежи очень напоминают земных ежей по форме – шар с иголками, а цвет намного ярче. Сколько здесь цветов! Алая «хризантема» – морская актиния – распустила свои нежные лепестки, есть и морская «гвоздика», «лилия» – но это морские животные, они образуют очень живописный цветник. Дно морское усеяно разнообразными камушками и ракушками (упр. 7).

Веселый дельфин решил с нами поиграть, закрутил нас, а потом слегка подтолкнул головой в грудь и спину (упр. 8, 9).

Многие камни покрыты изумрудным ковром – зелеными водорослями, нам захотелось дотянуться до них кончиками пальцев ног. Какие они мягкие, шелковистые! Можно даже завить их, сделать кудрявую прическу (упр. 10, 11).

(Фронтальное перемещение, боковое перемещение)

Продолжим наше путешествие. Передвигаясь дальше, плавно раздвигаем многочисленные водоросли, низкие и высокие (бурые, красные, зеленые). Какие у них разнообразные листья! Вот мы видим широкие листья морского салата, а эти листья-водоросли напоминают форму красного дубового листа, попадаются гладкие «пальцы» морской капусты, вьющиеся ленты морского «пояса», тонкие нити бурой водоросли (упр. 16).

Передвигаясь боковыми шагами, стараемся протиснуться через узкий проход подводных скал (упр. 17).

(Свободное перемещение)

Перед нами открылась чудесная картина кораллового леса. Мимо проплывают осьминоги, кальмары и целая стайка пестрых рыбок. Мы решили поплавать вместе с ними.

Поблагодарим наших новых друзей за доброжелательность, гостеприимство и доставленное удовольствие от общения с ними и скажем – «до свидания»!

Радостные, полные впечатлений от увиденного (внутренним взором), мы возвращаемся из подводного путешествия, желая изобразить все увиденное в рисунках.

II часть. Рисование подводного мира

Совет воспитателю. Оформить выставку детских работ.

2004 г.

Педагог дополнительного образования
Т.В. Корчагина

**Занятия по физической культуре с элементами
антистрессовой пластической гимнастики
(для детей с нарушениями зрения старшей
и подготовительной групп)**

Занятия проводились в коррекционных старшей и подготовительной группах с гипервозбудимыми детьми в 2003/2004 г. Упражнения АПГ использовались в I (вводной) части занятия, что помогало детям прийти в спокойное состояние, а в течение всех занятий приобрести навык равномерного распределения физических и психических нагрузок, развить образное мышление. Картины природы, способствующие расслаблению, возникновению ощущения комфорта, внутреннего равновесия, очень нравятся детям. Ребята с большим удовольствием представляли себя входящими с берега реки в воду, яркое солнце над головой, легкое прикосновение ветерка и старались выполнить движения в соответствии с представленным образом, т.е. сделать свое движение более плавным, слитным, естественным.

Но не все получалось, так как дети с нарушениями зрения. Им трудно было удержать равновесие на одной ноге, пока я не предложила им новый образ – мостик, за который они могли бы держаться, входя в воду. Такие сравнения помогают более быстрому освоению движений метода АПГ и привносят в процесс обучения элементы игры, что очень важно для детей дошкольного возраста.

После такой вводной части ребята становились более спокойными, уравновешенными, что позволяло во II (основной) части занятия выполнять ОРУ и ОД (по программе обычного занятия) точнее и правильнее.

В III (заключительной) части занятия я также давала упражнения АПГ: медленные танцевальные шаги, затем ускоренные. А после бега малыши с большим удовольствием выполняли упражнение «потягушки».

Ребятам очень нравятся такие занятия. После них дети уходят не вялыми, уставшими или гипервозбудимыми, а в нормальном состоянии, готовыми к дальнейшему творчеству.

В наше сложное беспокойное время, когда маленького человека на каждом шагу подстерегают трудности, неожиданности, приводящие к физическому и нервному истощению или перегрузкам, разработанная программа АПГ очень важна. По-моему, АПГ надо продолжать развивать и пополнять новым материалом. А затем на его основе подготовить к печати еще одну программу по АПГ, но для детей дошкольного возраста.

08.03.2005 г.

Воспитатель по физической культуре
Е.А. Труханова
(ДОУ д/с № 1191 г. Москвы)

Таблица 3
Данные о занятиях АПГ на основе отзывов педагогов детских садов и школ

№ п/п	Ф.И.О., должность, № ДОУ (школы)	Контингент занимающихся	Продолжительность занятий	Периодичность и режим занятий	Реакция детей (что им особенно нравится)	Наблюдения и выводы
1	2	3	4	5	6	7
1.	Великанова Г.В., воспитатель по физической культуре ДОУ № 1969, Москва	Дети 6 лет	4 г.	На занятиях физкультурой: 1) в начале занятий (2-3 мин); 2) в процессе занятий; 3) в конце занятий (5-7 мин)	С интересом воспринимали игру в «Подводное царство», плавные перемещения, особенно нравилось вертеться в группу без резких движений, двигаясь как бы в воде	Отмечено применение детьми упражнений из вводной части АПГ вместо утренней зарядки дома. Вывод: использование комплекса АПГ способствует восстановлению физических и эмоциональных качеств, снижает излишнее возбуждение. Особенно эффективно для физически слабых детей
2.	Барабанова Н.Ю., воспитатель я/с № 1503, Москва	Дети 3, 6-7 лет	3 г.	Через день, гр. из 20 чел., перед началом занятий (в частности по ИЗО в старшей гр.); на физкультминутках во время занятий	С удовольствием выполняли элементы АПГ с использованием мыслеобразов, особенно потягивания. У некоторых появилась естественная потребность в упражнениях АПГ	Повысилась собранность, внимательность, продуктивность занятий благодаря снижению утомляемости. Элементы АПГ вошли в повседневную жизнь детей. Вывод: давать детям элементы АПГ нужно начинать уже в дошкольном возрасте

Продолжение табл. 3

1	2	3	4	5	6	7
3.	Лялина Л.А., ст. воспитатель д/с № 538, 621, Москва	Дети 6-7 лет	2 г.	По 15 мин 2 раза в день – после умст- венных нагрузок меж- ду занятиями матема- тики и развитием речи	Легко расслабляются, нра- вятся занятия под музыку, ставят картины природы	Формирование устойчивого внимания и дисциплины, сни- жение психических нагрузок, дети стали спокойнее, собран- нее, внимательнее, снимается раздражение. <i>Вывод:</i> рекомен- дуется использовать занятия АПГ для снятия усталости и психической нагрузки
4.	Корчагина Т.В., педагог дополни- тельного образо- вания (ИЗО) детей с ЗПР ДОУ № 1278, Москва	Дети 6-7 лет с ЗПР	3 г.	По 5-7 мин ежедневно перед уроком ИЗО, в двух гр. по 6-7 чел.	Охотно и с радостью в игровой форме осваивают плавающие движения «в воде»	Повышение внимания, усидчи- вости, спокойствия, уравнове- шенности, доброжелательно- сти, рисунки приобрели завер- шенность, стало больше свет- лых красок. <i>Вывод:</i> занятия способствуют развитию вооб- ражения. Занятия АПГ – ско- рая неотложная помощь для полноценного, гармоничного развития детей
5.	Козлова Г.П., дошкольный педагог-психолог я/с № 1635, Москва	Дети 5-6 и 6-7 лет	4 г.	1) по 8 мин 2 раза в неделю на муз. заня- тиях; 2) утренняя гимнастика ежедневно; 3) занятия АПГ (35-40 мин)	С любопытством и заинте- ресованностью легко «схватывали» необычную геометрию. Им нравилось «играть с водичкой», «пла- вать», «рисовать радугу», а под музыку – с еще боль- шим восторгом	Повышается и становится устойчивее внимание, возрас- тает умственная активность, поведение стало спокойнее, повысилась плодотворность занятий, отмечен творческий подход к занятиям, развитие воображения, плавности и мягкости движений, которые стали свободнее, естественнее.

Продолжение табл. 3

1	2	3	4	5	6	7
5.						Чувства детей утончаются, они приучаются обращать внима- ние на красоту и ценить ее. Занятия оказывают благопри- ятное влияние на психофизи- ческие способности детей – внимание, память, мышление, воображение. Психика детей становится более гибкой и одновременно устойчивой к стрессам. <i>Вывод:</i> отмечена важность внедрения АПГ в систему обучения в дошколь- ных учреждениях
6.	Директоры шести школ. № 1, 3, 6, 8, 12 и националь- ной, Горно- Алтайск	Учащиеся 3-8-х классов	2 г.		Практика использования метода АПГ подтвердила его привлекательность и заинтересованность уча- щихся в занятиях	Отмечено положительное влияние АПГ на детей. АПГ способствует формированию доброжелательности, собран- ности, образности мышления, более легкой адаптации к но- вым социальным условиям, развивает творческую актив- ность, помогает воспитать гармоничную личность и со- хранить здоровье. <i>Вывод:</i> АПГ может быть рекомендована для включения в программу школьного обучения

Продолжение табл. 3

1	2	3	4	5	6	7
7.	Бегинина Т.А., директор школы № 581, Москва	Учащиеся 1-10-х классов	7 мес.	2 раза в неделю по 2 ч	Занятия оставили глубокое впечатление у ребят и многих сотрудников школы: сумели увлечь детей, а многим серьезно помочь	Занятия АПГ, несомненно, несут в себе оздоровительный эффект. Произошли изменения в поведении детей и во взаимоотношениях детей с родителями. <i>Вывод:</i> внедрение программы по АПГ обязательно – взамен существующей
8.	Николаева Н.А., директор школы № 576, Москва	1) ученики 1-х классов; 2) девочки из 9-10-х классов (большинство из неблагополучных семей)	2 г. 1 г.	2 раза в неделю по 2 акад. ч	По результатам анкетирования учащихся 9-10-х классов, ни одна из занимающихся не пожалела о том, что занималась, 20 из 28 хотели бы продолжить занятия	Занятия АПГ имели положительные результаты: дети стали менее раздражительными, научились владеть своим настроением, расслабляться и сосредотачиваться. 100% учащихся научились правильно двигаться, освоили технику расслабления, у 36% учащихся стала реже болеть голова, у 50% – снизилась раздражительность, 29% – улучшилось внимание, 54% – снизилась утомляемость, 43% – улучшились свои показатели в беге на длинные дистанции. <i>Вывод:</i> занятия АПГ нужны в школе, желательно включить АПГ как обязательный компонент школьных занятий

Продолжение табл. 3

1	2	3	4	5	6	7
9.	Стрючаева Л.П., преподаватель русского языка СШ № 6, Мытищи	Учащиеся 5-7-х классов	3 г.	По 5-7 мин в классе перед началом урока; во время урока, чтобы снять напряжение	Дети полюбили мягкие плавные движения с использованием образного мышления. Особенно понравилось детей «поглаживание ногой кота»	Снижение агрессии и душевного дискомфорта, паники, тревоги, психоэмоциональной нестабильности, суестьности, резких движений. У детей появилась внутренняя грация. Они стали мягче и одновременно увереннее в себе. <i>Вывод:</i> АПГ необходимо вводить в школьную программу, это помогает формированию личностных качеств ребенка
10.	Хандожко А.Я., директор Юровской спецшколы-интерната для детей с ДЦП	Дети с последствиями ДЦП, педагоги, воспитатели, обслуживающий персонал	5 мес.	2 раза в неделю по 1-1,5 ч в спортзале и ежедневно – пятиминутки в классах	Первоначально дети трудно воспринимали упражнения. Интерес к занятиям возрастал по мере освоения АПГ	Курс совместных занятий детей с педагогами оказал благотворное влияние на занимающихся АПГ. И дети, и взрослые стали намного спокойнее, увереннее, доброжелательнее друг к другу, заботливее. <i>Вывод:</i> занятия по АПГ следует вводить в программу по физической культуре для общеобразовательных школ, а в отдельных случаях для спецшкол и школ-интернатов

Продолжение табл. 3

1	2	3	4	5	6	7
11.	Удлова Т.И., заслуженный учитель РФ, преподаватель физической культуры, методист здорового образа жизни; Мусина Т.Е., МС, преподаватель физкультуры с направлением ЛФК СОШ № 982 (ориентирована на баскетбол), Москва	1) девочки из 5-7-х классов; 2) учащиеся 5-11-х классов на уроках физкультуры на базе баскетбола	4 г.	1) АПГ – 100% по 1,5 ч на уроках физкультуры (II четверть уч. г.); 2) АПГ – 50% на уроках физкультуры (II-III четверть уч. г.); 3) АПГ – 20% на уроках физкультуры (II-III четверть уч. г.)	Дети занимаются с интересом, улучшается их эмоциональное состояние. Проведение занятий под музыку положительно сказывается на настроении детей. Особенно нравятся фантазирование в свободном перемещении (импровизация), бег под музыку, освоение навыков образного мышления, сочетание спортивных игр с АПГ. Девочкам нравится плавный режим, мягкие движения, танцевальные шаги под музыку; мальчикам – суставный массаж, упражнения на растягивание, скрутки, парные упражнения на гибкость, силу, техника самозащиты	Введение АПГ в структуру урока физкультуры позволило увеличить число занимающихся с 10 до 30% за счет привлечения к занятиям ослабленных детей (АПГ является средством восстановления после заболвания). Сочетание элементов АПГ с различными видами спорта на уроках физкультуры полезно, так как помогает плавно войти и выйти из режима стрессовых нагрузок даже ослабленным детям. АПГ ускоряет освоение двигательных навыков детьми с нарушенной координацией и искривлением позвоночника. АПГ поможет сохранить здоровье молодого поколения. Программа АПГ помогает научить детей владению своим

Окончание табл. 3

1	2	3	4	5	6	7
11.						телом, управлению равновесием, технике экономичного бега, естественному раскрепощенному движению, комфортному восприятию нагрузок и мышлению образами, что повышает интерес к занятиям физической культурой и помогает освоению других дисциплин, выполнению коллективных действий, взаимопониманию в коллективе. АПГ полезна учителям-предметникам для применения в форме физкультпауз на уроках. <i>Вывод:</i> стимулом к занятиям физической культурой является проявление интереса к тому, как через физическое движение повысить доброжелательность, тактичность, чуткость, внимательность и уважение к людям и окружающему. Необходимо ввести АПГ в Единый государственный стандарт общей образовательной школы

ОПЫТ КУРСОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АПГ

В соответствии с проводимой работой по развитию и распространению Антистрессовой пластической гимнастики (АПГ) – нового направления физкультурно-оздоровительной работы проводились занятия со студентами III–IV курсов дошкольного отделения и отделения начальных классов МГПУ в течение 1998/1999 г. на факультативной основе.

По отзывам студентов, отмечено положительное влияние АПГ на психоэмоциональное равновесие, повышение интереса к своему здоровью, освоение культуры движения, навыков координации и умения владеть своим телом. Занятия способствуют формированию хорошего настроения и доброжелательных отношений в коллективе.

Метод основан на целостном подходе к нравственному и физическому здоровью, доступен в освоении и использовании в практической жизни.

В этой связи можно рекомендовать антистрессовую пластическую гимнастику в форме лекционно-практической работы в качестве учебной дисциплины для студентов высшей школы в РФ [12].

АПГ как новая форма организации физической активности детей и подростков может быть использована в качестве дополнительного учебного материала в разные периоды обучения в общеобразовательной школе. Решение о содержательном и временном регламенте использования элементов **нового метода физического и нравственного воспитания учащихся** может приниматься руководством образовательного учреждения или регионального органа управления такими учреждениями. При этом необходимо учитывать готовность педагогического персонала к использованию данного метода, наличие специалистов – психологов и медиков, способных к профессиональной оценке качества процесса физической подготовки, и корректность антистрессовых воздействий на занимающихся.

В случае положительного решения Минобразования об использовании метода АПГ целесообразно внести соответствующие изменения в учебные планы подготовки специалистов на факультетах физического воспитания педагогических вузов в раздел учебных курсов по выбору. Это позволит реализовать начальный этап организации обучения специалистов по АПГ.

Целесообразно изучить возможность подготовки специалистов по АПГ в системе институтов повышения квалификации, а возможно, и на специальных, в том числе коммерческих, курсах [13].

Министерство образования
Российской Федерации

Академия повышения квалификации
и переподготовки работников
образования

Государственное образовательное
учреждение

125212, Москва,
Головинское шоссе, д. 8, корп. 2а
E-mail: apkro@redline.ru;
тел.: 459-1981; факс: 452-1255

Руководителям управлений
образования, общеобразова-
тельных школ, детских спор-
тивных школ, дошкольных
образовательных учреждений,
семейных спортивных клубов,
специалистам физической куль-
туры, специалистам ЛФК,
тренерам-преподавателям
по видам спорта, инструкторам-
методистам, специалистам цент-
ров дополнительного
образования

№ 404

от 03.07.2002 г.

О технике безопасности при стрессах

Академия повышения квалификации и переподготовки работников образования Министерства образования Российской Федерации (АПКиПРО) в сотрудничестве с общественным Центром развития антистрессовой пластической гимнастики проводит курсы по **новому перспективному направлению культуры движения – антистрессовой пластической гимнастике (АПГ)**.

В АПГ предлагается целостный подход к решению проблемы нравственного и физического здоровья, который связывает воедино задачу нравственного воспитания с совершенствованием психического и физического здоровья, а также указывает конкретный путь ее разрешения.

АПГ – фундаментальные отечественные разработки, новое направление оздоровительной работы среди населения, утвержденное Госкомспортом СССР, ВНИИФК, Россоветом ВДФСО профсоюзов, РВФД. По этой теме имеются научные публикации, выпущены **программы: лечебно-оздоровительная** (1989 г., РВФД МЗ РСФСР) и **образовательная для средней школы** (1996 г., МО РФ). В феврале 2002 г. образовательная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов «Антистрессовая пластическая гимнастика» опубликована в Справочнике работника физической культуры и спорта (М.: Советский спорт, 2002).

Метод прошел масштабную медико-биологическую, психологическую и педагогическую апробацию в рамках дошкольных учебных

заведений, средней и высшей школы, а также на общегородских курсах обучения населения основам АПГ.

В его основе – принципиально новый подход к процессу как опоре внутренней стабильности и источнику внутренних перемен. Такой подход с единых позиций решает проблему нравственного и физического воспитания, подготовки молодежи к армии, социальной защиты населения и его здоровья в контексте приоритета качества процесса, т.е. его стабильности.

Освоение АПГ особенно полезно начинать с дошкольного возраста, так как на фоне постоянно возрастающих информационных, а следовательно, и нервно-психических нагрузок в школе метод включает механизмы сопротивления к воздействию стресс-факторов различной природы. Психика детей становится более гибкой и устойчивой, вследствие формирования навыка комфортного восприятия возрастающих нагрузок различного характера, которые в результате не оказывают травмирующего воздействия на здоровье ребенка, а их все более комфортное восприятие подготавливает психику к возможным нервно-психическим перегрузкам. Таким образом, с ранних лет обеспечивается освоение техники безопасности при стрессах.

Освоение АПГ дает возможность:

- планомерно увеличивать психоэмоциональную устойчивость;
- избавиться от последствий стресса и негативного воздействия окружающей среды;
- увидеть естественный путь стимуляции двигательной активности, основанный на стойко закрепленном комфортном восприятии физических и нервно-психических нагрузок;
- принять моральный фактор как основу комфортного восприятия действительности и общей стабилизации организма и в итоге:
- освоить предложенный¹ подход к качеству процесса («удовольствие от процесса») в построении чистой и достойной жизни.

Ректор АПКИПРО,
д-р пед. наук, профессор

Э.М. Никитин

¹ Антистрессовая пластическая гимнастика А.В. Попкова (Методические рекомендации) / РРС ВДФСО профсоюзов; РВФД МЗ РСФСР. – М., 1989; Программа по физической культуре для учащихся 1–11-х классов «Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ)» / Министерство образования РФ. – М.: Просвещение, 1996; От первого лица. – М.: Вагриус, 2000.

Таблица 4
Примерный учебно-тематический план курсовой подготовки в АПКИПРО (Москва, 2003 г.)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Формы занятий			Форма контроля	Примечание
			лекции	практ. занятия	груп. конс.		
1.	Характеристика антистрессовой пластической гимнастики (АПГ)	2	2				
2.	Основы АПГ. Реализация концепции нравственного и физического здоровья, направленная на формирование нравственного мировоззрения молодого поколения	6	6				
3.	АПГ – единый подход к нравственному и физическому здоровью	2	2				
4.	Отличительные особенности АПГ; использование образного языка в АПГ и особенности терминологии	2	2				
5.	Методика проведения занятий по АПГ. Особенности проведения и организации занятий по АПГ. Практическое использование элементов АПГ в учебном плане и в практической жизни	2	2				
6.	Знакомство и овладение навыками плавного слитного движения, релаксации, синхронности коллективного движения и устойчивого равновесия. Образное мышление с использованием аналогий, формирование комфортного восприятия физических и психических нагрузок	10	2	8			

Окончание табл. 4

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Формы занятий			Форма контроля	Примечание
			лекции	практ. занятия	груп. конс.		
7.	АПГ. Техника перемещений. Освоение плавности, непрерывности движения в условиях релаксации, сохранение устойчивого равновесия, умение формировать и закреплять ощущение комфорта при условии синхронного коллективного движения	12	2	10			
8.	АПГ. Суставный массаж и упражнения на растягивание. Техника безболевого самомассажа суставов на основе релаксации	14	2	12			
9.	АПГ. Заключительный раздел: закрепление навыков релаксации, плавности, равновесия, бег, танцевальные шаги	14	2	12			
10.	Спецтехника. Перепады скоростей, повышенные нагрузки, самозащита	8	2	6			
Всего		72	24	48		зачет	

Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ). Рекомендации по практическому освоению метода и его применению на уроках по физической культуре

В 1995/1996 уч. г. Центр физкультурного образования МГФСО Московского департамента образования на базе учебно-методического кабинета ЮАО г. Москвы проводил курсы повышения квалификации – ознакомление и обучение работников народного образования антистрессовой пластической гимнастике (АПГ).

На курсы по основам АПГ привело стремление учиться, тем более что предлагалось новое направление массовой оздоровительной физкультуры, прошедшее серьезную медико-биологическую и педагогическую аттестацию и рекомендованное как средство защиты от физических и нервно-психических перегрузок и их последствий.

Занятия проводились два раза в неделю в течение учебного года, что дало возможность не только освоить новый метод, но и почувствовать его лечебно-оздоровительный эффект сначала на себе, а позже на детях и работать в дальнейшем в школе на уроках физической культуры по Программе по физической культуре для 1–11-х классов «Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ)».

Главное, что АПГ – практическая дисциплина, доступная даже неподготовленному человеку. Понравилось разнообразие содержания каждого занятия, включающего статику и динамику, самомассаж и парные упражнения, элементы пластики и танца, бег, – все это в режиме непрерывного процесса движения, когда одна часть занятия сменялась другой самым естественным образом, так что не замечаешь смены. Учились заново процессу движения по принципу: как комфортно, как естественно, а значит с удовольствием и интересом.

В процессе занятий приобретали навыки аутотренинга в движении, навыки формирования мыслеобразов природы и сочетания их с простыми движениями, поочередности и одновременности расслабления и напряжения отдельных групп мышц.

Синхронное движение, требующее координации усилий для достижения общей цели, создает основу для проявления чуткости, сотрудничества, взаимопонимания, взаимоуважения и бережности.

Что дали эти курсы:

- позволили почувствовать неформальную заботу о себе, не только теоретически, но и практически, и перенести это на детей;
- осознать ответственность за состояние своего здоровья и передать детям;

– научиться творческому восприятию жизни и увидеть, как АПГ помогает проявлению творческих способностей у детей;

– приобрести навык образного мышления и использовать его для обучения детей; умение сочувствовать, навык терпения и терпимости;

– умение сохранять равновесие, знать, как в любой момент привести себя в спокойное состояние и избежать срыва;

– меньше болеть и легче справляться с болезнями;

– понять, что плавный характер движений позволяет настраиваться на спокойный и доброжелательный лад и постепенно избавляться от неконтролируемых вспышек раздражительности;

– увидеть, что взаимная связь движения и состояния нервной системы позволяет эффективно воздействовать плавными и мягкими движениями на общее состояние организма с целью возможно более полной ликвидации тех внутренних перегрузок, из-за которых возникают и развиваются заболевания нервной системы;

– убедиться, что установка на отдых и комфортность, которая лежит в основе АПГ, позволяет мягким движениям массировать суставы, что сказывается не только на их укреплении и подвижности, но и на повышении тонуса нервной системы;

– осознать, что сам режим движений, постепенно охватывающий все суставы конечностей и позвоночник и оказывающий общее массирующее воздействие, приводит к улучшению кровообращения и питания организма в целом, главное – снимает усталость, поднимает настроение и дает силы;

– этическая направленность метода дисциплинирует, помогает строить качественно новые отношения – нравственно устойчивые, доброжелательные.

Все это помогло сделать работу более продуктивной и заинтересовать этим детей. Зная метод АПГ, мы научились использовать его для достижения внешних результатов.

Курсы по АПГ помогли понять необходимость ориентации содержания базисного плана на программы, которые помогают детям быть здоровее, лучше познать свое тело, грамотно использовать его в упражнениях, в движении, обучают естественным образом сочетать физические возможности и способность к образному мышлению.

Именно практическое освоение предлагаемого материала дает возможность чувствовать программу и грамотно применять ее на уроке.

Программа обязывает совершенствовать себя, удерживать внутреннее комфортное состояние не только при работе с детьми, но и во всей жизни. Другими словами, программа по АПГ – жизненная, учит качеству жизни.

Практические советы и рекомендации коллегам

1. Все люди независимо от профессиональной принадлежности должны осознать ответственность за состояние своего здоровья. Надо заниматься постоянно, не терять форму не только педагогам, это нужно всем. Важно знать, что делать, чтобы стать здоровым. Учитель особенно обязан быть в форме, уметь держать себя в руках, привести себя в порядок, укреплять нервную систему, должен знать и уметь помочь себе и через себя другим. Этому учит АПГ. Освоив метод и пропустив его через себя, можно помочь детям, так как мы работаем ради детей. **Здоровый учитель – здоровые дети.**

2. Растет количество ослабленных детей, происходит падение выносливости (некоторые школьники не могут поймать мяч). Также заботы требуют гиперактивные дети, они не могут удерживать себя от импульсивных неконтролируемых движений. Нужно иметь терпение, начать учить с нуля, как грудных детей.

Считаем, что педагоги, которые прошли обучение по основам АПГ и применяют метод и его подходы у себя на уроках, могут не освобождать ослабленных детей от уроков физической культуры. Они могут творчески подходить к возможностям каждого ученика и давать соответствующую нагрузку. Программа АПГ предусматривает постепенный рост нагрузок, увеличение объема и сложности даваемого материала по классам (геометрия, смена режима, скорости, координационные усложнения и т.д.).

3. В школах для сильных детей предусмотрены тренировки, а для слабых ничего нет. Метод АПГ, опираясь на подходы, учитывающие индивидуальные возможности каждого ребенка, даже очень ослабленного, позволяет предельно щадяще и деликатно подготовить его и подвести к допустимым нагрузкам.

4. Учитывая, что процент ослабленных детей возрастает, необходимо внедрять метод не только в школах, вузах, но и в дошкольных образовательных учреждениях как оздоровительный и профилактический в помощь руководителям и воспитателям при подготовке детей к начальной школе (подобно другим предметам: математике, русскому языку, труду и др.).

5. Многие виды спорта надо уметь грамотно объяснить. Умение учителя физической культуры объяснять образными, освоенными в АПГ, поможет представить все элементы как на экране – методика обучения пойдет изнутри, как бы дополняя внутреннюю работу внешней, и результат будет качественно иным. Предварительное представление всех игровых элементов в воображении помогает ученикам делать их сознательно.

6. Считаю полезным дать метод учителям начальных классов, всем учителям-предметникам, так как он, помимо общего оздоровительного эффекта, помогает учителю научиться объяснять материал образно, привнося элемент игры в процесс обучения.

7. Применение элементов АПГ в форме физкультминуток на уроках по разным предметам поможет снять накопившуюся усталость и одновременно дисциплинировать, восстановить силы и настроить учеников на восприятие нового материала.

Рекомендации по организации курсов

1. Считаю необходимым организацию курсов для всех работников системы образования независимо от их специализации, так как в оздоровлении нуждаются не только дети, но и в первую очередь те, кто ими занимается, т.е. сами преподаватели. Желательно также предусмотреть возможность ознакомления с методом медицинских работников, прикрепленных к школе, инструкторов ЛФК.

2. При организации курсов желательно проводить предварительную разъяснительную работу, акцентируя внимание на медицинских данных, подтверждающих полезность метода АПГ.

3. Учитывая, что занятия по АПГ являются аутотренингом в движении, необходимо предусмотреть все организационные моменты, обеспечивающие качество проведения занятий, а также достаточную продолжительность курсов и их целевую направленность.

4. Необходимо сознательно готовить занимающихся к усвоению нового материала. Для этого хорошо предоставить день, свободный от уроков в школе. Важно, чтобы учитель не был перегружен в этот день, приходил на занятия с желанием. Не все способны усвоить аутотренинг в движении не в силу его сложности, но из-за той перегруженности, в условия которой сейчас попали многие педагоги, – это работа в две смены, отнимающая все силы и время.

5. Целесообразно предусмотреть возможность повторного прохождения курсов по АПГ с целью углубленного освоения метода, совершенствования преподавательской деятельности и как средство оздоровления и профилактики одновременно. Также возникает необходимость в постоянно действующих курсах либо Центре АПГ, куда можно прийти позаниматься, обменяться опытом, познакомиться с новыми разработками в этой области, за советом и консультацией.

Заключение

1. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) – первое отечественное практическое оздоровительное направление, основанное на едином подходе к нравственному и физическому здоровью.

АПГ – это способ лечить себя своим собственным движением, это синтез внутренней и внешней работы. Поэтому метод АПГ невозможно оценивать, наблюдая его со стороны, опираясь на видимость, на точность геометрии. Это только внешняя работа. Оздоровительный эффект зависит от степени осознанного желания помочь самому себе, удерживаться от резких движений, недоброжелательности в настроении. Это внутренняя работа, дополняющая внешнюю и приводящая к достижению успеха.

2. Нельзя не заметить, что требования действующих программ по физической культуре ориентированы на здоровых детей. Но практически здоровых детей остается все меньше (6–10–15%), и разрыв между требованиями действующих программ и возможностями детей увеличивается. А мы как бы закрываем глаза на этот факт и работаем по программам, рассчитанным только на здоровых детей, которых практически нет. Требуется введение новых программ, в которых заложены и работают научно обоснованные оздоровительные механизмы. Нужно видеть истинное положение, вещей в контексте того, что теперешние ослабленные дети, процент которых приближается к 90, это наше будущее поколение, со всеми вытекающими последствиями, и такое положение требует срочных мер.

Срочные меры – ввести программу по АПГ в государственные стандарты дошкольного, начального, среднего общего и высшего образования как первое отечественное практическое оздоровительное направление, основанное на едином подходе к нравственному и физическому здоровью. Аналогов этого у нас нет.

3. Считаю актуальным и своевременным ознакомление с методом, а его практическое применение – неотложным, так как метод АПГ является унифицированным и сбалансированным, учит основам здорового образа жизни в условиях экстремальных стрессовых нагрузок как физических, так и нервно-психических, т.е. в условиях нашей повседневности [14].

04.02.2000 г.

Заслуженный учитель РФ,
преподаватель физической культуры,
методист здорового образа жизни
(32 года педагогического стажа)
Т.И. Удалова

Мастер спорта по академической гребле,
преподаватель физической культуры
с направлением ЛФК
(8 лет педагогического стажа)
Т.Е. Мусина

Таблица 5

Курсы по антистрессовой пластической гимнастике (динамика развития АПГ)

№ п/п	Дата проведения	Статус и место проведения	Тема курсов	Контингент обучаемых	Продолжительность	Количество обучаемых	Организация, выдавшая удостоверение	Примечание
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Декабрь 1992 – февраль 1993 г.	Областные, г. Раменское М/О	Основы антистрессовой пластической гимнастики (АПГ)	Тренерско-преподавательский состав работников народного образования Раменского гороно, сотрудники спорткомитета и ЦРБ, администрация города	3 мес.	35 чел.	Комитет по физической культуре и спорту, гороно г. Раменское	
2.	Февраль – апрель 1993 г.	Областные, г. Раменское М/О, школа № 21	Основы антистрессовой пластической гимнастики (АПГ)	Преподаватели школы	3 мес.	30 чел.	Гороно г. Раменское	
3.	Апрель – май 1993 г.	Областные, г. Бронницы М/О	Основы АПГ («Культура движения» и «Альтернативная физкультура»)	Администрация, педагоги и обслуживающий персонал Юровской спецшколы-интерната для детей с ДЦП	2 мес.	125 чел.		Ознакомительный курс
4.	Октябрь 1994 – май 1995 г.	Городские, г. Москва (ЮАО)	Основы АПГ	Работники образования ЮАО (дошкольное, начальное, общее среднее образование)	8 мес.	30 чел.	МГФСО	
5.	Октябрь 1995 – май 1996 г.	Городские, г. Москва (ЮАО)	Основы АПГ	Работники дошкольных и школьных образовательных учреждений	8 мес.	30 чел.	МГФСО	

Продолжение табл. 5

6.	1996 – 1997 г.	Городские, г. Москва, РГАФК	Основы антистрессовой пластической гимнастики (АПГ)	Студенты кафедры гимнастики	32 ч	20 чел.		По соглашению с Госкомспортом РФ
7.	1997 г.	Региональные, г. Москва, АПКПРО МО РФ	Основы АПГ как практическая валеология	Работники образования из регионов	2 мес.	22 чел.	Федеральный центр валеологии АПКПРО	
8.	Декабрь 1997 – апрель 1998 г.	Городские, г. Москва, УВК № 1678	Культура движения – антистрессовая пластическая гимнастика	Педагоги	5 мес.	20 чел.		Ознакомительный курс
9.	Апрель – июнь 1998 г.	Городские, г. Москва, МГПУ	Курс по основам АПГ	Студенты кафедры физического воспитания	3 мес.	20 чел.		Факультативный курс
10.	1998/1999 г.	Городские, г. Москва, МГПУ	Курс по основам АПГ	Студенты III–IV курсов дошкольного отделения и отделения начальных классов		25 чел.		Факультативный курс
11.	Октябрь 1998 – июль 1999 г.	Городские, г. Москва, ТСХА	Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ)	Студенты и преподаватели ТСХА, преподаватели, прошедшие курс основ АПГ, представители населения	10 мес.	30 чел.		Группа общего доступа

Продолжение табл. 5

1	2	3	4	5	6	7	8	9
12.	Октябрь 2000 – март 2001 г.	Городские, г. Москва, НМЦ СУО МКО	Культура движения (АПП)	Работники образования начальной школы САО	72 ч	29 чел.	МИПКО МО РФ	
13.	Май 2000 г. – по настоящее время	Городские, г. Москва, МДЦ «Замоскво-речь»	Антистрессовая пластическая гимнастика (АПП)	Инструкторы по АПП, преподаватели, прошедшие курс основ АПП		15 чел.		Курс повышения квалификации инструкторов АПП
14.	Ноябрь 2001 – май 2002 г.	Целевые, г. Жуковский М/О, отряд «Центроспас» МЧС	Антистрессовая пластическая гимнастика – техника безопасности при стрессах	Сотрудники государственного аэромобильного спасательного отряда	7 мес.	25 чел.		Ознакомительный курс
15.	Декабрь 2001 – май 2002 г.	Городские, г. Москва, школа № 581	Антистрессовая пластическая гимнастика (АПП)	Педагоги, учащиеся школы № 581, население	6 мес.	22 чел.		Курс в рамках специальной защиты населения
16.	Декабрь 2001 – март 2002 г.	Городские, г. Москва, школа № 520	Основы антистрессовой пластической гимнастики (АПП)	Педагоги школы	4 мес.	21 чел.		Ознакомительно-оздоровительный курс

Окончание табл. 5

1	2	3	4	5	6	7	8	9
17.	Декабрь 2002 – январь 2003 г.	Городские, г. Москва, МИОО МДО при Правительстве г. Москвы	Культура движения (АПП)	Педагоги и воспитатели дошкольного образования	36 ч	29 чел.	МИОО	
18.	Март – апрель 2003 г.	Региональные, г. Москва, АПКИПРО МО РФ	Возможности формирования здоровья учащихся образовательного процесса в рамках обучения и воспитания (АПП)	Педагоги дошкольного и школьного воспитания из регионов	72 ч	4 чел.	АПКИПРО	
19.	16 декабря 2004 г.	Городской семинар, г. Москва, Департамент образования, Управление образования ЮАО, ДЮКФП № 1 «Юность»	Основы антистрессовой пластической гимнастики (АПП)	Специалисты физической культуры, педагоги и воспитатели дошкольных образовательных учреждений Южного окружного Управления образования	4 ч	38 чел.		Ознакомительный лекционно-практический семинар

Курсы проводились на договорной основе в рамках социальной защиты населения (бесплатно) по согласованию с ЦСФСО профсоюзов «Россия» и курировались ВФД № 11 г. Москвы.

ПЕРСПЕКТИВЫ И ПЛАНИРОВАНИЕ РАЗВИТИЯ АПГ

Фундаментальные исследования в социальной защите населения. Антистрессовый метод и культура движения. Антистрессовая пластическая гимнастика

Исполнитель: РОО «Институт проблем связей с общественностью»
Центр развития отечественных фундаментальных разработок

Руководитель проекта: Попков Андрей Валерьевич

Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) основана на фундаментальных отечественных научно-практических разработках, это новое направление оздоровительной работы с населением, имеющее государственное утверждение и признанное новым методом нравственного и физического воспитания. Имеются научные публикации¹, выпущены лечебно-оздоровительная и учебная программы. Метод прошел масштабную медицинскую и педагогическую апробацию, выявившую (проф. Р.Е. Мотылянская) принципиально новый механизм адаптации организма к воздействию стресс-факторов различной природы и, соответственно, новые возможности его реабилитации.

АПГ – принципиально новый подход к качеству процесса как к основе стабильности и внутренней гармонии. Этот же принцип, высказанный Президентом России², как основа его морального опыта, с данных позиций получает ясное научное обоснование и рекомендации к применению. Актуальность метода – в качестве формирования здоровья подрастающего поколения. Освоение АПГ с дошкольного возраста позволит выработать у детей навыки комфортного восприятия возрастающих нагрузок и технику безопасности при стрессах. Есть указания на целесообразность использования метода в наркологической практике.

Реализация проекта не потребует дополнительных затрат, так как для проведения занятий необходим лишь стандартный спортзал. АПГ рекомендуется для самого широкого применения, особенно для астенизированного контингента детей.

¹ Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 5.

² От первого лица. – М.: Вагриус, 2000.

Цели и задачи:

- создание государственного Центра подготовки кадров по АПГ;
- организация обучения специалистов по АПГ в одном из вузов столицы;
- одновременное проведение оздоровительной работы с населением [15].

Жизнь как процесс может быть улучшена и улучшение – стать прогрессирующим, если действовать в согласии с собственной природой, ее высшим аспектом.

Рассматривая нравственность как процесс высшего порядка качества, можно настроить на его лад весь спектр жизненных проявлений от физического движения до мышления. Тогда повседневная жизнь, наполняясь новым качеством и прежде всего – удовольствием от нее самой, постепенно становится тем процессом или движением, которое заменяет любое лекарство.

Эта концепция и ее практическое воплощение получили название «Антистрессовая пластическая гимнастика».

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Из письма заместителя директора Московского научно-практического центра спортивной медицины (МНПЦСМ) Комитета здравоохранения г. Москвы А.М. Яшука от 15.11.1999 г. № 329.

2. Рецензия на проект Программы занятий пластической гимнастикой, разработанный в Республиканском врачебно-физкультурном диспансере МЗ РСФСР, проф. биомеханики ГЦОЛИФК, д-ра пед. наук, врача Д.Д. Донского.

3. Заключение рабочей группы экспертного совета под председательством канд. филос. наук А.В. Царика Комитета РФ по физической культуре о методе антистрессовой пластической гимнастики (автор А.В. Попков) от 24.07.1993 г.

4. Антистрессовая пластическая гимнастика А.В. Попкова (Методические рекомендации) / Российский республиканский совет ВДФСО профсоюзов; Республиканский врачебно-физкультурный диспансер МЗ РСФСР. – М., 1989.

5. Из статьи врача-педиатра, старшего преподавателя АПКИПРО С.А. Нагорных «Возможности формирования здоровья субъектов образовательного процесса в рамках обучения» (Методист. – 2003. – № 1).

6. Из письма начальника Главного управления общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации М.Р. Леонтьевой от 23.08.1994 г. № 781/11 и письма директору РИПКРО Э.М. Никитину от 20.11.1996 г. № 29/14-12.

7. Заключение Федерального экспертного совета по общему образованию МО РФ на авторскую программу по физической культуре (АПГ), подготовленную А.В. Попковым и др., от 28.06.1994 г. № 184 (председатель – учитель-методист Г.И. Погадаев).

8. Экспертное заключение о возможности использования антистрессовой пластической гимнастики (АПГ) в образовательных учреждениях Российской Федерации ведущего научного сотрудника Центра этических исследований Института философии Российской академии наук, д-ра филос. наук, проф. Л.В. Коноваловой от 27.12.1994 г.

9. Программа по физической культуре для учащихся I–XI классов. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) // Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1–11 классов / Министерство образования Российской Федерации [рекомендовано Главным управлением развития общего среднего об-

разования Министерства образования Российской Федерации]. – М.: Просвещение, 1996.

10. Заключение о возможности использования антистрессовой пластической гимнастики (АПГ) на уроках физической культуры. Аprobация программы по физической культуре для учащихся 1–11-х классов «Антистрессовая пластическая гимнастика» заслуженного учителя РФ Т.И. Удаловой, преподавателя физической культуры с направлением ЛФК Т.Е. Мусиной от 18.01.2000 г.

11. Из письма директора Департамента фармацевтической деятельности, обеспечения благополучия человека, науки, образования Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации Н.Н. Володина от 04.08.2004 г. № 15-16/82.

12. Из отзыва на работу творческого коллектива преподавателей методики «Антистрессовая пластическая гимнастика» заведующей кафедрой педагогики и методики начального образования МГПУ Л.П. Стойловой от 27.04.1999 г.

13. Из заключения о возможности и путях использования антистрессовой пластической гимнастики (АПГ) в образовательных учреждениях Российской Федерации заслуженного работника физической культуры РФ, д-ра пед. наук, проф., ученого секретаря Проблемного совета РАО по физической культуре В.К. Бальсевича от 24.01.2000 г.

14. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ). Рекомендации по практическому освоению метода и его применению на уроках по физической культуре заслуженного учителя РФ Т.И. Удаловой, преподавателя физической культуры с направлением ЛФК Т.Е. Мусиной от 04.02.2000 г.

15. Из Справочника-реестра «Лучшие проекты для здоровья Москвы и москвичей (по результатам общественной независимой экспертизы качества методов, товаров и услуг медицинского, экологического и оздоровительного назначения)» (Совет предпринимателей при мэре и правительстве Москвы; Комиссия по качеству методов, товаров и услуг медицинского, экологического и оздоровительного назначения. Т. 1. Вып. 1. – М., 2004. – С. 103).

СОДЕРЖАНИЕ

ЧТО ТАКОЕ АНТИСТРЕССОВАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	3
Предисловие автора	3
АПГ с позиций биомеханики	5
Этапы утверждения и данные апробации	6
АНТИСТРЕССОВАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА А.В. ПОПКОВА (Методические рекомендации)	13
Введение	13
I. Этапы формирования комплекса пластической гимнастики	16
II. Характеристика пластической гимнастики	16
III. Описание упражнений	19
1. Вводный раздел	19
2. Техника перемещений	22
3. Суставный массаж и упражнения на растяжку (в положении сидя)	28
4. Заключительный раздел	35
IV. Педагогические основы пластической гимнастики	38
1. Организация занятий пластической гимнастикой	39
2. Этапы первого года обучения	40
3. Некоторые особенности содержания и структуры занятий в зависимости от контингента занимающихся	41
4. Массовые мероприятия с использованием пластической гимнастики	44
5. Структура занятия	45
6. Музыкальное сопровождение	47
7. Особенности терминологии в пластической гимнастике	47
8. Роль инструктора в пластической гимнастике	48
V. Методологические аспекты пластической гимнастики	49
VI. Показания и противопоказания к занятиям пластической гимнастикой	49
АПГ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ	51
Этические принципы АПГ	51
АПГ в школе	53
Разработка программы АПГ и ее принципиальные основы	57

ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1–11-х КЛАССОВ «АНТИСТРЕССОВАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (АПГ)»	58
Предисловие	58
Основы антистрессовой пластической гимнастики	59
Пояснительная записка	63
1–4-й классы	66
1. Основы знаний	66
2. Элементы АПГ	66
3. Двигательные умения и навыки	67
4. Игры	68
5–9-й классы	68
1. Основы знаний	68
2. Элементы АПГ	69
3. Двигательные умения и навыки	69
4. Игры	70
10–11-й классы	71
1. Основы знаний	71
2. Элементы АПГ	72
3. Двигательные умения и навыки	72
4. Игры	72
Методические рекомендации	73
1. Вводный раздел (разминка)	76
2. Техника перемещений	80
3. Суставный массаж и упражнения на растягивание	86
4. Заключительный раздел	92
Советы и наставления	95
ПРОГРАММА АПГ: АПРОБАЦИЯ И ПРИМЕНЕНИЕ	96
ПРОГРАММА АПГ В СИСТЕМЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ И РЕКОМЕНДАЦИИ	110
ОПЫТ КУРСОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АПГ	142
ПЕРСПЕКТИВЫ И ПЛАНИРОВАНИЕ РАЗВИТИЯ АПГ	156
ПРИМЕЧАНИЯ	159

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Научно-популярное издание

Антистрессовая пластическая гимнастика

Попков Андрей Валерьевич

Редактор *И.В. Мушкарина*

Художник *Е.А. Ильин*

Художественный редактор *Ю.В. Пахомов*

Технический редактор *Т.Ю. Кольцова*

Корректор *Ю.С. Фроленко*

Компьютерная верстка *О.Ю. Шепетуха*

Подписано в печать 04.10.2005. Формат 60×90 1/16.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 10,25. Уч.-изд. л. 10,7. Тираж 3000 экз.

Изд. № 1006. С-97. Заказ № 7114.

ОАО «Издательство «Советский спорт»».

105064, Москва, ул. Казакова, 18.

Тел. (095) 261-50-32

Отпечатано с готовых диапозитивов

в ФГУП «Производственно-издательский комбинат ВИНТИ».

140010, г. Люберцы Московской обл., Октябрьский пр-т, 403.

Тел. (095) 554-21-86