

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ КРЕАТИВНЫМ МЕТОДАМ ТРЕНИРОВКИ В АG– ГАМАКАХ, СОЗДАНИЕ ТРЕНИНГОВОЙ СИСТЕМЫ РАЗНОНАПРАВЛЕННЫХ СИЛ ГРАВИТАЦИИ

УДК 001.895:378

Иваненко В. В., Маркина М. В. ОсОО «Джинджер» клуб

Резюме: В статье изложены принципы обучения креативным методам тренировки в АG – гамаках. Даны теоретические модели новой системы многофункциональной тренировки и методы ее практической реализации. Рассмотрены креативные динамические эффекты, основанные на анатомии и физиологии тела человека, изменения линий опоры тела на гамаки, комбинации векторов разнонаправленных сил гравитации, высоты подвешивания гамаков в разных плоскостях, ширины рабочего пространства между плоскостями, на которых укреплены гамаки.

Ключевые слова: гимнастика в АG-гамаках, вектор силы гравитации, линия опоры тела, динамический эффект, многофункциональная тренинговая система, реабилитация, креативный метод.

PRINCIPLES OF INSTRUCTION IN CREATIVE METHODS OF TRAINING IN AG HAMMOCKS, CREATION OF A TRAINING SYSTEM BASED ON MULTIDIRECTIONAL GRAVITATIONAL FORCES

Ivanenko V.V., Markina M.V. “Ginger Club” LLC

Abstract: The article states the principles of instruction in creative methods of training in AG hammocks*. It describes theoretical models of the new system of multifunctional training and methods of its practical implementation. The article also contains information on creative dynamic effects based on anatomy and physiology of a human body, alteration of the body support lines onto the hammocks, combinations of vectors of multidirectional gravitational forces, the height of suspension of hammocks in various planes, and the width of working space between the planes the hammocks are secured to.

Keywords: gymnastics in AG hammocks, gravitational force vector, body support line, dynamic effect, multifunctional training system, rehabilitation, creative method.

АG–ГАМАКТАРДА МАШЫГУУНУН КРЕАТИВДИК МЕТОДДОРУНА ОКУТУУНУН ПРИНЦИПТЕРИ, ГРАВИТАЦИЯНЫН АР КАНДАЙ БАГЫТТАЛГАН КҮЧТӨРҮНҮН ТРЕНИНГДИК СИСТЕМАСЫН ТҮЗҮҮ

Корутунду: макалада АG– гамактарда* машыгуунун креативдик методдоруна окутуунун принциптери баяндалган. Көп функционалдуу машыгуунун жаңы системасынын теоретикалык моделдери жана аны иш жүзүнө ашыруунун методдору берилген. Гравитациянын ар кандай багытталган күчтөрүнүн векторлорунун комбинацияларына, ар кандай тегиздиктердеги гамактарды илүүнүн бийиктигине, аларга гамактар бекитилген тегиздиктердин арасындагы жумушчу мейкиндиктин кендигине негизделген креативдик динамикалык эффекттер каралган.

Негизги сөздөр: АG-гамактарда гимнастика, гравитация күчүнүн вектору, дененин таянычынын линиясы, динамикалык эффект, көп функционалдуу тренингдик система, реабилитация, креативдик метод.

Введение. Существующие методики гимнастики в гамаках основаны на классическом принципе - подвешивание гамака и дополнительных элементов в одной плоскости на двух веревках. Выполняется множество движений тела, но все они ограничены одной плоскостью.

Цель – преодолеть устоявшиеся представления в гимнастике и йоге в гамаках, ознакомить специалистов с обучающей системой, развивающей эвристическое мышление, описать тренинговую систему разнонаправленных сил гравитации.

Объект и методы исследования. Мужчины и женщины от 20 до 60 лет, дети от 5 до 17 лет. Система обучения, основанная на логике постепенного усложнения тренировочных принципов, творческое сотрудничество с курсантами в процессе обучения и клиентами в процессе занятий (творческая лаборатория). Автором выпущено методическое руководство (5) для защиты авторского права в Кыргызпатенте и Роспатенте.

Предлагается обучающая система, истоками которой является анти гравитационная индийская йога и классическая йога в гамаках. Классическая индийская антигравитационная йога – это выполнение различных движений, вращений вокруг столба с помощью веревки, закрепленной на его вершине. Упражнения классической йоги выполняются в гамаке, подвешенном на двух веревках, то есть в одной плоскости (1;2;3;4). Дополнительными элементами в этой же плоскости могут быть ручки, опоры для ног, второй вспомогательный гамак малого размера.

Модель методики. Упражнения в гамаках – это взаимодействие с силой гравитации, и потому для описания тренинговой системы мы используем гравитационные модели. Известно, что наша планета имеет центр тяжести. К нему направлен вектор силы гравитации с любой точки поверхности земли. Когда мы раскачиваемся в гамаке, тело отклоняется от вертикали, но стремится уравновеситься, остановиться. С этой простой ситуации мы начинаем создавать вариации упражнений (5).

Вариации за счет создания гравитационных моделей. Мы словно совершаем путешествие к центру земли и наблюдаем процесс деления ее ядра, центра. Центр разделится сначала на две, затем на три и в итоге – на четыре части. Разделение происходит за счет действия сил отталкивания, которые могут действовать и в дальнейшем. Но через некоторое время силы отталкива-

ния могут сменяться силами взаимного притяжения.

Исходная гравитационная модель

1. Центр тяжести разделяется на две части (назовем переднюю часть - «А» а заднюю часть - «Б»). Эти части удаляются и отталкиваются друг от друга. Сила гравитации с поверхности земли теперь имеет два вектора: «А» и «Б». Эффект: привычное функционирование тела в этой гипотетической гравитационной ситуации нарушается. Нужно обучаться заново ходить, танцевать, по-новому раскачиваться на качелях, прыгать на батуте, летать на дельтоплане.

Реализация исходной модели 1 - параллельно первой плоскости мы создаем вторую, то есть, подвешиваем вторую пару веревок. Плоскости удалены друг от друга на расстояние от 40 до 80 сантиметров. Гамаки и дополнительные опорные элементы укреплены теперь в двух плоскостях. Мы становимся между гамаками, затем опираемся руками в гамак передней линии, а ногами – в гамак задней линии, провисам, балансируем. Эффект: силы гравитации растягивают тело вдоль вектора «А – Б», то есть в продольном направлении. Далее мы создаем третью плоскость, то есть, подвешиваем третью пару веревок, на расстоянии от 40 до 80 см. от второй. Когда мы опираемся на гамаки двух соседних, минимально удаленных плоскостей, то физическая нагрузка минимальна, а когда на гамаки максимально удаленных плоскостей, то и нагрузка, соответственно, максимальная.

Вариации за счет изменения высоты опорных элементов. Начнем с позиции, когда тело находится в положении близком к вертикальному. Нагрузка на мышцы тела и рук минимальна, основная нагрузка – на мышцы таза и ног. Затем тело постепенно наклоняется, достигает горизонтального положения и далее – положения, при котором голова ниже уровня таза. Реализовано это может быть двумя путями - более низким подвешиванием опор для рук или более высоким подвешиванием опор для ног. Ко-

нечно же, мы можем делать и то, и другое одновременно. При этом мы постепенно мы достигаем предела, за которым может произойти кувырок вперед через голову.

Вариации за счет смены положения тела – спиной и животом к полу.

Все виды вариаций (за счет создания дополнительных плоскостей, изменения высоты опорных элементов, смены положения тела) создаются постоянно и в последующих гравитационных моделях.

Исходная гравитационная модель 2.

Центр гравитации «А» разделяется в свою очередь на две части, которые отталкиваются друг от друга. Сила гравитации с поверхности земли теперь имеет четыре вектора: «А», «Б», «А 1», «А 2».

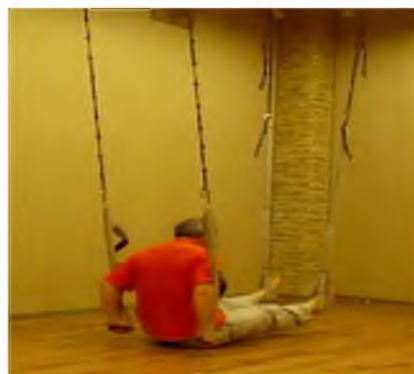
Реализация исходной модели 2. Переднюю линию мы разделяем на две плоскости. Теперь спереди висит на один, а два гамака, каждый на отдельной веревке. Каждая рука опирается на отдельный гамак. Ноги, по-прежнему, в одном гамаке задней линии. Эффект: силы гравитации растягивают тело в двух направлениях. При этом по вектору «А – Б» в продольном направлении, по вектору «А 1 – А 2» - в поперечном.

Исходная гравитационная модель 3. Вслед за центром «А», теперь и центр «Б» разделился на две части. Части «А 1» и «А 2» отталкиваются друг от друга, также как и части «Б 1» и «Б 2». Сила гравитации с поверхности земли теперь имеет шесть векторов: «А», «Б», «А 1», «А 2», «Б 1», «Б 2».



Реализация **исходной** модели 3 – переднюю линию мы также разделяем на две плоскости. В дополнение к тому, что каждая рука опирается на отдельный гамак, теперь

и каждая нога также опирается на отдельный гамак (висящий на отдельной веревке задней линии). Это упражнение «Ковер-самолет». Эффект: силы гравитации растягивают тело в трех направлениях. При этом по вектору «А – Б» - в продольном направлении, по векторам «А 1 – А 2» и «Б 1 – Б 2» - в поперечном.



Вариации упражнения «Ковер-самолет» - это силовое усложнение за счет изменения высоты опорных ручек - опираемся на средние, затем - нижние ручки.

Вариации за счет изменения положения тела - с упором за спиной.

Вслед за исходными моделями следуют основные теоретические модели. Они имеют две особенности. Первая – после разделения единого центра гравитации две его части притягиваются друг к другу, стремятся слиться воедино, силы гравитации между ними имеют встречные векторы. Вторая – после разделения каждого из двух образовавшихся центров, их части отталкиваются.

Основная гравитационная модель 1. После разделения единого центра гравитации, две его части («А» и «Б») стремятся вновь соединиться, притягиваются друг к другу. Сила гравитации имеет теперь и внутренний вектор «А – Б», в дополнение к двум векторам с поверхности земли: «А» и «Б».

Реализация основных моделей происходит в двух вариантах. Первый вариант – создание системы изначально перекрещенных гамаков. Гамаки остаются перекрещенными в течение всего упражнения. Во время балансировки точка перекреста строп словно

бы является точкой опоры, хотя постоянно скользит – то вверх, то вниз. Возникает новый динамический эффект, который имеет условное название «вращение вокруг точки опоры в воздухе». Второй вариант – гамаки в исходном положении параллельны и перекрещиваются в процессе выполнения упражнения.

Реализация основной модели 1 посредством создания системы изначально перекрещенных опор. Два гамака, висящих на двух параллельных линиях, мы отклоняем от вертикальной линии по направлению друг к другу и перекрещиваем. Руками мы опираемся на гамак задней линии (он сейчас спереди), а ногами на гамак передней линии (он сейчас сзади).

Эффект: силы гравитации, направленные вниз и друг к другу, **сжимают (!)** тело в продольном направлении (в отличие от исходной модели 1, в которой силы гравитации, направленные вниз и в стороны, **растягивают (!)** его). Логическим развитием модели 1 являются модели: 2 – 1 и 2 – 2.

Основная модель 2 – 1. После разделения единого центра гравитации части «А» и «Б» притягиваются друг к другу. Центр «Б» остается цельным, а центр «А» в свою очередь делится на две части («А 1» и «А 2»), которые отталкиваются друг от друга.

Реализация основной модели 2 - 1. Один гамак задней линии мы перекрещиваем с двумя гамаками (или опорами для ног) передней линии, каждый из которых висит на отдельной веревке. Обеими руками мы опираемся на гамак задней линии (он сейчас спереди) и каждой ногой на отдельные гамаки (или опоры для ног) передней линии (они сейчас сзади). Эффект: сила гравитации имеет теперь сжимающий эффект по вектору «А – Б» и растягивающий - по вектору «А 1 – А 2».

Основная модель 2 – 2 – это зеркальное отражение модели 2 - 1.

Основная модель 3. Это сумма моделей 2 – 1 и 2 – 2. Если в предыдущих мо-

делях один из центров оставался цельным, а второй разделялся, то в модели 3 центры гравитации «А» и «Б» разделяются одновременно. Образовавшиеся части «А 1» и «А 2» отталкиваются друг от друга, также как и части «Б 1» и «Б 2».



Первый способ реализации основной модели 3 - две опоры задней линии (это могут быть ручки или опоры для ног) мы перекрещиваем с двумя опорами передней линии. Упражнение «Полет Эльфа» - (фото слева). Кисти на опорах задней линии (они сейчас спереди), опоры передней линии (они сейчас сзади), фиксированы на бедрах. Эффект: сила гравитации имеет теперь сжимающий эффект по вектору «А – Б» и растягивающие эффекты по векторам «А 1 – А 2» и «Б 1 – Б 2».



Упражнение «Маленький принц» - также изменение линии опоры на тело – (фото слева). Опираемся теперь на кисти и колени.



Упражнение «Чайка» (фото слева) также основано на изменении линии опоры на тело – опираемся на кисти и стопы.



Усложнение за счет изменения положения тела - упражнение «Чайка с упором за спиной». Каждый раз мы создаем вариации за счет изменения высоты опорных элементов - опираемся сначала на верхние, и затем - на средние и нижние ручки. Соблюдая условия безопасности, мы, во-первых, выполняем упражнение с верхней страховкой, и во-вторых, не приближаемся к позиции, в которой может произойти кувырок.



Второй способ реализации основной модели 3 – опоры в исходном положении параллельны и перекрещиваются в процессе выполнения упражнения. Это упражнение «Ванька- встанька», в процессе выполнения которого создается максимальный эффект переворачивания тела. Исходное положение – фиксируем стопы в опорах для ног первой линии, опираемся на пятки. Держимся за ручки второй линии. Отклоняемся назад, чувствуем момент, когда ноги готовы оторваться от пола. Отклоняемся еще больше и отрываемся от пола. Летим вперед, пролета-

ем нижнюю точку – тело параллельно полу. Ноги поднимаются все выше, приближаемся к максимально вертикальному положению, тело вытянуто, руки прямые. Достигаем верхней точки, чувствуем мгновение неподвижного зависания. Начинаем движение вниз и в исходное положение.

Далее, как усложнение основной модели 3, следуют две модели 4, как два варианта гравитационной ситуации. В первом варианте части «А 1» и «А 2» стремятся соединиться, в то время как части «Б 1» и «Б 2» отталкиваются. Во втором варианте – наоборот. Эти модели удобно назвать моделями «Х» (иск), поскольку способ их реализации – перекрест гамаков. Соответственно, первый вариант – будет назван 4 – АХ, а второй 4 - БХ.

Реализация модели с двойным перекрестом 4 – АХ. Две опоры передней линии мы перекрещиваем с двумя опорами задней линии, а затем опоры передней линии перекрещиваем между собой. Каждой рукой мы опираемся на опоры задней линии (они сейчас спереди), и каждой ногой - на опоры передней линии (они сейчас сзади).

Эффект: сила гравитации имеет теперь сжимающий эффект по векторам «А – Б», «А 1 – А 2» и растягивающий эффект по вектору «Б 1 – Б 2». Основная особенность этой комбинации - эффект бокового раскачивания благодаря работе рук в перекрещенных опорах.

Реализация модели с двойным перекрестом 4 – БХ. Две опоры задней линии мы перекрещиваем с двумя опорами передней линии, а затем опоры задней линии перекрещиваем между собой. Каждой рукой мы опираемся на опоры задней линии (они сейчас спереди), и каждой ногой - на опоры передней линии (они сейчас сзади). Эффект: сила гравитации имеет теперь сжимающий эффект по векторам «А – Б», «Б 1 – Б 2» и растягивающий эффект по вектору «А 1 – А 2». Основная особенность этой комбинации - эффект бокового раскачивания благодаря работе ног в перекрещенных опорах.

Модель с тройным перекрестом 5Х, как сумма моделей 4 – АХ и 4 – БХ. Каж-

дый из двух центров гравитации «А» и «Б» разделяется на две части («А 1» и «А 2», «Б 1» и «Б 2»)). Части «А 1» и «А 2» стремятся соединиться между собой, также как и части «Б 1» и «Б 2». Эффект: сила гравитации имеет теперь сжимающий эффект по векторам «А – Б», «А 1 – А 2», «Б 1 – Б 2».



Реализация модели с тройным перекрестом 5X - упражнение «Ветерок». Две опоры задней линии мы перекрещиваем с двумя опорами передней линии и затем каждую пару опор перекрещиваем между собой. Руками мы опираемся на опоры задней линии, а ногами - на опоры передней линии. Основная особенность этой комбинации - эффект бокового раскачивания, благодаря работе рук и ног в перекрещенных петлях. Боковое раскачивание в итоге превращается во вращение – то вправо, то влево. Эффектом «последствия» этого упражнения является особое состояние поисковой активности мозга. Если при выполнении предыдущих упражнений мозговые механизмы находили способ управлять движением, то в данном случае этого не происходит. Задача поставлена, но ее решения нет. И потому, возможно, этот «неуправляемый» полет является самым эффективным тренажером активности мозга.

Таким образом, мы комбинируем векторы силы гравитации, линии опоры тела, высоту подвешивания опор в разных плоскостях, ширину рабочего пространства между плоскостями, на которых укреплены опоры. Развивая уже имеющиеся методы (6; 7; 8; 9; 10; 11; 12), мы создаем вариации пластической, силовой и координационной нагрузки.

Тестовые особенности методики. Координационные упражнения являются хоро-

шим интегративным тестом состояния тела, вегетативной нервной системы и психики, в том числе и в динамике. Таким образом, методика может быть использована в программе функциональной диагностики.

Образовательные особенности методики для инструкторов: преодолеваются привычные представления о гимнастике и йоге в гамаках, изучается новая геометрия движений и новые динамические эффекты, расширяется диапазон методических приемов, развивается творческая фантазия, появляются перспективы создания авторских методик, формирования индивидуального стиля преподавания.

Для обучения методике создан цикл тренингов первого и второго уровня - для начинающих и опытных инструкторов, каждый длительностью два - шесть дней. Тренинги второго уровня предназначены для практикующих базовую методику не менее трех месяцев.

Преимущества методики для клиентов в целом. Методика занятий представляет собой как систему оздоровления, так и интенсивного тренинга на грани возможностей. Она комфортна для людей разного возраста, для мужчин и женщин, людей с разным уровнем тренированности, для тех, кто хочет заниматься спортом, сочетая силовую и координационную тренировку, не беспокоясь при этом о системе прокачки мышц. В данной системе тренировки человек избавлен от необходимости думать о том, какие мышцы прокачаны и в каком режиме. Связующий принцип тренировки – это траектория движения. Это удобно для обучения и запоминания. Поддерживается мотивация, развивается самостоятельность.

Преимущества для мужчин. Приобщение к оздоровительной системе мужчин - это сложная задача. Мы создали альтернативу широко распространенным методам мужских тренировок, связанных с многократным повторением однообразных движений, ориентированных на развитие внешних показателей развития мышц - объема и рельефа. Процесса оздоровления при такой трени-

ровке не предполагается. Мы удовлетворяем запрос именно на оздоровительный вид тренинга для мужчин, сочетающий интенсивную, разнообразную физическую и координационную нагрузку с непрерывным психологическим совершенствованием

Реабилитационные и оздоровительные особенности методики. Расширяются возможности занятий в гамаках для решения различных задач. Улучшаются программы групповых и персональных тренировок для женщин, молодежи, создаются программы для пожилых людей. Появляются новые перспективы для клиентов профилактических программ, для реабилитации в период выздоровления. Мы исходим из того, что качество жизни в значительной степени связано с координационной уверенностью. Ее снижение приводит к инвалидности, ее восстановление быстро улучшает качество жизни.

Психологические особенности методики. Физической тренировке естественным образом сопутствуют психологические состояния. В процессе тренировки мы встречаемся с таким феноменом, что интенсивная физическая тренировка обслуживает непрерывный поток фантазии.

Наше умное тело «как-то, само по себе» работает. Эффект управления полетом за счет минимального, почти незаметного усилия мышц уже назван как «координационная новизна», «восторг парящей птицы», «полное владение своим телом», «управление полетом силой мысли».

Сочетание мышечных ощущений, координационной новизны и возможности управлять телом в сложной координационной ситуации то минимальным, то максимальным усилием создает различные режимы тренировки вестибулярного аппарата и позитивный психологический эффект. Мы приятно удивляемся единению нашего осознанного «я» с нашей природной разумностью тела.

Развлекательные особенности методики: на основе новых динамических принципов разрабатываются развлекательные программы в гамаках (стиль «скай-лайн»).

Организационные особенности методики: совершенствуется система индивидуального и корпоративного обслуживания (групповые тренировки, тимбилдинг, релаксация в гамаках).

Экономическая эффективность применения методики: применение новых методик и организационных принципов повышает финансовую эффективность работы клуба.

Особенности конструкций для крепления гамаков.

Верхний металлический каркас спортивного зала представляет собой квадраты с длиной стороны 60 см. Мобильная разборная стойка представляет собой параллелепипед с длиной сторон 60 и 150 см., поднятый на четырех опорах на высоту от 250 до 400 см.

Особенности оборудования для методики. Все возможности методики реализуются благодаря использованию, помимо основного комплекта AG- гамака (полотно, две тройные ручки, две опоры для ног) двух дополнительных малых полотен и двух дополнительных опор для ног.

Общие правила безопасности занятий. Проверка креплений, полотен, ручек, подбор высоты полотен и ручек. Разминка, соблюдение постепенности и размеренности при повышении нагрузки, правил компенсации, чередования упражнений в гамаке и без гамака, учет индивидуальных ограничений и противопоказаний – временных и абсолютных. Противопоказания для занятий гимнастикой в гамаках хорошо изложены в руководствах, их рассмотрение не входит в план данной статьи.

Во время занятий может быть головокружение, головная боль, тошнота. Занятия в гамаках одновременно и эффективны для оздоровления и потенциально травмоопасны

Ответственность и безопасность. На первых занятиях проводится обучение самоконтролю, наблюдению за ощущениями в теле, самостраховке, парной страховке, выполнению упражнений в легком варианте. В дальнейшем взрослые клиенты принимают всю ответственность на себя. При занятиях

с детьми, если родители присутствуют на занятии, то ответственность за ребенка совместная. Если родителей нет, всю ответственность принимает на себя инструктор. Инструктор достигает с занимающимися взрослыми и родителями детей понимания того, что избежать травм на сто процентов невозможно в принципе – ни в обычной бытовой ситуации, ни во время занятий. В то же время упражнения выполняются только при создании условий максимальной безопасности, с само- и взаимостраховкой.

При разработке методики усилены параметры безопасности занятий – создана страховка в виде двойной петли из дополнительных полотен, с использованием петли опоры для ног, крепления петель на ногах. Длительность выполнения упражнения, если нет других методических пояснений, произвольная, до возникновения ощущения достаточности (по нагрузке на позвоночник, мышцы, вестибулярный аппарат). В процессе занятий «достаточность» ощущается все тоньше.

Компенсация нагрузки (вытяжения, силы и координации). Упражнения выполняются в двух вариантах, компенсирующих друг друга. Это ведущий методический принцип, работа по его реализации ведется непрерывно.

Классификация упражнений.

- **Группа «Шишки хмеля» - балансировки в висах:** Спелая груша, Лиана, Веретено, Летучая мышь, Кум королю, Кум короля в гостях у совы, Гнездо совы.

- **Группа «Стойкий оловянный солдатик» - балансировки стоя:** Лодка, Катамаран, Лыжи, Бригантина, Фигаро.

- **Группа «А может быть ворона» - многофункциональные балансировки на одной и двух линиях без перекреста плоскостей:** Ласточка, Лягушка, Вьюн над водой, Краб, Вьюн в гостях у Краба, Карлсон, Парящий полет, Маугли, Маугли резвится, Шмель, Пчелка, Стрекоза, Коала, Крылья стрекозы, Парашют, Плетень.

- **Группа «Журавль у колодца» - балансировки с многократным перекрестом**

строп двух и трех линий: Кот в сапогах, Кенгуру, На море качка, Русалка, Нептун, Грачи прилетели, Бабочка, Порхание бабочки, Чайка, Полет эльфа, Сова в гостях у Эльфа, Маленький принц, Сова в гостях у Маленького принца, Эльф в гостях у Чайки, Ковер – самолет, Чайка – с упором за спиной, Ковер-самолет с упором за спиной, Ветерок, Ветерок в гостях у Чайки, Ванька-встанька, Ванька -встанька с опорой на колени, Вершина горы.

- **Группа «Возвращайся, сделав круг» - вращения в разных направлениях:** Вертолет, Дельтаплан, Перекати-поле.

Перспективы образного описания упражнений и их групп. На занятиях мы раскачиваемся, крутимся, и наше тело создает импульс для воображения. У тренеров и клиентов возникают новые образы, создаются новые упражнения. Этот процесс совместного творческого поиска мы назвали «творческая лаборатория». **Названия упражнений смешанного стиля.** Мы называем упражнения так, как будто кто-то пришел в гости к кому-то: Кум короля в гостях у совы, Вьюн в гостях у Краба, Сова в гостях у Эльфа, Сова в гостях у Маленького принца, Эльф в гостях у Чайки Ветерок в гостях у Чайки. Подобные игры ума являются элементом творческой лаборатории, структурируют ход творческой мысли, создают понятный и детям и взрослым язык общения. Это удобно для обмена информацией и способствует прогрессу методики.

Занимаясь гимнастикой в гамаках, мы развиваем свои творческие способности. Мы активизируем этот процесс, повторяя формулы самовнушения. Вот примеры двух формул, каждый может создавать свою.

Первая формула. «Я развиваю в себе творческую способность образного моделирования. Внутренним взором я вижу свое тело, представляю его движение – в разных позициях и по разным траекториям. Я чувствую, как тело наклоняется, поднимается, раскачивается и скручивается, напрягаемся и расслабляемся. В моем воображении я мо-

делирую движения и ощущения. Внутренним слухом я слышу музыку и двигаюсь под ее мелодию и ритм. Я танцую в воздухе, и свобода движений вдохновляет мою фантазию».

Вторая формула. «Я занимаюсь в гамаках весело и творчески, пробую и так и эдак. Я переживаю разные чувства и познаю себя. Я ищу пределы своих возможностей. Новое сегодня, завтра – уже привычное. Оттолкнувшись от своего вчерашнего успеха, я иду дальше. Мы учимся друг у друга, и каждый неповторим. Конечно же, между делом, я тренирую мышцы и совершенствую пластику тела, но, в принципе, гимнастика в гамаках, это больше чем метод тренировки – это путь познания, стиль жизни. Мы можем закрыть глаза и полететь - как летнее облако...»

Литература

1. Ангел С. Обучение инструкторов йоги в воздухе. Методическое руководство. - М., 2010.
2. Методические материалы к семинару Йога в воздухе. - Пермь, 2012.
3. Ангел С. Гимнастика в гамаке. Новый вид упражнений в спортивном гамаке-тренажере. Изд. Роса. - М., 2013.
4. Сорокина М., Йога в воздухе и фитнес в гамаках. Методическое пособие. - Алматы, 2014.
5. Иваненко В. Креативные методы ведения занятий в АГ-гамаках для детей и взрослых. Методическое пособие. - Пермь, 2016.
6. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
7. Ааберг Э. Попурри // Мышечная механика. - 2014.
8. Нельсон, Кокконен, Попурри //Анатомия упражнений на растяжку. -2014.
9. Каминофф, Мэтьюз. Попурри //Анатомия йоги. - 2014.
10. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека. Учебное пособие. - Советский спорт, 2009.
11. Агапкин С. //Динамическая гимнастика для любого возраста. АСТ. - 2014.
12. Кудрявцев А.// Растяжки для всех видов спорта. - Эксмо– Пресс, 2012.