

Ткачук Николай Николаевич  
учитель физкультуры  
МОУ СОШ №4  
г. Надым, ЯНАО

## КРАСОТА В ДВИЖЕНИИ ИЛИ КАК СДЕЛАТЬ СЕБЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЕЙ

**Аннотация:** в статье автор рассматривает одно из самых, на его взгляд, доступных, простых и действенных средств достижения «формы» тела – гимнастический метод оздоровительной тренировки.

История физической культуры знает множество разнообразных систем и методик самостоятельных занятий физическими упражнениями. От получившей широчайшее распространение в начале XX века «Моей системы» И.П. Мюллера до столь модного ныне оздоровительного бега. Какая же из них наиболее полезна? Раньше находились смельчаки, называвшие лучшей системой ту, которую сами предлагали публике. Дело понятное – честолюбие, реклама и ко всему этому – отсутствие серьезных оппонентов, ибо наука, изучающая влияние на организм физических упражнений, делала лишь первые шаги. В наше время, когда медицина, физиология, теория физического воспитания открывают все новые критерии здорового обретания человека, специалисты уже не берут на себя ответственность определить некую единую оптимальную систему физических занятий. Реакция организма на различные виды физических нагрузок достаточно изучена. Надо лишь определить долю каждой из них в недельном бюджете двигательной активности. Но это – легко сказать, а насколько трудно сделать.

Исходя из пола, возраста, телосложения, физической подготовленности, привычек, характера можно составить индивидуальную систему занятий, которая была бы теоретически близка к идеальной для данного человека. Её оптимальную нагрузку можно рассчитать с точностью до нескольких десятков килокалорий. Тем более, когда речь идет об идеале, то можем воспользоваться всем арсеналом средств физической культуры. Здесь и легкая атлетика, тяжелая атлетика, обычные, горные и водные лыжи, плавание, велоспорт, дельтаплан, альпинизм, туризм, масса различных тренажеров, спортивные игры, гребля... И все это, если захотеть, доступно. Так что можно выбрать себе по душе несколько видов физических упражнений, созвучных, с одной стороны, своему характеру, желаниям, мечтам, а с другой – удачно дополняющих друг друга в разнообразном воздействии на организм, – это и есть идеальный вариант.

Но для его осуществления необходимы и соответствующее воспитание, и фантазия, и порой дорогостоящий инвентарь, и определенные знания. Впрочем, все это перед энергией, желанием энтузиастов отступают на задний план. Но для многих они – непреодолимое препятствие.

Вот на этих последних и рассчитаны мои суждения. Здесь я все-таки не ставлю задачу предложить лишь некий «физкультурный минимум». Для подобной цели можно, пожалуй, ограничиться советом регулярно делать наклоны туловища в различные стороны, отжиматься в упоре лежа (от стола, стула, пола) и прыгать на носках, желательно с поворотами налево и направо. Но это уж слишком «минимальный минимум». Не хочется думать, что кто-то предпочитет именно этот вариант. Но тем, кто наотрез решит: или это или ничего, советую выполнять данные три упражнения в приведенном же порядке хотя бы в течение 10–15 минут пусть не в очень уж бодром темпе, но без пауз.

Общая выносливость организма (то, что воспитывается с помощью циклических упражнений) – основа физического здоровья, фундамент нормального существования человека как живого существа. Но человек ведь не просто существует, он работает, входит в контакты с другими людьми, занимается хозяйством, развлекается, воспитывает детей... Если он силен, ловок, подвижен, любое дело спорится, он уверен в своих силах и не боится возможных трудностей. Если он к тому же строен, пластичен, то, как правило, и общителен, уверенно держится в обществе, свободен от комплексов, то есть вполне здоров духовно.

И напротив – отсутствие перечисленных качеств часто приводит к обособленности, неуверенности в себе, переживаниям из-за собственной неловкости, к постоянно плохому настроению. А отсюда, как неопровергимо доказано медициной, недалеко и до физического нездоровья.

Итак, мы должны быть всегда «в форме». У физической культуры (включая спорт) есть для этого много разнообразных средств. Я предлагаю здесь одно из самых, на мой взгляд, доступных, простых и действенных – самостоятельные занятия гимнастикой, или иначе – гимнастический метод оздоровительной тренировки.

### *Красота в движении.*

Красивое человеческое тело – величайшая эстетическая ценность, вечный идеал, которому когда-то поклонялись целые народы. Правда, сейчас трудно найти человека, который преклонялся бы перед телесной красотой так, как это было, скажем, в Древней Элладе. Но не легче отыскать человека, который к ней совершенно безразличен. В чем же она состоит?

В отдельные периоды истории люди имели различное представление об эталоне красивого человеческого тела. Было время, когда особо привлекательными считались женщины, по меньшей мере с первой степенью ожирения. И живописец, рисовавший такую красавицу, не замечал, как прекрасна стройная женская фигура... И живописец тот, по-видимому, по-своему был прав. Понятие о красоте субъективно. Но оно зависит и от времени.

## Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс»

Наша действительность выдвинула свой эталон совершенного тела. Если охарактеризовать его одним словом, это – стройность. 25 – 30 лет назад этакий «богатырь», у которого даже руки не прилегают к туловищу из-за сверхрельефных мышц, мог своей фигурой привести в восхищение пляжную публику. Сегодняшний же идеальный мужчина не столь ошеломляюще могуч. Его мышцы стали тоньше, эластичнее и приобрели большую подвижность. Нынче «искусственные» атлеты воспринимаются с улыбкой. Им, бывает, позавидуют некоторые, как правило, очень худые юноши. Наверное, по закону контраста. Но уже ясно, что безудержное наращивание мышц как цель, только ради мощного телосложения, уходит в прошлое.

Изменился идеал и женской фигуры. Она тоже стала стройнее за счет небольшого сужения бедер и расширения плечевого пояса. (Речь идет не о мощных атлетических плечах, а всего лишь об изменении соотношения между шириной плеч и таза). Чем это объяснить?

Может, тем, что женщина стала гораздо мобильнее, больше двигается, занимается спортом? И люди увидели, что человеческое тело может быть красивым не только само по себе, но еще больше – в движении, в совершенном владении мышцами. И это, пожалуй, не менее важно, чем внешние формы и пропорции тела. Афродита, выставленная в Эрмитаже, прекрасна. Но еще не известно, как бы она выглядела, сойдя, ожившая, со своего мраморного постамента.

А ведь человек постоянно находится в движении. Даже позы, которые он принимает сидя или стоя, динамичны, потому что все время переходят одна в другую. И если обладатель идеальной фигуры окажется неуклюжим в движениях, с тяжелой походкой, обаяние померкнет.

Как же обрести красоту движений? Здесь вам прежде всего помогут занятия гимнастикой. Но гарантия не стопроцентная. Встречаются даже мастера спорта, способные делать сложнейшие упражнения, принять любую позу, но с резкими, некрасивыми движениями в обычной обстановке. Это, как артист, великолепно играющий героические роли, а в жизни человек скромный, не умеющий постоять за себя.

Вывод один: человек, не обладающий природной красотой движений и осанки, может приобрести их с помощью целенаправленных усилий, не полагаясь на то, что эти качества придут сами собой, стоит лишь заняться каким-либо видом спорта.

Попробуйте внимательно посмотреть на себя со стороны. Постарайтесь увидеть, проанализировать и запомнить, какие из ваших обычных движений, поз эстетичны, а какие – нет. В этом вам могут помочь близкие, друзья, сотрудники. Очень полезно наблюдать за окружающими, персонажами фильмов, спектаклей, стараясь подметать в их физическом облике детали, достойные подражания.

Получаемый таким образом опыт будет складываться в вашем сознании в своеобразный «пластиический» идеал. Он и станет для вас образцом, к которому можно обращаться в разнообразных двигательных ситуациях. Простой пример. Вы на улице уронили какой-то предмет. Как его поднять? Ваш «пластиический идеал» моментально выдает ответ: делать для этого глубокий наклон некрасиво. Лучше слегка присесть, повернувшись боком и чуть наклонившись.

Незаменимым средством воспитания красоты движений и поз являются пластические этюды у зеркала. Здесь можно отрабатывать такие целостные элементы, как походка, осанка, манера держать и поворачивать голову, выражение лица (это ведь тоже координированная работа мимических мышц). А также выполнять вспомогательные упражнения, позволяющие объективно контролировать точность преднамеренно принимаемых вами поз. Принцип их прост. Вы задумываете какое-то положение (fantazia при этом не ограничивается), закрываете глаза и выполняете задуманное – приподнимаете, допустим, плечи на одинаковую высоту. Затем открываете глаза и проверяете, строго ли на одном уровне они подняты. Возможную ошибку, не спеша, исправьте, прочувствовав разницу мышечно-суставных ощущений в первоначальном и в исправленном вариантах. Повторите то же, чтобы добиться безошибочного воспроизведения задуманной позы.

Подобные упражнения (3 – 4 за 1 раз) можно делать когда угодно, было бы достаточно большое зеркало и несколько минут свободного времени. Это поможет вам точнее следовать выработанной манере держаться, двигаться.

Есть ли еще приемы, которые помогут в вопросе, о котором идет речь? Есть. Люди постарше помнят модное некогда увлечение вращением на талии гимнастического обруча. Сам обруч называли тогда заморским словом «хула-хуп». Повальное увлечение скоро прошло. А жаль!

Вращение на теле (не только на талии) обруча – не просто одно из многих полезных упражнений. Оно стоит особняком среди них. Во-первых, занятие довольно энергоемкое, вовлекающее в работу все основные мышечные группы. Упражнение по праву можно отнести к циклическим, к тому же координационно сложным. Но в отличие от других таких же упражнений, оно выполняется примерно в том же структурном режиме, в котором наши мышцы работают при ходьбе и стоянии, то есть в положениях, когда больше всего проявляется пластика человека. Упражнение как бы моделирует все возможные взаиморасположения частей тела. И если вы научитесь легко, без видимого напряжения вращать обруч, вы столь же легко и не принужденно сможете управлять тончайшими нюансами осанки, претворяя их в желаемые пластические формы.

Ну а заниматься с обручем можно и в зарядке, и в тренировке, и во время, отведенное для циклических упражнений на выносливость.

*С чего начать?*

Этот вопрос непременно возникает, ибо даже при самом внимательном чтении этой ста-

ты трудно сразу определить для себя наиболее подходящий тренировочный режим с учетом всей приведенной здесь информации. Поэтому не торопитесь. Начните с ежедневной утренней зарядки, не откладывая даже до нового года. А уж в процессе занятий проанализируйте полученные сведения, прикиньте, какие из них наиболее важны для вас, какие упражнения в первую очередь вам следует выполнять, помимо зарядки, какие во вторую.

Это будет правильно и с точки зрения постепенности повышения нагрузки. Сначала какие-то новые упражнения можно вводить в зарядку, а с увеличением их количества выделить в отдельную тренировку.

Не забывайте для поддержания хорошей формы необходимы разнообразные усилия. Напряжение мышц – и напряжение внимания, интенсивная работа сердца и легких – и тонко координированные ощущения правильно принятой позы. Нужно обращать внимание и на то, что вы умеете в движениях, и на то, как вы выглядите в них. Все это по крупицам складывается в бесценное наше богатство – здоровье.

И еще. При всей своей универсальности гимнастика, конечно же, не в состоянии дать человеку многое из того, чем богаты другие виды физической активности. Она не научит вас плавать (а ведь это так важно для человека), не даст вам острых ощущений спуска с горы, не подарит вам ничем не заменимый азарт борьбы в спортивных играх и многое другое.

Но гимнастика незаменима. Это отличная школа движений, которую должен пройти каждый. Поэтому каким бы видом физической культуры вы ни намерились заняться всерьез, начать все-таки следует с гимнастики.