

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ФИНАНСОВ,
ПРАВА И ТЕХНОЛОГИЙ

ФАКУЛЬТЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**А.В. ЛАПТЕВ, Н.Ю. КОРНИЛОВА,
Л.А. ПАТАШОВА, Н.В. МАЙГУЛА**

ПЛЕЙСТИК КАК МЕТОД АКТИВНОГО ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

***ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ В МАССОВОЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
РАБОТЕ***

Учебное пособие



Гатчина
2019

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ФИНАНСОВ,
ПРАВА И ТЕХНОЛОГИЙ

ФАКУЛЬТЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**А.В. ЛАПТЕВ, Н.Ю. КОРНИЛОВА,
Л.А. ПАТАШОВА, Н.В. МАЙГУЛА**

**ПЛЕЙСТИК КАК МЕТОД АКТИВНОГО
ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

***ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ В МАССОВОЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
РАБОТЕ***

Учебное пособие



Гатчина
2019

УДК 796
ББК 75,5
П 38

Авторы-составители:

А.В. Лаптев (В. Йугин) – персональный тренер Международной категории, автор метода Плейстик,
Н.Ю. Корнилова – к.п.н., мастер спорта СССР, инструктор Плейстик,
Л.А. Паташова – доцент кафедры физической культуры ГИЭФПТ, доцент по кафедре физической культуры, инструктор Плейстик,
Н.В. Майгула – к.ф-м.н. доц., КМС по теннису, инструктор Плейстик.

Рецензенты:

Г.Н. Светличная – д.м.н., профессор, профессор кафедры управления социальными и экономическими процессами ГИЭФПТ,

В.Н. Денисов – д.т.н., профессор, ведущий научный сотрудник Научно-исследовательского центра экологической безопасности РАН, профессор Северо-Западного государственного заочного технического университета.

Лаптев А.В., Корнилова Н.Ю., Паташова Л.А., Майгула Н.В.
Плейстик как метод активного физического самосовершенствования. Здоровьесберегающие технологии в массовой спортивно-оздоровительной работе: учебное пособие. – Гатчина: Изд-во ГИЭФПТ, 2019. – 73 с.

Настоящая работа содержит учебный практический материал для физкультурно-оздоровительных занятий по методу Плейстик.

В основу метода положены китайские и иные восточные традиционные танцевальные и гимнастические формы движений, элементы подвижных игр, состязательная практика, содержащиеся в культурных традициях Запада и Востока, эффективность и полезность которых доказана столетиями.

Специалистами выявлено оптимизирующее влияние занятий по методу Плейстик на существенное развитие свойств функциональных систем организма человека. Благодаря этому улучшается умственная и физическая работоспособность, повышается стрессоустойчивость, снижается метеозависимость, выравнивается и поддерживается позитивный психоэмоциональный фон. Всё это актуально и необходимо человеку в условиях урбанизированной современной жизни с высокой динамикой событий и обширным потоком информации.

Настоящий сборник материалов адресован заинтересованным читателям в качестве методического сопровождения для повторения и закрепления уже освоенного ими под руководством инструктора базового курса по методу Плейстик.

УДК 796
ББК 75.5

© ГИЭФПТ, 2019

Содержание

	Стр.
От автора	4
Предисловие	4
Плейстик как метод активного психофизического самосовершенствования	5
Базовые упражнения метода Плейстик	7
1. Разминка	8
2. Основные упражнения. Стандартный комплекс Плейстик (4 элемента)	13
3. Завершающие упражнения	19
Игра по методу Плейстик	20
Правила игры	21
Содержание игры	22
Утренняя гимнастика «Утренний набор здоровья»	23
Комплекс «Меджикбол»	37
Реабилитационный комплекс. Часть 1	39
Реабилитационный комплекс. Часть 2	42
Реабилитационный комплекс. Часть 3	45
Реабилитационный комплекс. Часть 4	48
Дачный набор здоровья № 3 (с предметом)	50
Общеразвивающие упражнения со специальным мячом «Эскрбол» для гармонизации организма и восстановления функций нижних и верхних конечностей	57
Заключение	65

От автора

Попытки по представленному материалу самостоятельно, без инструкторского сопровождения, осваивать предложенные здесь базовые (начальные) упражнения, движения, перемещения и элементы, как минимум, бессмысленны.

Не получится!

Как не получится самостоятельно освоить базовые принципы: стойки, движения и перемещения традиционных школ развития.

Это шпаргалка.

Шпаргалка для тех, кто затратил определенное время и приложил определенные усилия именно для освоения базы движений, стоек и перемещений по методу Плейстик.

Таким людям эта книга – реальная помощь, друг и советчик.

До встречи в зале,
Ваш Виктор Йугин

ПРЕДИСЛОВИЕ

**Ничто так не разрушает и не истощает здоровье человека,
как продолжительное физическое бездействие.**

Аристотель

Двигательная активность человека неуклонно снижалась по мере совершенствования орудий производства, внедрения высоких технологий во все сферы деятельности человека (учение, труд, общение, спорт), обуславливающих стрессовые перегрузки организма из-за интенсификации ритмов и темпов жизнедеятельности. Это закономерно явилось причиной снижения потенциала человеческого капитала в части: уровня здоровья, отставания в процессах роста и развития организма, показателей тренированности (выносливость, силовые способности, координации движений и пластики и др.), состояния функций и ресурсных возможностей ЦНС (память, внимание, интеллектуальный потенциал и т.п.), особенно проявляющихся в возрастном аспекте.

Медики отмечают, что «помолодел инфаркт» и другие формы заболеваний. Снижение объёма движений современного человека из-за характера трудовых процессов, не связанных с затратами физических усилий, и культивируемый большинством населения двигательный покой (гипокинезия) ведёт к атрофии мышечной ткани и элементов системы транспорта крови, расположенных в ней (это артерии, вены, капилляры). Нарушается снабжение клеток кислородом, снижается их

функциональная активность и, как следствие, работоспособность человека. Несмотря на грандиозные достижения современной медицины, повышается утомляемость, замедляются восстановительные физиологические реакции, снижается физическая и умственная работоспособность, наблюдаются синдром хронической усталости и высокая заболеваемость по всем возрастным срезам.

Проблемы здоровья людей издревле являются предметом внимания государства, учёных-медиков, изучающих возможность влияния различных средств и методов, условий и стимулов для профилактики заболеваний и повышения ресурсных возможностей организма человека, оптимизации его эргономических свойств. Однако несмотря на имеющиеся к настоящему времени сведения и рекомендуемые физкультурно-оздоровительные технологии укрепления и формирования основ здоровья результат остаётся на уровне декларации, ибо главным движителем к своему здоровью является сам человек. Необходимость регулярного питания ни у кого не вызывает сомнений. А вот осознание необходимости каждодневной физической активности (с учётом её количества и качества) проявляется явно недостаточно (ссылки на нехватку времени и пр.).

Вызовы времени требуют от человека быстрого мышления, высокой работоспособности, профессионализма в любом роде деятельности, эмоциональной устойчивости, бодрости и активности, инициативы и креативности, проявляемых постоянно. На сегодня актуально такое свойство личности, как успеваемость, проявляющаяся в достаточно широком диапазоне компетенций. Способность человека оставаться деятельным на протяжении всей жизни требует совершенствования в направлении развития умений и навыков восстанавливать потенциал, используя современные средства и методы, среди которых физическая активность и физическая тренировка занимают значимое место. Успешная самореализация личности в современном мире предполагает образованность и тренированность. Различные оздоровительные технологии и физкультурные практики доказывают свою эффективность, создают условия для физической активности на многие лета.

ПЛЕЙСТИК КАК МЕТОД АКТИВНОГО ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Метод Плейстик представляет собой пример современной оздоровительной технологии, относится к танцевально-игровой телесно ориентированной терапии, разработанной на основе восточных и европейских физкультурно-оздоровительных практик, в

первую очередь Тайцзицюань и Цигун; содержит элементы танца, подвижных игр с мячом и ракеткой; включает состязательную практику.

Традиционные китайские гимнастики на протяжении столетий используются как доказанное эффективное средство укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний. В их основе лежат физические и дыхательные упражнения, совершенствующие состояние органов чувств, функции внимания, памяти, мышечной и сердечно-сосудистой системы, всего организма в целом, ввиду единства психологических и физических функций, взаимосвязи сознания и воли человека с работой мышц, сердца, лёгких, всех физиологических процессов.

Идея объединения теории и практики китайских гимнастик с игрой в мяч принадлежит китайскому профессору Бай Жун (Bai Rong), применившему технические приёмы, характерные для гимнастической культуры У-шу, и в 1991 году создавшему систему упражнений и форм – Тайцзи Жоулицю (кит. 太极柔力球, англ. *Taiji Rouliqiu*) как новый вид психофизической активности, совмещающий в себе функциональные релаксационные нагрузки с применением специальных ракеток и мячей, техники перемещений, приёмов и передач мяча, правила партнёрского взаимодействия и состязательных игр.

Плейстик как метод активного психофизического восстановления и самосовершенствования в настоящем предложении разработан Анатолием Викторовичем Лаптевым, изучавшим опыт предшественников и создавшим ввиду вызовов времени актуальный подход к организации двигательной активности людей в целях здоровьеподдержания и развития ресурсных возможностей организма. Этот метод отличается определённой универсальностью: он не зависит от возрастных особенностей человека, уровня физической подготовленности; не имеет противопоказаний и при наличии каких-либо форм заболеваний хронического течения, обеспечивает нормализующее и тренирующее воздействие на психофизический статус человека, поддерживает и формирует предпосылки активного здорового долголетия.

Заметим, что применение метода Плейстик в организации своей жизни органично сочетается с другими видами физических упражнений: ходьба и бег, плавание, подвижные игры, гимнастика, танцы и пр.

Для формирования и закрепления устойчивых навыков в выполнении техники приёмов желательно тренироваться по одному академическому часу не реже трёх раз в неделю. Методика проста: закрепление и отработка уже изученных стоек, движений и упражнений, их связок и композиций. Здесь не нужно себя подгонять.

**Основополагающие принципы выполнения упражнений:
НЕ СПЕШИТЬ
РАССЛАБИТЬСЯ**

В организме активизируется так называемая мышечная память, ибо при разучивании чего бы то ни было нового требуется проявлять волевое усилие, целенаправленно выполнять элементы упражнений, затем их связки и целостные композиции с музыкальным сопровождением. Через некоторое время действиями начинает управлять мышечная память, комплекс движений (по типу танца) выполняется как бы автоматически в согласии с внутренним ритмом, управляемым подсознанием. Такой подход – «НЕ ДУМАТЬ», а выполнять технические приёмы интуитивно – и есть один из важнейших принципов в обучении по методу Плейстик.

Комплексы Плейстик содержат элементы и двигательные действия, позволяющие равномерно, органично и безопасно распределить физическую нагрузку на весь организм. Характерной особенностью выполняемых действий является их непрерывность, «перетекание» из одной формы движения в другую благодаря круговым движениям поочерёдно левой и правой рукой с фиксированием взгляда на мяче, который не должен упасть (сорваться с ракетки). При выполнении всех форм движений требуется также поддержание правильной осанки (положение спины, ног, головы и т.д.).

Тренировка всегда начинается с разминки. Она обеспечивает активизацию физиологических процессов. Разминка может состоять из двух частей: вводной (это суставная гимнастика) и специальной (базовые формы упражнений, создающие со-настройку всех функциональных систем на выполнение основной части тренировочного сеанса).

«Разогрев» (эффект от упражнений разминки) создаёт условия для повышения эластических свойств мышц и связок, подвижности в суставах и потенцирует работоспособность сердечной мышцы и центральной нервной системы.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ МЕТОДА ПЛЕЙСТИК

Базовый комплекс создан с акцентом на основополагающий принцип «не навреди».

Все движения, позиции и перемещения, составляющие Комплекс, подобраны с учетом универсальности.

Комплекс содержит элементы и формы, позволяющие равномерно,

органично и безопасно распределить нагрузку на весь организм.

1. Занятия следует вести с музыкальным сопровождением. Музыка должна быть размеренной, ритмичной, умиротворяющей.

2. Все движения выполняются в спокойном ритме, расслабленно округло, мягко и непрерывно.

3. Дыхание произвольное, если нет особой команды инструктора.

4. Дозировка кратна 8-ми, если нет особой команды инструктора.

Наибольший эффект достигается при освоении комплекса на начальном этапе под руководством инструктора.

1. РАЗМИНКА

Разминка необходима перед любыми занятиями физической культурой, будь это атлетическая тренировка или сеанс релаксации.

Предлагаемый набор упражнений для разминки тонизирует сердечно-сосудистую систему, что улучшает кровоснабжение коры головного мозга и мышц организма; улучшает эластичность мышц и сухожилий; создает первичные условия для концентрации внимания во время последующих занятий.

Упражнения разминки выполняются медленно, спокойно. Основная задача во время разминки заключается в отслеживании напряжения частей тела с целью их расслабления.

Упражнение № 1 «Обнять небо»

Выполняется медленно.

Исходное положение – стойка ноги врозь на ширине плеч (рис. 1), поднять руки через стороны, ладони наружу (рис. 2) вверх, опустить перед грудью вдоль туловища ладонями вниз, при этом слегка сгибая колени и удерживая спину прямой (рис. 3). В нижней точке ладони – ниже колен. Исходное положение (рис. 1).



Рис. 1.



Рис. 2.



Рис. 3.

Повторить восемь раз с сопровождением взглядом поочередно левой и правой ладоней. Дыхание произвольное.

Упражнение № 2 «Показать будущее»

Исходное положение – стойка ноги врозь (на ширине плеч), руки вперед, правая ладонь сверху левой, пальцы скрестно (рис. 1). Согнуть руки к груди и выпрямить их вперед, вывернув правую ладонь наружу (рис. 2).

Сменить положение рук.



Рис. 1.

Рис. 2.



Рис. 1а.

Рис. 2а.

Повторить четыре раза в каждую сторону. Дыхание произвольное.

Упражнение № 3 «Яблоко императора»

Исходное положение – стойка ноги врозь (на ширине плеч), руки на пояс (рис. 1). Круговое движение головой влево и вправо, сохраняя взгляд вперед (рис. 2, 3).



Рис. 1.

Рис. 2.

Рис. 3.

Повторить дважды по восемь раз в каждую сторону.

Упражнение № 4 «Собрать мантию»

Исходное положение – стойка ноги врозь (на ширине плеч), руки в стороны ладонями вверх (рис. 1). Сгибая правую руку в локтевом суставе выполнить круговое движение перед собой в верхней полусфере (рис. 2), одновременно выполнить круговое движение левой рукой перед грудью в нижней полусфере. В момент, когда ладонь правой руки проходит перед грудью, аналогичное движение выполняется левой рукой (рис. 3). Взгляд сопровождает активную руку до уровня

прохождения ладони перед грудью.



Рис. 1.

Рис. 2.

Рис. 3.

Повторить восемь раз каждой рукой.

Упражнение № 5 «Танцующая лоза»

Исходное положение – полторы ширины плеч, руки на пояс (рис. 1).

Выполнить круговые вращения тазом влево и вправо (рис. 2, 3, 4). При выполнении не смещать линию плеча с исходного положения.



Рис. 1.

Рис. 2.

Рис. 3.

Рис. 4.

Повторить восемь раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.

Упражнение № 6 «Огонек на ветру»

Исходное положение – широкая стойка (полторы ширины плеч) руки на пояс (рис. 1), полунаклон прогнувшись (рис. 2). Выполнить круговые вращения туловищем (рис. 3, 4, 5), голову держать вертикально.



Рис. 1. Рис. 2. Рис. 3. Рис. 4. Рис. 5.
 Повторить восемь раз в каждую сторону.

Упражнение № 7 «Бабочка обмахивается веером»

Исходное положение – полторы ширины плеч, руки вдоль туловища, пальцы выпрямлены и сомкнуты ладонями вперед (рис. 1). С поворотом на 90^0 направо (рис. 2), левая рука в сторону вперед, правая назад в сторону поднимаются вверх (рис. 3), в положении руки вверх поворот туловища налево на 180^0 (рис. 4). Опустить руки через стороны вниз (рис. 5).



Рис. 1. Рис. 2. Рис. 3. Рис. 4. Рис. 5.

Повторить от четырех до восьми раз в каждую сторону.

Упражнение № 8 «Баный веник»

Исходное положение – стойка ноги врозь (на ширине плеч), колени слегка согнуты, руки расслаблены (рис. 1). Выполнить вращательные движения туловищем налево (рис. 2) и направо (рис. 3), руки по инерции свободно «болтаются», хлопая в крайних точках по бокам. Упражнение выполняется не спеша, с удовольствием.



Рис. 1.

Рис. 2.

Рис. 3.

Количество повторений от 10 до 30.

2. ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. СТАНДАРТНЫЙ КОМПЛЕКС ПЛЕЙСТИК (4 элемента)

Методические рекомендации

1. Держать спину прямо.
2. Плечи опущены.
3. Особое значение имеет удержание ракетки. Элементы Комплекса выполняются исключительно в положении «1-й базовый хват» (рис. 1, 2).



Рис. 1.



Рис. 2 (проверочный)

4. В процессе выполнения Комплекса локоть активной руки (с ракеткой) слегка согнут (рис. 3).
5. Противоположная рука отставлена в сторону, уравнивает (рис. 3).
6. Дыхание произвольное.



Рис. 3

Исходное положение: стать прямо, ноги вместе, руки свободно опущены вдоль туловища, ракетка в левой руке, плоскостью параллельно земле. На ракетке лежит мяч «меджикбол».

Посылом в сторону поднять руку с ракеткой до положения, когда вытянутая в сторону рука поднимется до уровня глаз.

В крайней точке ракетка с мячом ориентирована игровым полем перпендикулярно земле, продольная ось ракетки – параллельно земле. Из крайней точки выполняется возвратное движение, аналогичное предыдущему, завершая выполнение элемента «Маятник».

Все элементы комплекса начинаются с исходного положения (и.п.): широкая стойка (полторы – две ширины плеч), стопы расположены параллельно. При выполнении элементов Комплекса дыхание произвольное.

1-й элемент. Маятник (раскачивание)

Раскачать маятник

Ракетка описывает плавный полукруг в нижней полусфере положения «перед собой». В этот момент шаг правой ногой в сторону на ширину, удобную для занимающегося (полторы–две ширины плеч).

Раскачивания повторяются шестнадцать раз, по восемь влево и вправо (рис. 1, 2). Ракетка в крайних точках амплитуды ориентирована перпендикулярно земле и строго вперед. Правая рука в сторону, она является продолжением линии спины. Ладонь правой руки поворачивается, находясь «в противофазе» с ладонью левой руки.



Рис. 1.



Рис. 2.

Во время выполнения этого элемента задействованы все сегменты тела, а также функциональные системы организма (сердечно-сосудистая, дыхательная, опорно-двигательный аппарат).

Обратить внимание: в процессе выполнения элемента колени амортизируют стойку, локоть руки с ракеткой слегка ослаблен. Недопустимо сильное сгибание активной руки в локте.

В крайних точках «маятника» игровая плоскость ракетки ориентирована перпендикулярно земле, при этом продольная ось ракетки располагается параллельно земле (рис. 1, 2).

Типичные ошибки: туловище имеет наклон вперед или в сторону; колени напряжены; при шаге в сторону корпус раскачивается, утрачивая вертикальное расположение; излишне сгибается в локте рука с ракеткой; плечи подняты; траектория движения искривлена, мяч не сопровождается, а тянется ракеткой.

1а элемент. «Тростник» (раскачивание с поднесением ноги)

Тростник раскачивается на ветру.

Продолжая раскачивание, занимающийся подносит свободную ногу к опорной ноге в пустой шаг.

Раскачивания повторяются шестнадцать раз, по восемь влево и вправо.



В этом элементе активизируется работа ног, которая координируется с движением рук.

Обратить внимание: поднося ногу, занимающийся **не** переносит на нее вес тела.

Типичные ошибки: на крайних точках раскачивания выпрямляется опорная нога в колене; при раскачивании занимающийся наклоняет туловище вперед или в стороны.

2-й элемент. «Апельсин»

Уронить апельсин вверх

Занимающийся продолжает выполнять раскачивания, отпуская мяч и принимая его на ракетку (рис. 3, 4). Ракетка в момент схода мяча ориентирована перпендикулярно земле и строго вперед. Правая рука направлена в сторону и является продолжением линии спины. Ладонь правой руки поворачивается, находясь «в противофазе» с ладонью левой руки.



Рис. 3.

Рис. 4.

Типичные ошибки: при раскачивании занимающийся наклоняет туловище вперед или в стороны; при «выбрасывании» мяча игровая плоскость ракетки обращена к мячу «лопатой»; при приеме мяча игровая плоскость ракетки обращена к мячу «лопатой».

3-й элемент. «Солнышко» (фронтальные круги)

Нарисовать солнышко

Занимающийся описывает перед собой ракеткой с мячом фронтальные круги (рис.5,6).

Элемент выполняется на восемь счетов, влево и вправо.



Рис. 5.

Рис. 6.

Обратить внимание: при выполнении фронтального круга актив-

ная рука в локте не сгибается. В верхней точке окружности ракетка ориентирована вертикально рукояткой вниз, игровой плоскостью вперед.

Типичные ошибки: при выполнении окружности согнута в локте рука с ракеткой, а плечи поднимаются; искажена траектория круга, описываемого ракеткой.

4-й элемент. «Циферблат»

Игра по часам

Занимающийся выполняет раскачивания, отпуская и принимая мяч в верхней полусфере окружности (рис. 7, 8).



Рис. 7.

Рис. 8.

Элемент выполняется на восемь счетов в правую и левую сторону.

Типичные ошибки: «перебрасывание» выполняется методом «броска лопатой» с плоскости ракетки; прием летящего мяча выполняется «на лопату»; сгибается локоть активной руки.

Обратить внимание: 1. «Бросок» выполняется в районе одного часа на условном циферблате. Мяч принимается на «одиннадцать». В обратном направлении – бросок в районе «одиннадцати»; прием – на «час».

После завершения упражнения прием мяча выполняется правой рукой. Занимающийся приставляет левую ногу и выпрямляет колени. Левая рука с ракеткой опускается вдоль туловища.

Повторить весь комплекс правой рукой. Для левшей рекомендуется начинать освоение комплекса правой рукой, повторить комплекс левой рукой.

3. ЗАВЕРШАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение 1-3. «Капля катится по стеблю»

Исходное положение – присед (на ширине плеч) (рис. 1). Переместить тяжесть тела на переднюю часть стопы (рис. 2). Выполнить перенос тяжести тела с носка на полную стопу три-четыре раза. Выполнить упор присев, выпрямить колени, не отрывая кисти от пола (рис. 3). Поднимая голову, руки согнуты перед грудью сомкнув ладони, пальцы к подбородку (рис. 4). Прогибаясь последовательно в шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника, выпрямиться (рис. 5).



Рис. 1.

Рис. 2.

Рис. 3.

Рис. 4.

Рис. 5.

Количество повторений определяет инструктор. Дыхание произвольное.

Упражнение № 2-3. «Весенний дождик»

Исходное положение – стойка ноги на ширине стопы. Выполнить вибрацию во всем теле (от макушки до стопы) некоторое время (15-30 секунд) свободно и расслабленно ее поддерживать. Завершить прыжком на две ноги, «стряхивая» с себя все лишнее.

Выполняется один раз. Дыхание произвольное.

Упражнение № 3-3. «Посмотреть вдаль»

Исходное положение – произвольная стойка, спина выпрямлена. Выбрать точку перед собой не выше, чем на уровне глаз, и задержать на ней взгляд на 12 секунд, стараясь не моргнуть (рис. 1).

Упражнение выполняется до тех пор, пока не прекратится счет 12 секунд. Упражнение завершается частым и быстрым морганием.



Рис. 1.

В дальнейшем следует увеличить длительность удержания взгляда.

Дыхание произвольное.

ИГРА ПО МЕТОДУ ПЛЕЙСТИК

Игра по методу Плейстик отличается двумя признаками:

1. Здесь отсутствует прямое противодействие противнику, что снимает соперничество.
2. Игра по методу Плейстик имеет бесконечное количество вариантов, в том числе:
 - 2.1. Игра с ракетками;
 - 2.2. Игра мячом «Меджикбол»;
 - 2.3. Игра мячом «Эскобол»;
 - игра в «пляжном» варианте на свободной площадке без ограничений;
 - игра двух ассистентов с одним игроком;
 - игра парная через сетку (ленту);
 - игра командная (4 игрока) через сетку (ленту);
 - игра групповая, командная, насчитывающая более четырех участников на произвольной площадке;
 - игра двумя и более ракетками у одного игрока;
 - игра одновременно двумя ракетками у одного игрока и мячами по количеству игроков и другие.

К уникальным особенностям игры по методу Плейстик относятся:

- самый низкий уровень травматизма из игровых видов с предметами;
- отсутствие ударов и бросков, разрешены лишь передачи;
- оригинальный эргономичный инвентарь;

- возможность играть на любой ограниченной территории, даже в небольшом помещении;
- нет ограничений по возрасту и здоровью.

В психологии игры изначально заложены взаимопонимание и забота о партнере, игра не имеет почвы для агрессивности, стимулирует самосовершенствование.

Плейстик, как игра с минимальным уровнем травматизма, высокоэффективна как метод поддержания стабильного жизненного тонуса. Именно поэтому игра Плейстик получила неофициальное название «Нежная игра».

Правила игры

Плейстик в варианте «игра с ракетками» начинается с подачи мяча одним из играющих своему партнеру.

Подача производится по команде рефери следующим образом: игрок дугообразно, в верхней полусфере набрасывает мяч на ракетку и, завершая траекторию передачей «подкова», передает мяч партнеру.

Подача при подсчете баллов не учитывается.



Далее игроки ведут игру, безостановочно передавая мяч друг другу до команды рефери об окончании фрейма. В процессе игры рефери ведет счет, а секретарь судейской коллегии фиксирует его в анкете.

Если в процессе игры уронили мяч, то время не останавливается, а счет продолжается после введения мяча в игру посредством подачи. Допускается иметь в свободной руке, кармане формы или у находящегося среди зрителей ассистента запасные мячи, которые вводятся в игру при падении игрового мяча.

Судейская коллегия всегда состоит из нечетного количества членов с правом судейского голоса.

Секретарь Коллегии не обладает судейским голосом.

Судейская коллегия при определении результатов игры учитывает четкость, завершенность передач и перемещений, пластичность, грациозность движений.

Каждый член судейской коллегии имеет право **благосклонно** стимулировать команду в размере от **1** до **5** баллов к результату.

Передачи в Плейстик бывают четырех уровней сложности:

Маятник (1 балл) – простая передача, когда ракетка с мячом идет по простой дугообразной траектории.

Зигзаг (2 балла) – **закрытая** передача усложнена траекторией, при которой мяч передается из-за спины, из-под ноги, из-за плеча и т.п.

Волчок (3 балла) – передача считается выполненной, если игрок успешно передал мяч партнеру, совершив поворот вокруг своей оси на 360° .

Жонглёр (4 балла) – передача считается выполненной, если игрок успешно передал мяч после приема его движением, обратным «закрытой передаче».

По истечении контрольного времени рефери останавливает игру. Секретарь собирает судейские анкеты и выводит общий счет с учетом «**благосклонности**» каждого члена судейской коллегии.

Считается хорошей традицией, если члену судейской коллегии, проявившему «**благосклонность**», предоставили возможность прокомментировать свое решение (*не более 1-й минуты*).

После завершения игры всеми командами-участницами турнира судейская коллегия подсчитывает результаты, подписывает итоговый **протокол** турнира и определяет победителей.

Содержание игры

ПЛЕЙСТИК – игра командная и имеет множество вариантов.

Некоторые из них:

Вариант 1. (Оздоровительно-развивающий). Два игрока, у каждого по одной ракетке, один мяч. За две минуты (1 фрейм) игроки совершают максимально возможное количество передач.

Гейм состоит из двух фреймов. Во втором фрейме игроки обязательно меняют руку, в которой держат ракетку.

Рефери подсчитывает количество баллов с учетом сложности передач.

Вариант 2. (Совершенствование двигательных навыков). Два игрока, у каждого по ракетке, один мяч. За две минуты игроки совершают максимально возможное количество передач. После очередной передачи мяча игрок меняет руку с ракеткой.

Рефери подсчитывает количество баллов с учетом сложности передач.

Вариант 3. (Совершенствование координационных способностей в групповом взаимодействии). Два игрока, у каждого по ракет-

ке. В игру вводится два мяча. За две минуты игроки совершают максимально возможное количество передач.

Вариант 3а. (Дальнейшее совершенствование координационных способностей в групповом взаимодействии). Два игрока, у каждого по две ракетки. В игру вводится два мяча. За две минуты игроки совершают максимально возможное количество передач.

Рефери подсчитывают количество баллов с учетом сложности передач.

Вариант 4. (Совершенствование лидерских качеств в коллективном взаимодействии). Состав команды – три игрока. По две ракетки у каждого. Два мяча.

Витязь (главный игрок) и два **облака** (ассистента). Фрейм длится 3 минуты.

Облака льют дождь (выполняют передачи).

Витязь играет жемчужными брызгами.

Результативные передачи считаются только у Витязя.

По команде рефери (через 1 минуту) происходит смена Витязя.

Рефери подсчитывают количество баллов с учетом сложности передач, выполненных витязем.

С целью последующего развития и совершенствования навыков варианты 1, 2, 3 играют на очерченном поле через «сетку».

Заключение

Любой вид спорта хорош и полезен. Но как вид спорта, а не как возможность переключить свое внимание с целью отдыха и восстановления сил.

Плейстик построен так, что человеческая психика (при приобретении определенных навыков в условиях неутомительных тренировок), приходит в состояние релакса (расслабленности, умиротворенности), а тело получает возможность двигаться гармонично и естественно, не напрягаясь и не насилуя себя в стремлении к достижению выдающихся спортивных результатов.

И если традиционно после спортивных (фитнес) тренировок специалисты рекомендуют энергетический коктейль для восстановления потраченной энергии, то после занятий по методу **Плейстик** силы появляются в избытке без всяких стимуляторов!

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА «УТРЕННИЙ НАБОР ЗДОРОВЬЯ»

Утренняя гимнастика используется в период перехода от пассивного состояния (сна) к активной деятельности.

Переход от физиологического покоя к бодрому состоянию должен протекать, с одной стороны, спокойно, но с другой – активным включением в работу всех систем.

В комплекс включены упражнения, охватывающие все звенья тела и способствующие «пробуждению» двигательных и психических функций организма.

Разработка комплекса осуществлялась с учетом физиологических и психических особенностей от детей школьного возраста до людей старших возрастных групп, а также их деятельности.

Динамические элементы упражнений выполняются круговыми, текучими, непрерывными движениями спокойно, расслабленно и совершенно естественно. Прилагать усилия следует лишь при переходе от одного элемента к другому.

Упражнение № 1 «Рассыпать звезды»

Исходное положение – ноги на ширине плеч, пальцы рук в скрестно (рис. 1). Поднять руки ладонями вверх вдоль туловища, на уровне груди повернуть кисти наружу, руки вверх. Развести руки в стороны (рис. 2) и опустить в исходное положение (рис. 1).



Рис. 1.

Рис. 2.

Повторить от четырех до восьми раз. Дыхание произвольное.

Упражнение № 2 «Булава»

Исходное положение – стойка ноги на ширине плеч. Руки перед грудью, пальцы скрестно (рис. 1).

Выполнить круговые вращения кистями влево и вправо (рис. 2).



Рис. 1.

Рис. 2.

Четыре повторения в каждую сторону. Дыхание произвольное.

Упражнение № 3 «Хрустальные иглы»

Исходное положение – стойка ноги на ширине плеч, руки вперед, пальцы сжаты в кулак. Сжимание кулака осуществляется поочередным сгибанием пальцев от мизинца до большого пальца (рис. 1, 1а). Одновременно закрыть глаза и сильно сжать веки. Задержать на две-три секунды и резко выпрямить пальцы, стремительно раскрыв глаза (рис. 2, 2а).



Рис. 1.

Рис. 1а.

Рис. 2.

Рис. 2а.

Повторить четыре раза. Дыхание произвольное.

Упражнение № 4 «Пробуждающийся хамелеон»

Исходное положение – стойка ноги врозь (на ширине плеч), руки согнуты перед грудью, указательные пальцы направлены друг к другу (рис. 1, 1а). Пальцы рисуют окружности в разные стороны (к себе и от себя, см. рис. 2а) одновременно в боковой плоскости перед собой

(рис. 2).



Рис. 1.

Рис. 1а.

Рис. 2

Рис. 2а

Упражнение повторить четыре раза в каждую сторону. Дыхание произвольное.

Упражнение № 5 «Яблоко императора»

Исходное положение – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс (рис. 1). Круговое движение головой влево и вправо. Сохраняя взгляд вперед (рис. 2, 3, 4, 5).



Рис. 1.

Рис. 2.

Рис. 3.

Рис. 4.

Рис. 5.

Повторить дважды по восемь раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.

Упражнение № 6 «Пройти сквозь лес»

Исходное положение – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс (рис. 1). Наклоны головы вокруг воображаемой оси, расположенной между точкой на переносице и косточкой на затылочной части черепа, ориентированной горизонтально (рис. 2, 3).



Рис. 1.

Рис. 2.

Рис. 3.

Повторить восемь раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.

Упражнение № 7 «Меч самурая»

Исходное положение – ноги врозь на ширине плеч, левая рука вверх, согнута за спину, ладонь вдоль позвоночника, правой кистью хват за локоть левой руки (рис. 1). Выполнить несколько легких нажимов на локоть. Сменить положение рук и выполнить упражнение в другую сторону (рис. 2).



Рис. 1.

Рис. 2.

Повторить четыре раза в каждую сторону. Дыхание произвольное.

Упражнение № 8 «Танец комара»

Исходное положение – широкая стойка (ноги врозь на полторы ширины плеч), руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки (рис. 1).

Выполнить круговые вращения кистями внутрь (рис. 2). Без остановки перейти на вращение в локтевых суставах (рис. 3), без остановки перейти на вращение в плечевых суставах (рис. 4, 5, 6).

Выполнить те же круговые движения в обратной последователь-

ности наружу.



Рис. 1.

Рис. 2.

Рис. 3.



Рис. 4.

Рис. 5.

Рис. 6.

Каждый цикл повторить от четырех до восьми раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.

Упражнение № 9 «Волосы Вероники» (дополнительное)

Исходное положение – стойка ноги врозь на ширине плеч, руки в стороны, левая ладонь вверх, правая – вниз (рис. 1). С поворотом головы взгляд направлен на левую ладонь. Повернуть ладони и перевести взгляд на правую ладонь (рис. 2).



Рис. 1.

Рис. 2.

Повторить четыре раза в каждую сторону. Дыхание произвольное.

Упражнение № 10 «Золотая струна»

Исходное положение – ноги врозь на полторы ширины плеч, руки в стороны, ладони вверх (рис. 1). Выполнить поворот налево таким образом, чтобы через правое плечо можно было увидеть пятку правой ноги (рис. 2). То же движение выполнить в другую сторону.



Рис. 1.

Рис. 2.

Повторить от четырех до восьми раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.

Упражнение № 11 «Золотой луч»

Исходное положение – ноги врозь на полторы ширины плеч, руки в стороны, ладони вверх (рис. 1). Выполнить поворот налево, посмотреть через правое плечо на правую пятку (рис. 2). То же движение выполнить в другую сторону.



Рис. 1.

Рис. 2.

Повторить от четырех до восьми раз в каждую сторону.

Упражнение № 12 «Натянуть тетиву лука»

Исходное положение – стойка ноги врозь на полторы ширине плеч, наклон к левой ноге, поднять носок вверх, правая рука на колено, левой рукой хват за левый носок, спина прогнута. Пружинящие наклоны с надавливанием правой рукой на левое колено (рис. 1, 2, 3).



Рис. 1.

Рис. 2.

Рис. 3.

Выполнить четыре раза в каждую сторону с двойным повторением.

Упражнение № 13 «Пастух играет кнутом»

Исходное положение – стойка ноги врозь на ширине плеч, глубокий произвольный вдох, наклон прогнувшись, руки перед грудью, ладони сомкнуты, пальцы к подбородку выдохнуть на восемь счетов (рис. 1, 1а). В точке максимального наклона, опустив руки, расслабить спину (рис. 2, 2а), задержать дыхание на 5 счетов. Удерживая голову максимально близко к груди и ногам, выпрямить туловище (рис.

3, 3а), вдыхая на восемь счетов.



Рис. 1.

Рис. 2.

Рис. 3.



Рис. 1а.

Рис. 2а.

Рис. 3а.

Количество повторений определяет инструктор.

Упражнение № 14 «Нырятьщик»

Исходное положение – стойка ноги врозь на ширине плеч, спина выпрямлена, пальцы рук касаются друг друга, глубокий вдох, опустить голову (рис. 1, 1а). Наклон туловища вперед, голову удерживать вдоль туловища во время наклона, максимально близко к груди и ногам (рис. 2, 2а), выдох на 8 счетов. Достигнув максимальной точки, прогнув спину, задержать дыхание на 5 счетов. Выпрямить туловище в исходное положение, руки перед грудью, ладони сомкнуты, пальцы к подбородку (рис. 3, 3а) выдыхая на восемь счетов.



Рис. 1.

Рис. 2.

Рис. 3.



Рис. 1а.

Рис. 2а.

Рис. 3а.

Количество повторений определяет инструктор.

Упражнение № 15 «Поклон императрице»

Исходное положение: стойка ноги врозь на ширине плеч, стопы параллельны, руки вдоль туловища. Поднять через сторону правую руку вверх (рис. 1), описать круг перед собой, не сгибая руку в локте. С момента, когда ладонь руки проходит на уровне левого плеча, совершать одновременный наклон вперед, не сгибая колени (рис. 2). Выпрямиться, закончив описывать круг правой рукой до уровня правого плеча (рис. 1).

С одновременным опусканием правой руки поднимать через сторону левую руку. Выполнить упражнение в противоположную сторону.



Рис. 1.

Рис. 2.

Рис. 3.

Во время выполнения упражнения взгляд сопровождает ладонь активной руки.

Выполнить поочередно в каждую сторону по четыре раза.

Дыхание произвольное.

Упражнение № 16 «Змея на прутике ивы» (Взгляд тещи)

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, полуприсед (рис. 1).

«Проваливаемся» в правом суставе таза и, сохраняя спину прямой, прогнутой, совершаем наклон до возможного упора (рис. 2). Не распрямляясь, проводим верхней частью туловища справа налево (рис. 3), выпрямляемся, сохраняя прямой спину.



Рис. 1.



Рис. 2.



Рис.3.

Повторяется четыре раза в каждую сторону. Дыхание произвольное.

Упражнение № 17 «Буратино»

Исходное положение – стойка ноги врозь на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх (рис.1). Круги в тазобедренном суставе ногой наружу и внутрь (рис.2,3).



Рис. 1.



Рис. 2.



Рис. 3.

Повторить от четырех до восьми раз наружу и внутрь левой и правой ногой. Дыхание произвольное.

Упражнение № 18 «Шелкопряд вьет кокон»

Исходное положение – стойка ноги врозь (на две ширины плеч), руки на пояс (рис. 1). Правая рука ладонью вверх (рис. 2), через сторону вверх (рис. 3). Поворот на 90 градусов налево, правая рука вперед (рис. 4). Прогибаясь назад, перенести тяжесть тела на левую ногу, «поднырнуть» под правую руку (рис. 5). Выпрямиться, правая рука вперед, поворот налево (рис. 6). Опустить правую руку в исходное положение на пояс (рис. 1). Взгляд сопровождает движение ладони. Выполнить упражнение в правую сторону.



Рис. 1.

Рис. 2.

Рис. 3.



Рис. 4.

Рис. 5.

Рис. 6.

Повторить от четырех до восьми раз в каждую сторону.
Дыхание произвольное.

Упражнение № 19 «Капля катится по стеблю»

Исходное положение – ноги на ширине стопы, присед (рис. 1). Переместить тяжесть тела на переднюю часть стопы (рис. 2). Выполнить перенос тяжести тела с носка на полную стопу четыре раза. Выполнить упор присев, выпрямить колени, стремясь не отрывать кисти от пола (рис. 3). Поднимая голову, руки согнуты перед грудью сомкнув ладони, пальцы к подбородку (рис. 4). Прогибаясь последовательно в шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника (рис. 5), выпрямиться.



Рис. 1.

Рис. 2.

Рис. 3.



Рис. 4.

Рис. 5.

Количество повторений определяет инструктор. Дыхание произвольное.

Упражнение № 20 «Баный веник»

Исходное положение – стойка ноги врозь на ширине плеч, колени слегка согнуты, руки расслаблены (рис. 1). Выполнить вращательные движения туловищем налево (рис. 2) и направо (рис. 3), руки по инерции свободно «болтаются», хлопая в крайних точках по бокам.

Упражнение выполняется не спеша, с удовольствием. Допускается вращение с поворотами на 360° .



Рис. 1.

Рис. 2.

Рис. 3.

Количество повторений корректируется по желанию (от 10 до 30 повторений).

Упражнение № 21 «Весенний дождик»

Исходное положение – стойка ноги врозь. Выполнить вибрацию во всем теле (от макушки до стопы), некоторое время (10-15 секунд) свободно и расслабленно ее поддерживать. Завершить прыжком на две ноги, «стряхивая» с себя все лишнее.

Выполняется один раз. Дыхание произвольное.

КОМПЛЕКС «МЕДЖИКБОЛ»

Общий эффект:

- улучшение общего состояния здоровья;
- тренировка вестибулярного аппарата;
- концентрация внимания на предмете;
- синхронизация работы всех составляющих опорно-двигательного аппарата;
- улучшение подвижности в суставах верхних и нижних конечностей;
- укрепление мышц спины и брюшного пресса;
- улучшение подвижности позвоночника;
- формирование и укрепление мышечного корсета;
- развитие органов дыхательной системы;
- активизация магистрального и периферического кровотока;
- снижение застойных явлений;
- улучшение функционирования органов брюшной полости и малого таза;
- положительное воздействие на работу эндокринной и пищеварительной систем;

- активизация обменных процессов и процессов метаболизма;
- нормализация функций мочеполовой и репродуктивной систем;
- улучшение психоэмоционального состояния;
- повышение стрессоустойчивости;
- повышение работоспособности;
- улучшение сна.

Особый эффект: реабилитация инфарктов и инсультов; профилактика инфарктов и инсультов; реабилитация и профилактика спаек на операционных швах.

Противопоказания: недопустимо выполнение комплекса при острой фазе заболеваний.

Опорно-двигательная система человека – функциональная совокупность костей скелета, их соединений (суставов и синартроз) и соматической мускулатуры со вспомогательными приспособлениями, осуществляющая посредством нервной регуляции локомоции поддержание позы, мимики и других двигательных действий наряду с другими системами органов, образуя человеческое тело.

Комплекс упражнений рекомендуется для занятий, в том числе с лицами старшего, зрелого, престарелого и старческого возраста.

Комплекс может применяться для физкультурной реабилитации детей с психофизическими отклонениями.

Все движения, позиции и перемещения, составляющие комплекс, подобраны с учетом универсальности.

Комплекс содержит элементы и формы, позволяющие равномерно, органично и безопасно распределить нагрузку на весь организм. Элементы комплекса выполняются поочередно левой и правой рукой, круговыми, текучими, непрерывными движениями спокойно, расслабленно и естественно.

При выполнении комплекса используется специальный мяч (рис.1),



Рис.1.

выполненный из кожи, фетра, пластика или эластичной резины, диаметром 50-65 мм, весом около 60 грамм. Внутри мяча находится некоторая часть мелкофракционного металлизированного песка.

Типичные ошибки при выполнении комплекса:

наклоны и искривления туловища;
руки прижимаются к корпусу;
«зажатые» подмышки;
чрезмерные приседания;
полное выпрямление коленей.

Методические рекомендации для выполнения упражнений:

1. держать спину прямо.
2. плечи опущены, тело расслаблено.
3. дыхание произвольное.

РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ КОМПЛЕКС «МЕДЖИКБОЛ» 1 часть



Упражнение № 1 «Меджикбол, первое движение»

Исходное положение – стойка ноги вместе, левая рука вперед, пальцы выпрямлены, ладонь вверх.

На ладони лежит мяч «меджикбол».

Покачать рукой вниз и в исходное положение, удерживая мяч на ладони, не сжимая его пальцами. При опускании руки слегка присесть, при подъеме руки – ноги выпрямить. Повторить восемь раз. Дыхание произвольное.

Упражнение № 2 «Меджикбол, одуванчик»

Продолжая упражнение № 1, в передней крайней точке траектории движения руки мяч отпускается, отчего он по инерции взлетает вверх и, падая, мягко принимается на руку.

Повторить восемь раз. Дыхание произвольное.



Упражнение № 3

«Меджикбол, равновесие»

Продолжая упражнение № 2, при прохождении нижней крайней точки траектории движения руки отступить левой ногой назад и повернуть туловище на 90°. Руку с мячом поднять (за счет первоначальной инерции движения) сзади до уровня плеча, в крайней точке ладонь с мячом развернута вниз. Выполнить возвратное движение.

Правая рука вперед, пальцы выпрямлены. Повторить восемь раз. Дыхание произвольное.



Упражнение № 4

«Меджикбол, первое движение в правую сторону»

Исходное положение – стойка ноги врозь, (ноги на ширине плеч), правая рука вперед, пальцы выпрямлены, ладонь вверх. На ладони лежит мяч «меджикбол».

Покачать рукой вниз и вернуться в исходное положение, удерживая мяч на ладони и не сжимая его пальцами.

При выполнении упражнения слегка присесть. Повторить восемь раз. Дыхание произвольное.



Упражнение № 5 «Меджикбол»

Продолжая упражнение № 4, в передней крайней точке траектории движения руки мяч слегка подбрасывается и мягко принимается на ладонь.

При опускании руки слегка присесть, при подъеме руки – ноги выпрямить.

Повторить восемь раз. Дыхание произвольное.



Упражнение № 6 «Меджикбол»

Продолжая упражнение № 5, при прохождении нижней крайней точки траектории движения руки отступить правой ногой назад и повернуть туловище на 90°. Руку с мячом поднять (за счет первоначальной инерции движения) сзади до уровня плеча, в крайней точке ладонь с мячом развернута вниз.

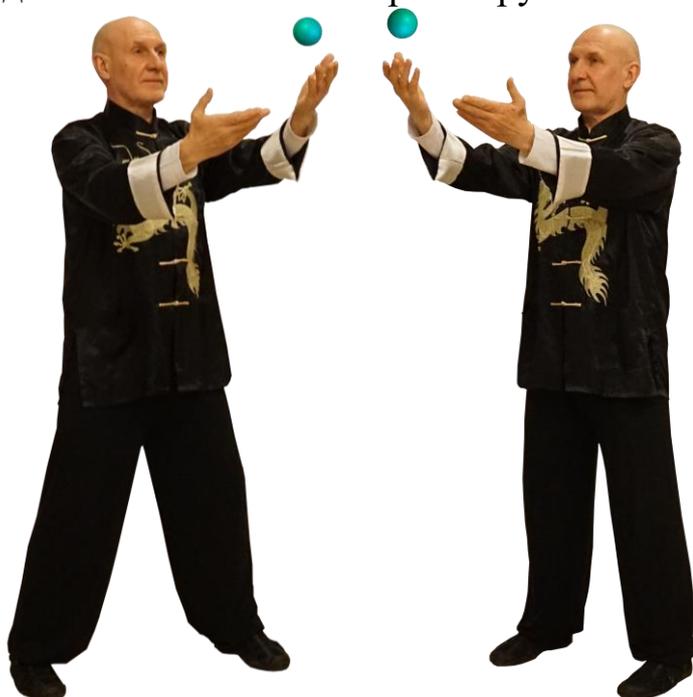
Левая рука вперед, пальцы выпрямлены, взгляд на пальцы левой руки.

Повторить восемь раз. Дыхание произвольное.

Упражнение № 7 «Меджикбол»

Исходное положение – стойка ноги врозь (ноги на ширине плеч), левая рука вперед, пальцы выпрямлены, ладонь вверх. На ладони лежит мяч «меджикбол».

Подбросить мяч правой рукой и принять его на ладонь левой руки. Продолжить выполнение упражнений № 3 и № 6, поочередно отпуская мяч и поочередно ловя его левой и правой рукой.



Выполнить 16 раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.

РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ КОМПЛЕКС «МЕДЖИКБОЛ» 2 часть

При выполнении комплекса используется мяч «меджикбол».

Комплекс выполняется в паре и способствует совершенствованию форм парного взаимодействия.

К выполнению комплекса целесообразно приступать после выполнения Первого комплекса «Меджикбол».

Упражнение № 1 «Меджикбол»

Исходное положение – стать друг против друга, стойка ноги вместе, руки вперед, пальцы выпрямлены, ладони вверх.



На ладони лежит мяч «меджикбол».

Покачать рукой вниз и в исходное положение, удерживая мяч на ладони и стараясь не сжимать его пальцами. Подбросить мяч строго вертикально. Партнер мягко принимает падающий мяч, и, выполнив амплитудное раскачивание перед собой, подбрасывает мяч строго вертикально.

Упражнение № 2 «Меджикбол»

Продолжая упражнение № 1, в передней крайней точке траектории движения руки мяч слегка подбрасывается и мягко принимается на руку партнером. Игрок с мячом выполняет упражнение № 3 из Первой части комплекса «Меджикбол», и, отпуская руку с мячом вертикально, уводит ее назад, отставляя одноименную ногу. Затем движения повторяются.



Упражнение № 3 «Меджикбол»

Продолжая упражнение № 2, партнеры по очереди обмениваются передачами, принимая мяч поочередно правой и левой рукой. Занимающийся, оказавшийся без мяча, стоит в исходном положении – ноги на ширине плеч, полуприсед.



Упражнение № 4 «Меджикбол»

Продолжая упражнение № 3, партнеры по очереди обмениваются передачами, при этом в игре задействованы два мяча меджикбол.



Игра длится две минуты. Дыхание произвольное.

РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ КОМПЛЕКС «МЕДЖИКБОЛ» 3 часть

Комплекс может применяться как для профилактических занятий, так и для физкультурной реабилитации людей старших возрастных групп и детей с психофизическими отклонениями. Комплекс отличается высокой эффективностью по восстановлению концентрации внимания, координации движения, улучшению работы вестибулярного аппарата. Все движения, позиции и перемещения, составляющие комплекс, подобраны с учетом универсальности.

Комплекс содержит элементы и формы, позволяющие равномерно, органично и безопасно распределить нагрузку на весь организм. Элементы комплекса выполняются поочередно левой и правой рукой, круговыми, текучими, непрерывными движениями спокойно, расслабленно и естественно.

При выполнении комплекса используется специальный мяч «меджикбол».

Методические рекомендации:

1. Держать спину прямо.
2. Плечи опущены, тело расслаблено.
3. Дыхание произвольное.

Комплекс относится к третьему уровню сложности и рекомендуется к применению только после уверенного освоения первого и второго курса упражнений «Меджикбол».

К выполнению комплекса целесообразно приступать после выполнения 1 и 2 комплекса «Меджикбол».

Упражнение № 1 «Меджикбол, первое движение»

Исходное положение – стойка ноги вместе, правая рука вперед, пальцы выпрямлены, ладонь вниз. На тыльной стороне ладони лежит «меджикбол».

Покачать рукой вниз, вернуться в исходное положение, удерживая мяч на тыльной стороне ладони и стараясь не упустить его.



Упражнение № 2 «Меджикбол»

Продолжая упражнение № 1, в передней крайней точке траектории движения руки мяч слегка отпускается вверх и мягко принимается на тыльную сторону ладони.



Упражнение № 3 «Меджикбол»

Продолжая упражнение № 2, при прохождении нижней крайней точки траектории движения руки отступить правой ногой назад и повернуть туловище на 90°.



Руку с мячом поднять (за счет первоначальной инерции движения) сзади до уровня плеча, в крайней точке ладонь обращена вниз, на тыльной стороне удерживается мяч. Левая рука вперед, пальцы выпрямлены, взгляд на пальцы левой руки. Повторить в другую сторону.

Упражнение № 4 «Меджикбол»

Продолжая упражнение № 3, в передней крайней точке траектории движения руки мяч слегка отпускается и мягко принимается на тыльную сторону левой ладони.



Правая рука вперед, пальцы выпрямлены, взгляд на пальцы правой руки. Повторить в другую сторону.

Упражнение № 5 «Меджикбол»

Исходное положение – стойка ноги врозь (ноги на ширине плеч), левая рука вперед, пальцы выпрямлены, ладонь вниз. На тыльной стороне ладони лежит мяч «меджикбол».

Выполнить упражнение № 4, попеременно в передней точке отпуская вверх мяч с тыльной стороны ладони одной руки и принимая его на тыльную сторону ладони другой руки. При прохождении ниж-

ней крайней точки траектории движения руки отступить левой ногой назад и повернуть туловище на 90°.



Особо важно при выполнении упражнений комплекса следить за правильной осанкой, не допускать наклонов вперед и в стороны. Упражнения выполняются на полусогнутых ногах, в танцующем ритме.

РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ КОМПЛЕКС «МЕДЖИКБОЛ» 4 часть

Комплекс выполняется в паре и способствует совершенствованию форм парного взаимодействия.

Упражнение № 1 «Меджикбол»

Партнеры по очереди обмениваются передачами, принимая мяч поочередно на тыльную сторону правой и левой руки. Занимающий-

ся, оказавшийся без мяча, строит в исходном положении – ноги вместе, полуприсед.



Повторить двадцать четыре раза в каждую сторону.
Дыхание произвольное.

Упражнение № 2 «Меджикбол»

Продолжая упражнение №20, партнеры по очереди обмениваются передачами, при этом в игре задействованы один или два мяча меджикбол.





Игра, как правило, длится две минуты.

Партнеры могут разнообразить движения, усложняя конфигурацию передач, делая два и более шагов, вращаться и т.п.

ДАЧНЫЙ НАБОР ЗДОРОВЬЯ № 3 (с предметом)

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОБЩЕЙ ГАРМОНИЗАЦИИ ОРГАНИЗМА И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ ВЕРХНИХ И НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

ВВЕДЕНИЕ

В комплекс включены упражнения, охватывающие все звенья тела и способствующие восстановлению двигательных и психических функций организма после длительной и монотонной работы.

Разработка комплекса осуществлялась с учетом физиологических и психических особенностей, а также деятельности людей, в том числе и старшего (от 55 лет) возраста.

В основу комплекса заложены восточные оздоровительные практики. Динамические элементы упражнений выполняются круговыми, текучими, непрерывными движениями спокойно, расслабленно и совершенно естественно. Прилагать усилия следует лишь при переходе от одного элемента к другому.

Систематическое выполнение Комплекса или некоторых его упражнений рекомендовано для людей старшего, пожилого, престарелого и старческого возраста. Упражнения способствуют восстановлению подвижности всех суставов, возвращению эластич-

ности сухожилиям, улучшается осанка, восстанавливается обмен веществ, улучшается кровоснабжение головного мозга.

Во время выполнения всего комплекса необходимо соблюдать два базовых требования:

***Не торопиться
Расслабиться***

Наибольший эффект достигается при освоении комплекса на начальном этапе под руководством инструктора.

Упражнение № 1 «Крыло»

Исходное положение – ноги врозь, на полторы ширины плеч, в руках посох, удерживаемый за концы параллельно земле. Ноги выпрямлены, спина прямая. Поднять посох на вытянутых руках, следя, чтобы в каждой точке посох оставался параллельно земле. Подняв посох над головой, опустить по возможности выпрямленные руки за спину, прогибая спину. Вернуться в исходное положение (см. рис. 1, 2, 3).



Рис. 1.



Рис. 2.



Рис. 3.

Выполнить восемь раз. Дыхание произвольное.

Эффект от упражнения:

- а) повышается эластичность мышц спины и грудного отдела позвоночника;
- б) улучшается координация движений;
- в) происходит пассивный массаж внутренних органов;
- г) активизируются энергетические потоки в туловище и конечностях.

Типичные ошибки:

- согнутые локти;
- поднятые плечи;

- наклоны туловища вперед или в стороны;
- запрокидывание головы.

Упражнение № 2 «Плуг»

Исходное положение – ноги врозь, на ширине плеч, вытянутые руки на посохе, который одним концом упирается в землю. Ноги выпрямлены, спина прогнута, выполнять наклоны вперед, прогибая спину (рис. 1, 1а).

ВНИМАНИЕ! БЕЗ ФАНАТИЗМА!!!



Рис. 1.



Рис. 1а.

Повторить восемь раз. Дыхание произвольное.

Эффект от упражнения:

- повышается эластичность мышц спины и грудного отдела позвоночника;
- повышается эластичность сухожилий ног;
- происходит пассивный массаж внутренних органов;
- активизируются энергетические потоки в туловище и конечностях.

Упражнение № 3 «Осенний лист»

Исходное положение – ноги врозь, на ширине плеч, в руках посох, удерживаемый за концы параллельно земле (рис. 1). Ноги выпрямлены, спина прямая. Развернуть посох, ориентируя его вертикально, одновременно повернувшись влево (рис. 2), вернуться в исходное положение и повторить в противоположную сторону (рис. 3).



Рис. 1.

Рис. 2.

Рис. 3.

Выполнить по восемь раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.

Эффект от упражнения:

- а) снимается усталость со спины;
- б) улучшается координация движений;
- в) скручивающий эффект упражнения положительно отражается на состоянии связок позвоночного столба;
- г) активизируются энергетические потоки в туловище и конечностях.

Упражнение № 4 «Цилиндр»

Исходное положение – ноги врозь, на ширине плеч, в руках посох, удерживаемый за концы параллельно земле. Ноги выпрямлены, спина прямая. Развернуть посох, ориентируя его вертикально (рис. 1), повернуться влево (рис. 2), занести за спину (рис. 3), перевернуть (рис. 4), повернуться влево (рис. 5) и завершить элемент, выведя посох с правой стороны в исходное положение. При выполнении упражнения стараться не сгибать руки в локтях.

Повторить в противоположную сторону.



Рис. 1. Рис. 2. Рис. 3. Рис. 4. Рис. 5. Рис. 6.

Выполнить по восемь раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.

Эффект от упражнения:

- а) снимается усталость со спины;
- б) улучшается координация движений;
- в) скручивающий эффект упражнения положительно отражается на состоянии связок позвоночного столба;
- г) активизируются энергетические потоки в туловище и конечностях.

Упражнение № 5 «Все стороны света»

Исходное положение – правая нога впереди, левая сзади, в руках посох, удерживаемый за середину, ориентированный вдоль левой руки (рис. 1). Пронести посох через сторону, занеся руку над головой, перехватить посох правой рукой (рис. 2), через сторону опустив правую руку с посохом с правой стороны (рис. 3).



Рис. 1.

Рис. 2.

Рис.3.

Выполнить по восемь раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.

Эффект от упражнения:

- а) снимается усталость со спины;
- б) улучшается координация движений;
- в) скручивающий эффект упражнения положительно отражается на состоянии связок позвоночного столба;
- г) активизируются энергетические потоки в туловище и конечностях.

Упражнение № 6 «Золотая струна»

Исходное положение – ноги врозь, на полторы ширины плеч, руки в стороны, ладони вверх. На плечах посох.

Поворот налево таким образом, чтобы через левое плечо можно было увидеть пятку правой ноги (рис. 1). То же движение выполнить в другую сторону (рис. 2).



Рис. 1.



Рис. 2.

Повторить четыре раза в каждую сторону. Дыхание произвольное.

Эффект от упражнения:

- а) повышается эластичность мышц спины и грудного отдела позвоночника;
- б) улучшается координация движений;
- в) происходит настройка вестибулярного аппарата;
- г) активизируются энергетические потоки в туловище и конечностях.

Упражнение № 7 «Золотой луч»

Исходное положение – ноги врозь, на полторы ширины плеч, руки в стороны, ладони вверх. На плечах посох.

Поворот налево, посмотреть через правое плечо на пятку левой ноги (рис. 1). То же движение выполнить в другую сторону (рис. 2).



Рис. 1.



Рис. 2.

Повторить четыре раза в каждую сторону. Дыхание произвольное.

Эффект от упражнения:

- а) улучшается эластичность сухожилий ног;
- б) восстанавливается подвижность тазобедренных суставов;
- в) улучшается гибкость позвоночного столба;
- г) развивается вестибулярный аппарат.

Упражнение № 8 «Весенний дождик»

Исходное положение – стойка ноги врозь, меньше ширины плеч. Выполнить вибрацию во всем теле (от макушки до стопы) некоторое время (15-30 секунд) свободно и расслабленно ее поддерживать. Завершить прыжком на две ноги, «стряхивая» с себя все лишнее.

Выполняется один раз. Дыхание произвольное.

Эффект от упражнения:

- а) происходит расслабление и снятие блоков;
- б) тонизируется мышечный корсет организма;
- в) происходит «выбрасывание» из организма «энергетического шлака»;
- г) прыжок – итоговая точка.

Комплекс для занятий с посохом направлен, в первую очередь, на профилактику нарушений в позвоночнике. Малоподвижный, сидячий образ жизни создает угрозу повышенных нагрузок на мышцы шеи, что блокирует кровотоки в кору головного мозга. Повышается нагрузка на межпозвонковые диски, ослабевают мышцы спины, возникает угроза сутулости.

Упражнения с посохом способствуют восстановлению осанки, снятия напряжения в мышцах спины и шеи, рук и ног, развивают подвижность суставов и эластичность сухожилий.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ СО СПЕЦИАЛЬНЫМ МЯЧОМ «ЭСКОБОЛ» ДЛЯ ГАРМОНИЗАЦИИ ОРГАНИЗМА И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФУНКЦИЙ НИЖНИХ И ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

В комплекс включены упражнения, охватывающие все звенья тела и способствующие активизации двигательных и психических процессов организма.

Разработка комплекса осуществлялась с учетом физиологических, психических и возрастных особенностей человека среднего уровня физического развития и адекватного психического состояния.

Динамика выполнения упражнений предполагает круговые, дуго-

образные траектории, непрерывность и последовательность перехода из одного движения в другое. Усилия прилагаются при переходе от одного элемента к другому.

Основным преимуществом упражнений комплекса является направленное воздействие на группы мышц живота, ягодиц и бедер, что способствует максимально быстрому и эффективному приведению их в идеально функциональное состояние.

Систематическое выполнение Комплекса или некоторых его упражнений рекомендовано, в том числе, для людей старшего и пожилого возраста.

ЭСКОБОЛ **Комплекс № 1**

Эскобол – слово, образованное сложением 2-х частей: где «эско» (от слова «эскорт») – сопровождение, а «бол» – мяч. Эскобол включает в себя индивидуальные, групповые упражнения и игру.

Игра «Эскобол» является составной частью реабилитационного, оздоровительного метода **Плейстик** и потому в своем названии может содержать дополнение «ЭскоболПлейстик».



Рис. 1.

Рис. 1а.

Игра **Эскобол** построена по принципу передачи партнеру мяча. В игре **Эскобол** применяется мяч «эскобол» весом 0,5 кг, 4 дюйма (рис.1) или 1 кг, 5 дюймов в диаметре (рис. 1а).

Комплекс «Вариант № 1»

Комплекс имеет высокий психоэмоциональный, оздоровительный, общеразвивающий и высокий состязательный эффект.

Рекомендован для людей разновозрастных категорий от 10 лет и старше. Верхний возрастной предел не установлен.

Для людей со значительными физическими нарушениями необходимо получить рекомендацию врача.

Упражнения Комплекса способствуют снижению закреощенно-

сти в мышцах, вызываемой чрезмерными силовыми нагрузками или, наоборот, возникшей в результате монотонных малоамплитудных движений (эффект офиса), разгружают нервную систему.

Стабилизируют работу сердца и улучшают работу всей кровеносной системы, повышают эффективность восстановления функций селезенки, печени, почек. Исправляют неправильную осанку. Повышают стрессоустойчивость, помогают снять эмоциональное возбуждение, вызванное волнением, злостью, гневом, печалью, страхом.

Эффективность комплекса:

- начальный уровень координирования движений;
- концентрация внимания при выполнении упражнений;
- увеличивается подвижность и гибкость лучезапястных суставов и пальцев.
- скручивающие (амплитудные) движения способствуют укреплению мышц ног;
- плавные и ритмичные амплитудные нагрузки верхних и нижних конечностей, на основные суставные группы, мышцы подвздошно-тазового сочленения таза, ягодичные мышцы, на косые мышцы спины, бедер;
- укрепляет прямые мышцы спины грудного и поясничного отделов, улучшает подвижность шейного отдела позвоночника, что способствует повышению кровотока в кору головного мозга;
- ритмичные, аэробно-атлетические нагрузки на органы малого таза (на простату и влагалище), улучшается их эластичность и упругость, соответственно, улучшаются функции в том числе и половой сферы;
- нивелируется жесткий хватательный рефлекс;
- нормализует и усиливает циркуляцию внутренней энергии.

Ошибки. Наклоны и искривления туловища; «зажатые» подмышки; чрезмерные приседания, скручивания и наклоны, искривлена амплитуда раскачивания. Выброс мяча за счет мышечного усилия или кистью, а также до укоренения на опорной ноге.

Упражнение № 1

И.П. – фронтальная стойка, ноги на полторы ширины плеч, ступни параллельно, руки опущены вниз, в левой руке мяч «эскобол». За счет выпрямления (не полного) ног и сгибания руки в локте поднять мяч перед собой до уровня груди, взгляд на мяч, перехватить правой рукой, опустить руку вниз – исходное положение. Повторять непрерывно, плавно, без рывков.



Рис. 1.

Рис. 2.

Рис. 3.

Рис. 4.

Повторить 16 раз.

Упражнение № 2

И.П. – фронтальная стойка, ноги на полторы ширины плеч, ступни параллельно. Не прерывая выполнения предыдущего упражнения, перевести руку с мячом влево до уровня груди, взгляд на мяч, опустить мяч вниз, выпрямив руку, поднять мяч вертикально вверх до уровня груди, перехватить мяч в правую руку, с поворотом вправо опустить руку вниз, поднять вверх, перехватить мяч в левую руку, без остановки выполнить поворот вправо.



Рис. 1.

Рис. 2.

Рис. 3.

Рис. 4.

Повторить 16 раз в каждую сторону.

Упражнение № 3

И.П. – ноги на полторы-две ширины плеч, не прерывая выполнения предыдущего упражнения, левой рукой с мячом описать перед собой вертикальный полукруг в нижней полусфере, выполнив поворот направо, повторить в противоположную сторону (рис. 1, 2).



Рис. 1

Рис. 2

Повторить 16 раз в каждую сторону.

Упражнение № 4

И.П. – ноги на полторы-две ширины плеч, левая рука в сторону на высоте плеча, мяч «эскобол» на ладони. Не прерывая выполнения предыдущего упражнения, выполнить раскачивающее фронтальное амплитудное движение в нижней полусфере, позволяя мячу «взлетать» над ладонью, обращенной вверх и «принимая» мяч на ладонь другой руки (рис. 1, 2).



Рис. 1.

Рис. 2.

Повторить непрерывно по 16 раз в каждую сторону.

Упражнение № 5

И.П. – ноги на полторы-две ширины плеч. Не прерывая выполнения предыдущего упражнения, выполнить раскачивающее фронтальное амплитудное движение в нижней полусфере, позволить мячу «взлетать» над ладонью, обращенной вверх и «принять» мяч на ладонь другой руки (рис. 1, 2).



Рис. 1.

Рис. 2.

Повторить непрерывно по 16 раз в каждую сторону.

Упражнение № 6

И.П. – ноги на полторы-две ширины плеч, левая рука в сторону, «эскобол» на ладони. Выполнить раскачивающее фронтальное амплитудное движение в одну и в другую сторону, перебрасывая мяч над головой и принимая мяч на ладонь другой руки (рис. 1, 2, 3).



Рис. 1.

Рис. 2.

Рис. 3.

Повторить непрерывно по 16 раз в каждую сторону.

Упражнение № 7

И.П. – ноги на полторы-две ширины плеч, левая рука в сторону на высоте плеча, «эскобол» на ладони. Выполнить раскачивающее фронтальное амплитудное движение в нижней полусфере до уровня плеча, выполнить возвратно-поступательное амплитудное движение, выбросить мяч поочередно, из-под правой, затем, из-под левой ноги (рис. 1, 2).



Рис. 1.

Рис. 2.

Повторить непрерывно по 16 раз в каждую сторону.

Упражнение № 8

И.П. – ноги на полторы-две ширины плеч. Выполнить раскачивающее фронтальное амплитудное движение в нижней полусфере и, при следующем махе, выбросить мяч из-за спины, одновременно сделав правой ногой полушаг вперед и в сторону (рис. 1, 2).



Рис. 1.

Рис. 2.

Повторить непрерывно по 16 раз в каждую сторону.

Упражнение № 9

И.П. – ноги на полторы-две ширины плеч. Руки в стороны. Повороты вправо и влево до упора с одновременным вращением вокруг своей оси через правое плечо и в обратном направлении попеременно, со сменой хвата на противоположный (рис. 1, 2).



Рис. 1.



Рис. 2.

Повторить 8 раз в каждую сторону.

Упражнение № 10

Комплекс завершается повторением первого упражнения в 1/2 дозировки.

И.П. – фронтальная стойка, ноги на полторы ширины плеч, ступни параллельно, руки опущены вниз, в левой руке «эскобол». За счет не полного выпрямления ног и сгибания руки в локте поднять мяч перед грудью до уровня груди, взгляд на мяч, перехватить правой рукой, опустить руку вниз – исходное положение. Выполнять непрерывно, плавно, без рывков.



Рис. 1.



Рис. 2.



Рис. 3.



Рис. 4.

Повторить 8 раз.

Основное назначение упражнений и элементов по методу Плейстик – это регуляция циркуляции энергии и крови в энергетической системе человека. Регулярные занятия по методу Плейстик положительно влияют на состояние всех внутренних органов и функциональных систем в нашем теле, улучшают физическое здоровье и интеллект, нормализуют психоэмоциональный фон. Занятия по методу Плейстик благотворно отражаются на состоянии здоровья женщин: налаживается и безболезненно проходит постоянный месячный цикл,

позволяют избавиться от избыточного веса, заболевания кровеносно-сосудистой системы (в результате улучшается и состояние системы кровообращения, кровяное давление нормализуется). Восстанавливается эластичность связок, мышц и сухожилий, укрепляется структура костной ткани, приостанавливается процесс старения, повышается работоспособность, стрессоустойчивость, нормализуется сон и аппетит.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физиоэнергетический метод **Плейстик** качественно представляет направление танцевально-игровой телесно ориентированной терапии, имеет оздоровительно-развивающую направленность и воздействует на все системы организма занимающихся.

Оздоровительная направленность характеризуется улучшением: центральной нервной системы; дыхательной системы; сердечно-сосудистой системы; пищеварительной системы; гормональной системы; опорно-двигательного аппарата.

Упражнения **Плейстик** гармонизируют все функции, таким образом улучшая адаптационные возможности к условиям урбанизированной жизни человека: гиподинамии (недостаток двигательной активности), аллергии, нарушениях осанки (сколиозы, лордозы, кифозы), нарушения обмена веществ (избыточный или недостаточный вес), депрессивные состояния (чувство тревоги, хронической усталости, раздражительности), метеозависимости.

ЛЯХОВА И.Н. – *д.п.н., профессор, проректор по научной работе Классического частного университета, директор Института здоровья, спорта и туризма, член-корреспондент Академии менеджмента в образовании и культуре (Москва), мастер спорта СССР*

Цель исследования: изучение изменения биоэнергетики у людей пенсионного возраста с хроническими заболеваниями в неактивной фазе и у детей подросткового возраста, используя метод классической кирлианографии после проведения комплекса по методу Плейстик.

Выводы:

1. По данным, как в целом, так и по отдельным органам и системам на рентгеновской и цветной фотопленке выявили улучшение энергосостояния организма у взрослых старше 55 лет и детей подросткового возраста до и после занятий по методу Плейстик.

2. Данные обследования соотносились с изменением психоэмоционального и соматического состояния обследованных.

3. Перспективно внедрение оздоровительных комплексов по методу Плейстик в систему профилактики и реабилитации функциональных расстройств и хронических заболеваний как у взрослых, так и у детей.

ПЕСОЦКАЯ Л.А. – д.м.н., профессор ГВУЗ «Медицинская академия МОЗ Украины»

Специалистами кафедры валеологии Харьковского национального университета им. В.Н. Казарина проведены исследования метода Плейстик. В 3-х фокус группах по 25 человек были представлены возрастные категории от 12 до 72 лет.

В ходе исследования участники ознакомились с теоретическими основами метода Плейстик, затем им было предложено освоить некоторые приемы игры на практике.

Измерения волновых характеристик участников были проведены до и после игры.

Выводы. Проведенные исследования динамической медитации дают основание утверждать, что у занимающихся игрой Плейстик наблюдается увеличение активности альфа- и тета-ритмов мозга, что соответствует медитативному состоянию, которое способствует нарастанию спокойствия, уравновешенности, релаксации. Повышение активности дельта-ритмов наряду со средней активностью бета-ритмов мозга также подтверждает наличие медитативного состояния. Во время игры отмечается гармонизация энергий, а, соответственно, и гармонизация функционирования всех органов и систем организма. Улучшается психоэмоциональное состояние участников игры, а именно: внутреннее равновесие, умиротворенность и что особенно важно – снимается напряжение. Таким образом, динамическая медитация при помощи метода Плейстик является мощным средством сохранения здоровья и активного долголетия.

**ГОНЧАРЕНКО М.С. – д.б.н., профессор,
заведующая кафедрой Валеологии Харьковского
национального университета
имени В.Н. Каразина**



Государственный институт экономики,
финансов, права и технологий
Факультет дополнительного образования

П Р О В О Д И Т

курсы физического самосовершенствования ПО МЕТОДУ ПЛЕЙСТИК



Современная инновационная здоровьесберегающая технология на основе восточных и европейских оздоровительно-развивающих практик: Тайцзицюань, Цигун, гимнастики, танцев. Включает элементы игры с различными мячами и ракетками.

ПРОГРАММА КУРСА ВКЛЮЧАЕТ:

- ✓ практические занятия в объёме 24 академчаса.
- ✓ обучение технике выполнения двигательных действий;
- ✓ формирование навыков индивидуального применения метода Плейстик в целях оптимизации состояния (утомление, усталость);
- ✓ улучшения функций внимания, памяти, координации движений и пластики;
- ✓ развитие ресурсных возможностей важнейших систем организма

СТОИМОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД - 10 000 руб.

РУКОВОДИТЕЛЬ КУРСОВ автор метода Плейстик ЛАПТЕВ А.В.



Выдается сертификат установленного образца о курсовой подготовке

ПЛЕЙСТИК – твое здоровье и молодость

тел: +7 (81371) 41-334; 41-321
+7(999) 037-96-11

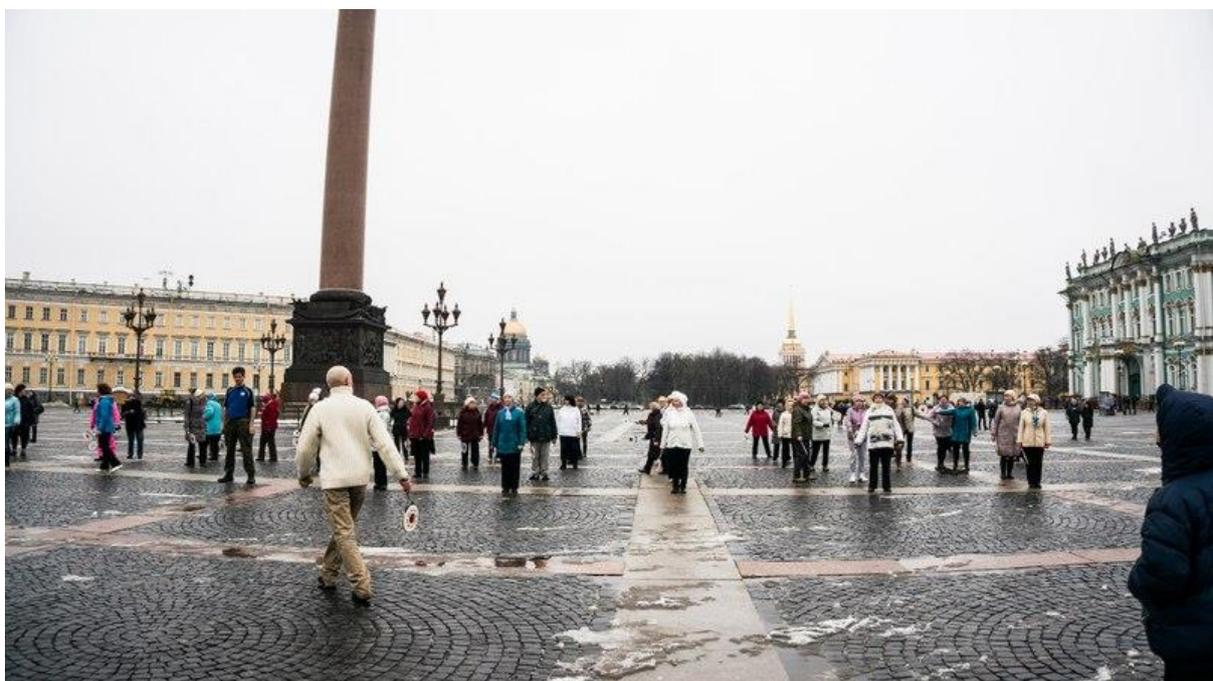
Социальный проект Виктора Йугина

Народное движение активного здорового досуга и долголетия!

Программа носит социальный характер и для занимающихся абсолютно бесплатна.

В основе Проекта лежит национальная идея о необходимости активной здоровой жизни до самых преклонных лет, до глубокой старости.

Относится к категории инновационных, уникальных разработок, органично включает практики, объединенные авторской методикой Плейстик.



Анатолий Викторович Лаптев,
тренер международной категории,
Наталья Юрьевна Корнилова,
кандидат педагогических наук,
Лариса Александровна Паташова,
доцент,
Наталья Валентиновна Майгула
кандидат физико-математических наук

Плейстик как метод активного физического самосовершенствования

Здоровьесберегающие технологии в массовой
спортивно-оздоровительной работе

Учебное пособие

Технический редактор В. Андронатий
Корректор Ю. Чиркова
Компьютерная верстка И. Иванова

Подписано в печать 14.06.2019 г.

Формат 60x84¹/₁₆

Усл. печ. л. 1,8

Тираж 550 экз.

Заказ 1408

Издательство Государственного института экономики, финансов, права и технологий
188300 Ленинградская обл., г. Гатчина, ул. Роцинская, д. 5

Цена свободная