

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Серия

«ЗОЖ - и каждый день хорош!»

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ У ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКИ (ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ)

авторская методика Н.К. Новиковой



МОСКВА
2021



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ У ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКИ

(авторская методика Н.К. Новиковой)

Министерство здравоохранения Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное учреждение

«Национальный медицинский исследовательский центр терапии
и профилактической медицины»

СЕРИЯ

«ЗОЖ - И КАЖДЫЙ ДЕНЬ ХОРОШ!»

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ
У ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКИ
(ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ)**

авторская методика Н.К. Новиковой

Москва
2021



Новикова Наталья Константиновна

- старший научный сотрудник отдела фундаментальных и прикладных аспектов ожирения ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, кандидат педагогических наук

ВВЕДЕНИЕ

Гимнастическая стенка – один из наиболее известных спортивных снарядов, который можно встретить на спортивных уличных площадках, в детских садах и школах, в профессиональных спортклубах.

Упражнения на гимнастических стенках выполняются и начинающими заниматься оздоровительной физкультурой впервые и многоопытными спортсменами. Общефизическая подготовка с использованием этого снаряда доступна как детям, так и взрослым. Не случайно занятия на гимнастической стенке включены

в программу физического воспитания и в детских садах, и в школах.

Поэтому столь очевиден выбор этого снаряда для гармонического развития и обеспечения физической активности ребенка в домашних условиях, тем более, что гимнастическая стенка занимает мало места, ее можно установить даже в небольших помещениях.

Интересно отметить, если дошкольники активно используют гимнастическую стенку не только для занятий физкультурой, но и для игр, то в дальнейшем этот спортивный снаряд становится невостребованным.

Занятия на гимнастической стенке служат средством общего и специального воздействия на организм занимающегося. Они позволяют содействовать развитию силы, гибкости, выносливости, способствуют увеличению подвижности в суставах, формированию мышечного корсета, воспитанию и коррекции правильной осанки.

Так если у вас в квартире есть такой снаряд, давайте его использовать. Начнем наши занятия с упражнений на растягивание, способствующие развитию гибкости, а, следовательно, сохранению подвижности позвоночника на долгие годы.

Предлагаемый комплекс можно использовать полностью как са-



мостоятельное занятие или частично, включив 15-20 упражнений на выбор в свои регулярные физкультурные занятия.

Упражнения у гимнастической стенки выполняются в начале или в конце занятия, а при силовой тренировке и в перерывах между подходами. Выполнять их следует осторожно, без рывков, в медленном или среднем темпе, постоянно увеличивая амплитуду движений. Последнее движение в каждом упражнении проделывать с максимальной амплитудой.

Использование упражнений на растягивание разных частей тела позволит человеку не только увеличить гибкость тела, но и за счет смены кратковременных мышечных напряжений и расслаблений позволит снизить эмоционально - психологическое напряжение и за короткое время отдохнуть и вновь обрести активное рабочее состояние.

При достижении определенного уровня растяжки можно видоизменять упражнения, добавив в средние положения статическую задержку от 5 до 10 секунд, и изменив количество повторов упражнений от 10 до 20.

Предлагаемый комплекс можно использовать и для занятий с детьми, что позволит вам разнообразить семейный досуг и выработать у них потребность в физических нагрузках. Тем более что занятия у гимнастической стенки не требуют специальной подготовки.

Следует только отметить некоторые ограничения. При использовании этого комплекса людьми пожилого возраста темп движений должен быть только медленным, так как излишняя резкость может принести вред кровеносным сосудам. Количество повторов упражнений в таком же диапазоне от 10 до 20 (развитие гибкости достигается только многократным повторением упражнений).

При использовании комплекса как самостоятельного занятия у данного контингента возможны паузы для отдыха от 20 до 60 секунд после каждых пяти упражнений. Всем остальным занимающимся, в том числе и детям, рекомендуется отдать предпочтение поточному методу выполнения комплекса упражнений, то есть без пауз для отдыха.

Занимающимся, особенно женщинам, у которых изгиб позвоночника (лордоз) явно выражен, поясничные выгибания или вовсе исключить, или делать в ограниченном количестве, с неполной амплитудой,



обращая внимание при этом на укрепление брюшного пресса.

И еще несколько слов об использовании этого комплекса упражнений у гимнастической стенки в лечебной физической культуре.

Пациентам после операций аортокоронарного шунтирования рекомендованы упражнения у гимнастической стенки для растягивания послеоперационного шва, но не раньше 3-4 недель после операции и при условии полного заживления шва в исходном положении «стоя спиной к гимнастической стенке» (упражнения 1-8). Начать можно с 2-3 упражнений с неполной амплитудой и ориентируясь на самочувствие увеличить за две недели до 8. Количество повторов колеблется от 5 до 10 с обязательным использованием статической задержки до 5 секунд в среднем положении. Выполнять эти упражнения можно 3-4 раза в день. На первых порах возможны неприятные мышечные ощущения в области шва, которые со временем пройдут.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ У ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКИ (ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ)

1. Стойка спиной к стенке, ноги вместе, близко к стенке, хват руками за рейку на уровне головы на ширине плеч.

Выпрямляя руки, потянуться вперед, не отрывая стоп от пола.

Вернуться в исходное положение.

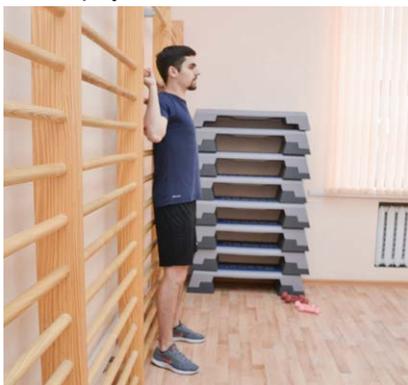
Дыхание произвольное.



2. Стойка спиной к стенке, ноги широко расставлены, близко к стенке, широкий хват руками на уровне головы.

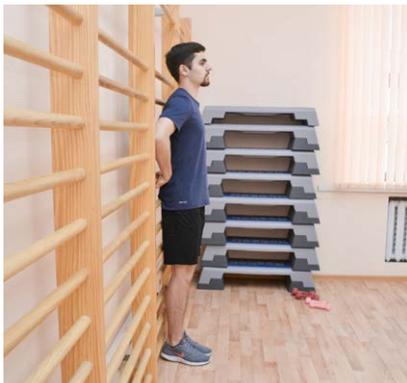
Выпрямляя руки, потянуться вперед, становясь на носки (колени полностью выпрямлены).

Вернуться в исходное положение.



3. Стойка спиной к стенке, ноги вместе, близко к стенке, хват руками за рейку на уровне пояса.

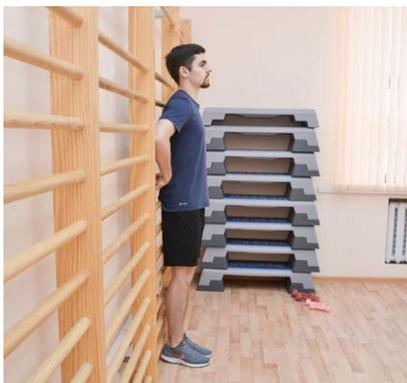
Выпрямляя руки, потянуться вперед, максимально сведя лопатки, не отрывая стоп от пола.



4. Стойка спиной к стенке, ноги вместе, близко к стенке, хват руками за рейку на уровне пояса на ширине плеч.

Мах прямой ногой вперед-вверх до уровня тазобедренного сустава, носок «от себя», становясь на носок второй ноги.

То же со сменой ног.

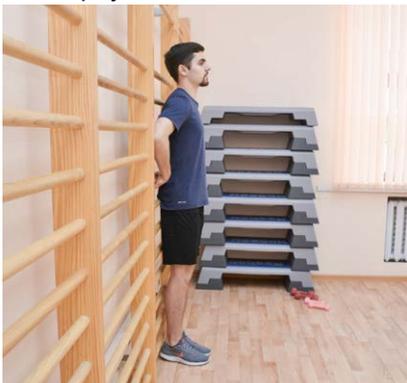


5. Стойка спиной к стенке, ноги вместе, близко к стенке, хват руками за рейку на уровне пояса на ширине плеч.

Шаг одной прямой ногой вперед (как можно дальше).

Стопы обеих ног от пола не отрывать, колени не сгибать (стопы параллельны).

Вернуться в исходное положение.



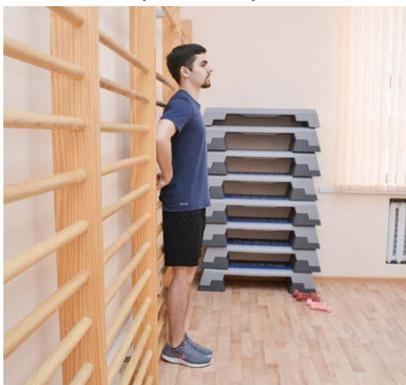
6. Стойка спиной к стенке, ноги вместе, близко к стенке, хват руками за рейку на уровне пояса на ширине плеч.

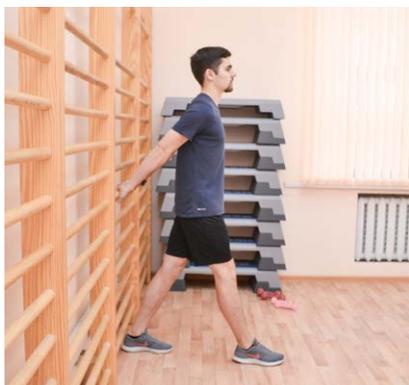
Шаг одной ногой вперед, выпрямляя руки, не отрывая стопы второй ноги от пола.

Из этого положения пружинящие махи прямой ногой носок «от себя» (5 раз), «к себе» (5 раз).

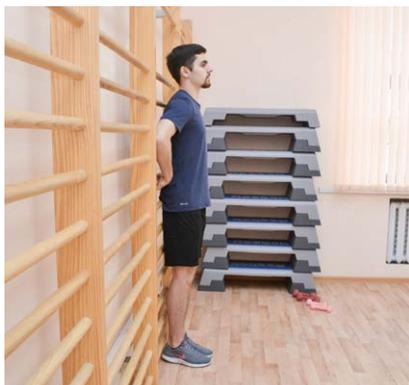
Вернуться в исходное положение.

То же другой ногой. Повторить 3-5 раз.





7. Стойка спиной к стенке, ноги вместе, близко к стенке, хват руками за рейку на уровне пояса на ширине плеч.
Глубокий выпад вперед, колено выходит за линию стопы.
Вернуться в исходное положение
То же другой ногой.



8. Стойка спиной к стенке, ноги широко расставлены, близко к стенке, широкой хват руками за рейку на уровне пояса.
Выпрямляя руки, потянуться вперед, становясь на носки.
Согнуть колени, максимально приблизив их к полу.
Выпрямить колени.
Вернуться в исходное положение.



9. Стойка лицом к стенке, ноги широко расставлены, близко к стенке, широкий хват руками на уровне плеч.

Выпрямляя руки и становясь на пятки, наклонить туловище, потянувшись назад, опустив голову до уровня локтей.

Вернуться в исходное положение.



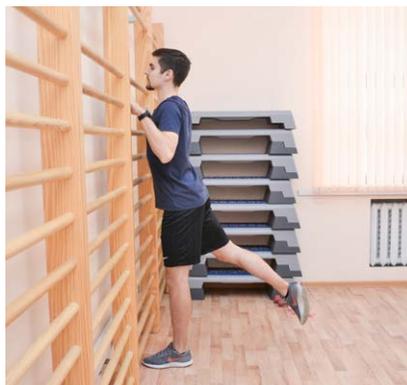
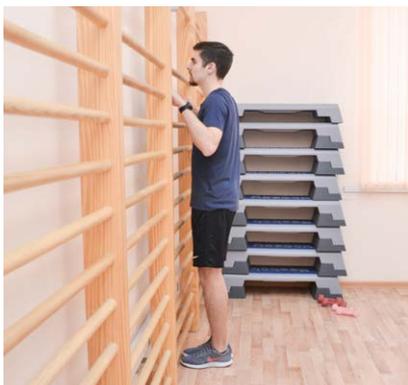
10. Стойка лицом к стенке, ноги вместе, близко к стенке, хват руками на уровне и ширине плеч.

Поднять прямую ногу назад-вверх.

Потянуться ногой назад, носок «от себя», выпрямляя руки и опустив голову до уровня локтей (руки, спина, нога - прямая линия).

Вернуться в исходное положение.

То же другой ногой.



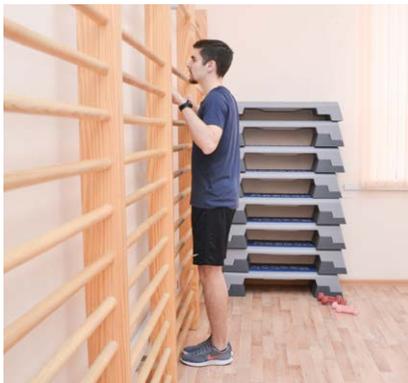


11. Стойка лицом к стенке, ноги вместе, близко к стенке, хват руками на уровне и ширине плеч.

Глубокий выпад назад, колено касается пола, руки выпрямлены, туловище не наклонять.

Вернуться в исходное положение.

То же другой ногой.



12. Стойка лицом к стенке, ноги на ширине плеч, близко к стенке, хват руками на уровне и ширине плеч.

Присесть, полностью выпрямляя руки.

Вернуться в исходное положение за счет силы рук.



13. Стойка лицом к стенке, ноги на ширине плеч, близко к стенке, хват руками на уровне и ширине плеч.

Присесть, полностью выпрямляя руки.

Пружинящие покачивания тазом вверх-вниз, слегка выпрямляя колени.

Вернуться в исходное положение.





14. Стойка лицом к стенке, ноги вместе, близко к стенке, хват руками на уровне пояса на ширине плеч.

Согнуть одну ногу в колене, второй прямой потянуться назад, касаясь носком пола, как можно дальше.

Вернуться в исходное положение.

То же со сменой ног.



15. Стойка лицом к стенке, ноги вместе, носки вплотную к стенке, хват руками за рейку на уровне пояса на ширине плеч.

Выпрямить руки, прогнуться назад, запрокидывая голову и прижимая бедра к стенке.

Вернуться в исходное положение.



16. Стоя лицом к стенке на расстоянии шага, хват руками за рейку на уровне пояса на ширине плеч.

Поставить одну ногу на 5-6 рейку, таз вперед-вверх, вторую ногу на носок.

Вернуться в исходное положение.

То же другой ногой.



17. Стойка боком к стенке, ноги вместе. На расстояние шага, близко к стенке, хват противоположной рукой за рейку над головой, второй снизу на уровне пояса.

Выпрямить руки, наклонившись к стенке
Вернуться в исходное положение.



18. Стойка боком к стенке, ноги вместе, близко к стенке, хват одноименной рукой за рейку на уровне плеча, положив предплечье на эту же рейку, противоположная рука на поясе.

Выпрямляя опорную руку, потянуться противоположной рукой, в сторону, пальцы кисти максимально напряжены.

Вернуться в исходное положение.



19. Стойка боком к стенке, ноги вместе, близко к стенке, хват одноименной рукой за рейку на уровне плеч, положив предплечье на эту же рейку, противоположная рука вверх.

Опустить руку на уровень плеча, потянувшись в сторону с одновременным подъемом одной ноги в сторону-вверх, носок «от себя».

Вернуться в исходное положение.



20. Стойка боком к стенке на расстоянии шага, одноименную ногу на рейку (желательно на уровне пояса), руки на поясе.

Наклонить туловище вперед, не сгибая колена опорной ноги.

Вернуться в исходное положение.



21. Стойка боком к стенке на расстоянии шага, одноименную ногу на рейку (желательно на уровне пояса) руки вверх, ладонями вперед. Наклонить туловище вперед, стараясь пальцами рук достать пола. Вернуться в исходное положение.



22. Стойка боком к стенке, ноги вместе, близко к стенке, скрестно, одна стопа за другой, пальцы стоп на одном уровне, наружная нога сзади за внутренней, хват одноименной рукой за рейку на уровне плеча, положив предплечье на эту же рейку, противоположная хватом на уровне головы.

Выпрямить руки, наклонившись к стенке, стопы не сдвигать.
Вернуться в исходное положение.

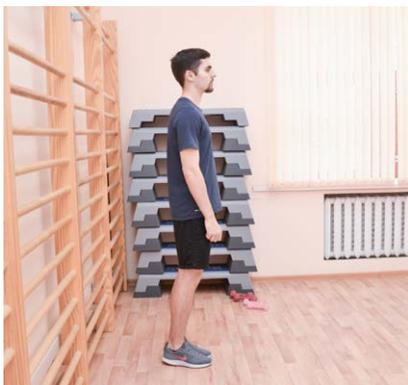


Далее выполняются упражнения: 23, 24, 25, 26, 27, 28, повторяя упражнения с 17 по 22, повернувшись другим боком к стенке.

29. Стоя спиной к стенке на расстоянии шага, ноги вместе, руки опущены.

Повернуть туловище в сторону, ухватившись пальцами за рейку на уровне груди, максимально напрягая кисти, стопы не сдвигать.

То же в другую сторону.

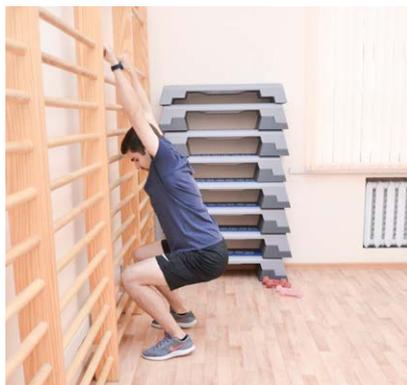
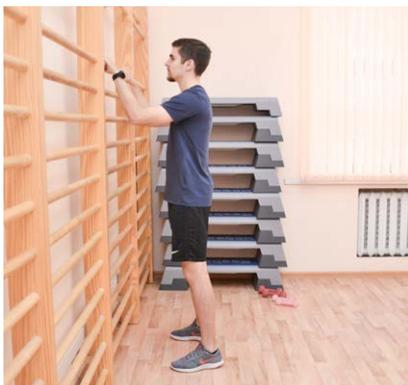


30. Стоя лицом к стенке, ноги на ширине плеч, близко к стенке, хват руками за рейку на уровне головы на ширине плеч.

Согнуть колени, повиснув на руках, стопы от пола не отрывать, голова в наклоне, мышцы шеи расслаблены.

30-60 секунд.

Дыхание произвольное.





Если же у вас еще нет гимнастической стенки, то учтите, что она вполне доступна. В спортивных магазинах предоставлен широкий выбор моделей – от бюджетных до дорогостоящих профессиональных снарядов.

*На страже Вашего здоровья,
Ваш ФГБУ «НМИЦ ТГМ» Минздрава России!*

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Наши контакты:

 Москва, Петроверигский пер.,
д.10, стр. 3

 +7 (495) 790-71-72

 www.gnicpm.ru

 facebook.com/gnicpm

 youtube.com/user/gnicpm

 vk.com/gnicpmru

 instagram.com/nmicpm