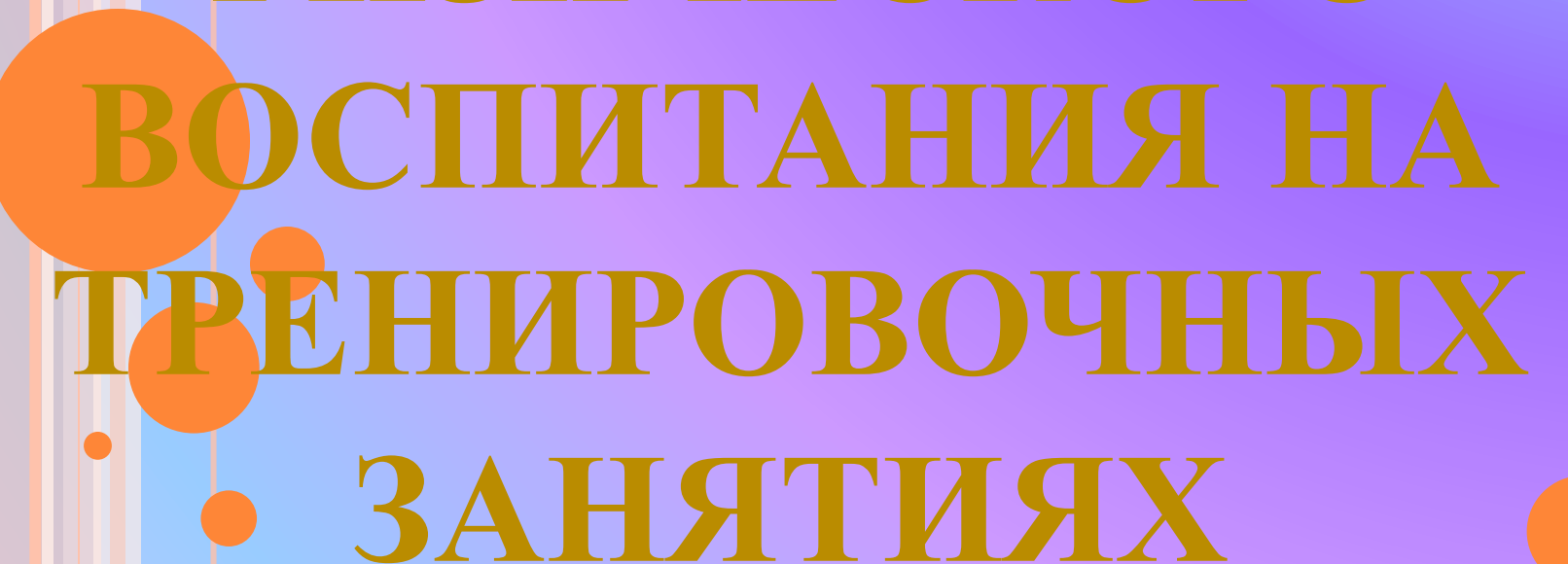


**ИННОВАЦИОННЫЕ
ФОРМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ НА
ТРЕНИРОВОЧНЫХ
ЗАНЯТИЯХ**



Полярная звезда

Север

Запад

Восток

Юг



Новшество - это новая идея в практике какой-либо деятельности, в частности, в образовании.

Новация - это первая реализация новшества в естественных условиях, т.е. новация — это новшество, которое опробуется в рамках экспериментальной работы.

Инновация — это внедренное, распространенное в практике образования новшество.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Дышать правильно – значит дышать глубоко. Вроде всё логично: вдыхаешь больше воздуха – организм получает больше кислорода. На самом деле глубокое дыхание не тренирует мышцы, которые обеспечивают дыхание. К тому же при глубоком вдохе организм теряет определённое количество углекислого газа, необходимого для нормального функционирования организма.

ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ А. Н.

- Повороты головы направо и налево. На каждый поворот (в конечной точке) короткий шумный вдох носом. Темп – один вдох в секунду или чуть быстрее. О выдохе не думать. Он проводится автоматически через слегка приоткрытый рот. Это положение относится ко всем упражнениям гимнастики А.Н. Стрельниковой.
- Наклон головы вправо и влево. Резкий вдох в конечной точке каждого движения.
- Наклон головы вперед и назад. Короткий вдох в конце каждого движения.
- Сведение рук перед грудью. При таком встречном движении рук сжимается верхняя часть лёгких в момент быстрого, шумного вдоха. Правая рука то сверху, то снизу.



- Пружинящие наклоны вперёд. Мгновенный вдох в нижней точке. Слишком низко наклоняться не следует, выпрямляться до конца тоже не нужно.
- Пружинящие наклоны назад со сведением поднятых рук. Вдох в крайней точке наклона назад.
- Пружинящие приседания в выпаде. Время от времени правая и левая нога меняются местами. Вдох в крайней точке приседания в момент сведения опущенных рук.

Наклоны вперед и назад (по принципу маятника).
Вдох в крайней точке наклона вперед, а потом в крайней точке наклона назад.

Цигун

Ци — это энергия, присутствующая на небесах, на земле и в каждом живом существе. Эти три типа энергии взаимодействуют между собой, проникая и превращаясь друг в друга. Слово «гун» в Китае часто употребляется как сокращение от «гунфу», что значит «энергия-время». Любая учеба или тренировка, требующая больших затрат энергии и времени, называется «гунфу». Этот термин применим к любому виду деятельности, на которую затрачиваются время, энергия и терпение.



РАССЛАБЛЕНИЕ И УСПОКОЕНИЕ:

❖Примите исходное положение: встаньте прямо, ноги поставьте на ширину плеч и слегка согните в коленях;

❖Руки свободно опустите вдоль туловища, плечи расслабьте, локти чуть согните и отставьте в стороны – так, чтобы под мышками образовалось пустое пространство;

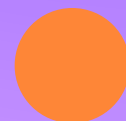
❖Живот и ягодицы подберите, бедра и талию расслабьте;

❖Шею и позвоночник вытяните вверх – как если бы голова была подвешена за веревочку, привязанную к макушке, мышцы не напрягайте;

❖Глаза прикройте, подбородок немного сдвиньте назад, кончиком языка коснитесь бугорков за верхними передними зубами.

Три глубоких вдоха и выдоха:

- Положите ладонь на нижнюю часть живота (женщины – правую, мужчины - левую) таким образом, чтобы ее середина оказалась на 3 см ниже пупка (уровень даньтянь), и накройте ее другой ладонью;
- Легко и спокойно выдохните через рот, чуть присядьте и коснитесь кончиком языка основания передних нижних зубов;
- Задержите дыхание на 2-3 сек;
- Коснитесь кончиком языка бугорков за верхними зубами, вдохните воздух через нос и лишь после этого поднимитесь.
- Подышите произвольно 20-30 сек, выровняйте дыхание и повторите упражнение 2 раза, затем, не меняя положения тела, переходите к следующему упражнению.



Три ОТКРЫТИЯ И ЗАКРЫТИЯ:

- ✓ Поверните ладони тыльными сторонами друг к другу, пальцы смотрят вниз;
- ✓ Сделайте спокойный медленный выдох и разведите кисти дугообразными движениями, пока они не окажутся на расстоянии примерно 15 см от боковых поверхностей бедер;
- ✓ Плавно и глубоко вдохните через нос, разведите и округлите пальцы рук, кисти разверните ладонями друг к другу и сделайте ими движение, как будто полными пригоршнями набираете из окружающего пространства энергию и заканчиваете ее в даньтянь;

ВОЗМОЖНОСТЬ ЕГО ЗАДЕЙСТВОВАНА ПРИ ПРОСТЕЙШИХ ДВИЖЕНИЯХ И НЕНАСИЛЬСТВЕННОМ ПОДХОДЕ ПОЗВОЛЯЕТ ДОБИТЬСЯ СРАЗУ НЕСКОЛЬКИХ ЦЕЛЕЙ:

- Сделать обычный тренировочный процесс по физической культуре источником прогрессирующей нервно-психической устойчивости для последующей защиты психики учащихся от накопления информационных перегрузок.
- Обеспечить заинтересованность в такой тренировке преподавателя, так как формируемое этим подходом комфортное состояние само по себе действует как лечебный фактор и потому обладает притягательной силой.
- Гарантирует исключительно высокую эффективность (до 90% улучшений) решительно по всем системам жизнеобеспечения, так как постоянно повышает общий тонус организма.
- Обеспечивает прогрессирующую мотивацию заниматься собой и своим здоровьем, так как неуклонно уменьшает зависимость от лекарств, поскольку ставка делается на внутренние резервы.

При выполнении комплекса упражнений АПГ используются две основные позиции:

Позиция 1. 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. 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.

ЧЕМ ЖЕ ТАК ХОРОША СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ ПИЛАТЕС:

- ❖ Она развивает гибкость и силу определенных групп мышц.
- ❖ Она полезна для больных, перенесших травму позвоночника.
- ❖ Она делает тело более гибким и стройным.
- ❖ Она укрепляет тело и успокаивает дух.



СУЩЕСТВУЕТ ТРИ ВИДА ТРЕНИРОВОК ПИЛАТЕС:

- Тренировки на полу.
- Тренировки на полу со специальным оборудованием.
- Тренировки на специальных тренажерах.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ПОЛУ:

- «Сотня».
- «Райский уголок»
- Растяжка для позвоночника
- Поочередное сгибание коленей
- «Крути ногой»



ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Термин «олимпийское образование» в основном употребляется в олимпийском движении, в системе образования чаще встречается понятие «основы олимпийских знаний».

СПАРТИАНСКИЕ ИГРЫ — НОВАЯ МОДЕЛЬ СПОРТА ДЛЯ ВСЕХ

- ❑ Необычный волейбол
- ❑ Большой мяч
- ❑ Необычные прыжки
- ❑ Обмен палкой
- ❑ Катание



Спортивная специфика учебно-тренировочного процесса предусматривает освоение более высоких объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, их оптимизацию и сбалансированность.

Повышенная энергоемкость осваиваемых физических нагрузок приводит к устойчивым морфологическим изменениям, повышению мощности важнейших функциональных систем организма, и укреплению иммунных систем.



Спасибо за внимание !

