

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПЛЕЙСТИКА

**А.В. ЛАПТЕВ (В. Йугин)**



# **ПЛЕЙСТИК КАК МЕТОД АКТИВНОГО ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

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

*Методическое пособие*

Санкт-Петербург  
2021

**УДК 783  
ББК 56,5  
П 38**

*Автор:*

**А.В. Лаптев (В.Йугин)** – персональный тренер Международной категории, автор метода Плейстик

*Рецензент:*

Л.А. Песоцкая – д.м.н., профессор ДГМУ.

**Лаптев А.В.**

Плейстик как метод активного психофизического совершенствования.

Здоровьесберегающие технологии в массовой физкультурно-оздоровительной работе: методическое пособие. – Гатчина: ГИЭФПТ, 2021. – 22 стр.

Настоящая работа адресуется посетителям первичного курса по Плейстику, содержит учебный практический материал для физкультурно-оздоровительных занятий.

В основу метода положены традиционные танцевальные и гимнастические формы движений, элементы подвижных игр, содержащиеся в культурных традициях Запада и Востока, эффективность и полезность которых не нуждается в дополнительных доказательствах - она доказана столетиями.

Специалистами выявлено оптимизирующее влияние занятий по методу Плейстик на развитие свойств функциональных систем организма человека. Благодаря занятиям 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.

## Содержание

Аннотация
Предисловие
Плейстик как метод активного психофизического самосовершенствования
Базовые упражнения Плейстик
Разминка
Основные упражнения. Стандартный комплекс Плейстик
Игра Плейстик
Комплекс «КоКоКо». Введение
Часть I
Завершающие упражнения
Заключение
Список рекомендованной литературы

## АННОТАЦИЯ

Настоящий сборник материалов адресован посетителям занятий по Плейстику, в качестве методического сопровождения, для изучения и закрепления I-го базового курса.

**Этот методический материал для облегчения освоения и в последующем регулярного выполнения упражнений, собранных в настоящем Курсе.**

## ПРЕДИСЛОВИЕ

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.), состоянии функций и ресурсных возможностей ЦНС (память, внимание, интеллектуальный потенциал и т.п.), особенно проявляющиеся 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 (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 синдромом 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 любые рода деятельности, эмоциональной устойчивости, бодрости и активности, инициативы и креативности, проявляемых постоянно. На сегодня актуально такое свойство личности как успеваемость, проявляемая 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, содержит элементы танца, подвижных игр с мячом и лозаткой; включает состязательную практику.**

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

**Для формирования и закрепления устойчивых навыков необходимо заниматься под руководством инструктора не менее, чем по одному академическому часу не реже двух раз в неделю в продолжение 2-х месяцев. Для качественного освоения материала ОБЯЗАТЕЛЬНО заниматься самоподготовкой в домашних (офисных) условиях, в продолжение 5-10 минут с повторениями не реже трех раз в продолжение дня. После завершения курса у занимающегося вырабатываются устойчивые навыки для последующей регулярной самоподготовки.**

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 воздействовать на организм. Характерной особенностью выполняемых действий является их непрерывность, «перетекание» из одной формы движения в другую благодаря круговым движениям поочерёдно в левую и в правую стороны. При работе с предметами - левой и правой рукой. При выполнении всех форм движений необходимо поддержание правильной осанки (положение спины, ног, головы...).

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

## **БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ I-го КУРСА по методу ПЛЕЙСТИК**

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

### **РАЗМИНКА**

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

Предлагаемый набор упражнений для разминки тонизирует сердечнососудистую систему, улучшает кровоснабжение головного мозга и мышц организма, улучшает эластичность мышц и сухожилий, создает 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), поднимая руки через стороны ладони наружу (рис.2) вверх (рис.3), опускаются перед грудью вдоль туловища ладонями вниз, слегка сгибая колени и удерживая спину прямой. В нижней точке ладони – ниже колен. Исходное положение.



Рис.1



Рис.2



Рис. 3

Повторить восемь раз с сопровождением взглядом поочередно левой и правой ладони.

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)



Рис.1



Рис.2

Сменить положение рук. 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. Дыхание произвольное.

#### **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 (рис.3,4). В момент, когда ладонь правой руки проходит перед грудью аналогичное движение выполняется левой рукой. Взгляд сопровождает активную руку до уровня прохождения ладони перед грудью.



Рис.1



Рис.2



Рис. 3

Повторить восемь раз каждой рукой.  
Дыхание произвольное.

#### **Упражнение № 5 «Пастух играет кнутом»**

Исходное положение – стойка ноги врозь на ширине плеч, пальцы рук в подбородок (рис.1), наклон прогнувшись, руки перед грудью, ладони сомкнуты, пальцы к подбородку (рис.2). В точке максимального наклона опустив руки расслабить спину (рис3), Удерживая голову максимально близко к груди и ногам выпрямить туловище (рис.3).



Рис.1



Рис.2



Рис. 3

Количество повторений определяет инструктор.  
Дыхание произвольное.

#### **Упражнение № 6 «Нырятьщик»**

Исходное положение – стойка ноги врозь на ширине плеч, спина выпрямлена, пальцы рук касаются друг друга, опустить голову (рис.1). Наклон туловища вперед, голову удерживать вдоль туловища во время наклона, максимально близко к груди и ногам (рис.2). Достигнув максимальной точки,

прогнув спину, выпрямить туловище в исходное положение, руки перед грудью, ладони сомкнуты, пальцы к подбородку (рис.3).



Рис.1



Рис.2



Рис. 3

Количество повторений определяет инструктор.

Дыхание произвольное.

### ***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

Повторить от четырех до восьми раз в каждую сторону.

Дыхание произвольное.

### ***Упражнение № 8 «Баный веник»***

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



Рис.1



Рис.2

Количество повторений от 10 до 30.

Дыхание произвольное.

В процессе занятий на курсе к предложенному комплексу разминки Инструктор вправе добавлять по своему усмотрению известные ему элементы (упражнения) из системы Плейстика, для расширения знаний и навыков у занимающихся в его группе. В этом случае рекомендуется особое внимание уделить элементам (упражнениям) для коленных суставов.

## СТАНДАРТНЫЙ КОМПЛЕКС ПЛЕЙСТИК (4 элемента)

### *Методические рекомендации:*

1. Держать спину прямо.
2. Плечи опущены.
3. Особое значение имеет удержание лозатки. 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 лозаткой) слегка согнут.
5. Противоположная рука отставлена в сторону, уравнивает.
6. Дыхание произвольное.





Рис.А



Рис.Б

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

Посылом в сторону поднять руку с лозаткой до положения, когда вытянутая в сторону рука поднимется до уровня глаз (рис.А,Б).

В крайней точке лозатка с мячом ориентирована игровым полем перпендикулярно земле, продольная ось лозатки 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***

Лозатка 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). Лозатка в крайних точках амплитуды ориентирована перпендикулярно земле и строго вперед. Правая рука в сторону и 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 (сердечнососудистая, дыхательная, опорно-двигательный аппарат).

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

В крайних точках «маятника» игровая плоскость лозатки ориентирована перпендикулярно земле, при этом продольная ось лозатки 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 лозаткой; плечи подняты; траектория движения искривлена, мяч не сопровождается, а тянется лозаткой.

## **2 элемент.**

### ***Солнышко (фронтальные круги).***

#### ***Нарисовать солнышко.***

Занимающийся описывает перед собой лозаткой с мячом фронтальные круги (рис.1). Элемент выполняется на восемь счетов, влево и вправо.



Рис.1



Рис.2



Рис. 3

**Обратить внимание:** при выполнении фронтального круга активная рука в локте не сгибается. В верхней точке окружности лозатка ориентирована вертикально рукояткой вниз, игровой плоскостью вперед.

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

## **3 элемент. Апельсин.**

#### ***Уронить апельсин вверх.***

Занимающийся продолжает выполнять раскачивания, отпуская мяч и принимая его на лозатку (рис.1,2). Лозатка в момент схода мяча ориентирована перпендикулярно земле и строго вперед. Правая рука в сторону и является продолжением линии спины. Ладонь правой руки поворачивается, находясь «в противофазе» с ладонью левой руки.



Рис.1



Рис.2

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

#### **4 элемент «Циферблат»**

##### ***Игра по часам***

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



Рис.1



Рис.2

Элемент выполняется на восемь счетов в правую и левую сторону.

**Типичные ошибки:** «перебрасывание» выполняется методом «броска лопатой» с плоскости лозатки; 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 лозаткой опускается вдоль туловища.

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

# ИГРА ПО МЕТОДУ ПЛЕЙСТИК

**только командная и только партнерская.**

Смысл игры сводится к набору баллов одной командой за единицу времени. Количество игроков и время на один фрейм определяется выбранным вариантом игры.

Состязательность при игре заключается в соперничестве между командами. Основное отличие от всех известных видов спорта в отсутствии соперника в процессе игры.

В психологии игры изначально заложены взаимопонимание и заботливость по отношению к партнеру, игра не имеет почвы для агрессивности, однако стимулирует самосовершенствование. Плейстик высокоэффективен, как инструмент поддержания устойчивого жизненного тонуса.

Игра по методу Плейстик отличается двумя признаками.

1. В игре по методу Плейстик отсутствует прямое противодействие противнику, что снимает соперничество.
2. Игра по методу Плейстик имеет бесконечное количество вариантов, в том числе:

- 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 лозатками у одного игрока;
- игра одновременно двумя лозатками у одного игрока и мячами по количеству игроков и другие.

К уникальным особенностям игры по методу Плейстик относятся:

- 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.

Игра Плейстик отличается минимальным уровнем травматизма, высокоэффективна как метод поддержания стабильного жизненного тонуса.

Игра Плейстик получила неофициальное название "Нежная игра", поскольку она не имеет почвы для агрессивности, в ней изначально заложены взаимопонимание и забота о партнере.

## Правила игры

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

Подача производится по команде рефери следующим образом: игрок дугообразно, в верхней полусфере набрасывает мяч на лозатку 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.

**Передачи в игре Плейстик с лозатками** бывают четырех уровней сложности:

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

**Зигзаг** (2 балла)– или **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<sup>0</sup>**.

**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.

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

## Содержание игры

**ПЛЕЙСТИК** – игра командная и имеет множество вариантов.

**Вариант 1. (оздоровительно развивающий).** Два игрока, у каждого по одной лозатке, 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 лозатку.

Рефери подсчитывает количество баллов с учетом сложности передач.

**Вариант 2. (совершенствование двигательных навыков).** Два игрока, у каждого по лозатке, один мяч. За две минуты игроки совершают максимально

возможное количество передач. После очередной передачи мяча игрок меняет руку с лозаткой.

Рефери подсчитывает количество баллов с учетом сложности передач.

**Вариант 3. (совершенствование координационных способностей в групповом взаимодействии).** Два игрока, у каждого по лозатке. 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 лозатки. 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 лозатки 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».

**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 неуютительных 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 растроченной энергии, то после занятий по методу **Плейстик** силы появляются в избытке без всяких стимуляторов!

# РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ КОМПЛЕКС КоКоКо

(концентрация, координация, коррекция)

## Часть 1, 2

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



рис.1

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

Комплекс упражнений рекомендуется для занятий, в том числе с лицами старшего, зрелого, престарелого и старческого возраста, для физкультурной реабилитации детей с психофизическими отклонениями.

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.

### 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 брюшной 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.

**Методические рекомендации:**

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

**Типичные ошибки:**

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

## КОМПЛЕКС КоКоКо

### 1 часть

**Упражнение № 1 «Первое движение»**

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

На ладони лежит мяч «КоКоКо».

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 «Одуванчик»**

Продолжая выполнение упражнения № 1, опустить вертикально перед собой руку с мячом, при прохождении нижней крайней точки траектории движения руки отступить левой ногой назад и повернуть туловище на 45°. 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.

Повторить 1 и 2 упражнения в правую сторону.

### ***Упражнение № 3 «Уронить вверх»***

Продолжая упражнение № 2, в передней крайней точке траектории движения рука на уровне глаз замедляется, что позволяет мячу слегка взлетать. Мяч должен взлетать строго вертикально, опускающийся мяч мягко принимается на ладонь.



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

Дыхание произвольное.

## КОМПЛЕКС КоКоКо 2 часть

При выполнении комплекса используется мяч «КоКоКо».

Комплекс выполняется в паре и способствует совершенствованию взаимодействия партнеров.

К выполнению комплекса целесообразно приступать после выполнения 1-й части комплекса «КоКоКо».

### *Упражнение № 1 «Парная игра»*

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

На ладони одного из партнеров лежит мяч «КоКоКо».

Покачать рукой вниз и в исходное положение, удерживая мяч на ладони и стараясь не сжимать его пальцами. Отпустить мяч строго вертикально вверх.



Партнер мягко принимает падающий мяч, и, выполнив амплитудное раскачивание с разворотом корпуса, отпускает перед собой мяч строго вертикально вверх. Партнер, оказавшийся без мяча, строит в исходном положении – ноги на ширине плеч, полуприсед.

### *Упражнение № 2 «два мяча»*

Продолжая игру, партнеры вводят в игру два мяча «КоКоКо», одновременно обмениваются передачами.



К предложенному комплексу Инструктор вправе добавлять по своему усмотрению известные ему элементы (упражнения) для расширения знаний и навыков у занимающихся в его группе.

## ЗАВЕРШАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

### *Упражнение 1-3 «Капля катится по стеблю»*

Исходное положение – присед (на ширине плеч) (рис.1). Переместить тяжесть тела на переднюю часть стопы. Выполнить перенос тяжести тела с носка на полную стопу три-четыре раза. Выполнить упор присев (рис.2). 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.1



Рис.2



Рис.3



Рис.4

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.

К предложенному набору завершающих упражнений Инструктор вправе добавлять по своему усмотрению известные ему элементы (упражнения) для расширения знаний и навыков у занимающихся в его группе.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

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

### **Выводы:**

1. По данным, как в целом, так и по отдельным органам и системам 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 «ДГМУ»**

## **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

**Вайнер, Э.Н. / Э. Н. Вайнер.** «Валеология» - Москва: Издательство «Флинта», 2016 - 449 с.

Анатомия физических упражнений / М. Б. Ингерлейб. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д : Феникс, 2009. —

**Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения:** учебное пособие / В.Н.КУРЫСЬ. – М.: Советский спорт 2013. – 368 с. : ил.

**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 ГИЭФПТ, из-во ГИЭФПТ, 2019, 78 стр.

**Физическая рекреация:** учебник /под ред. Г.П. Виноградова, Е.А. Ивченко. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 240 с.

**Теория и организация адаптивной физической культуры:** учебник /С.П. Евсеев. – Издательство «Спорт» 2016. – 500 с.

**Л.А. Песоцкая, А.В. Лаптев, Н.Г. Кучук**

ГВУЗ «Медицинская академия МОЗ Украины», Днепропетровск

Днепропетровская областная федерация фитнеса, Днепропетровск

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина, Харьков

Анализ работы оздоровительного комплекса «Плейстик». Статья. Системы обработки информации 2014 выпуск 6 (122) стр. 163-166

**Ярцев В.В.** Свойство человека объединять энергией и информацией клетки своего физического тела . В.В. Ярцев // Сознание и физическая реальность. – Т. 3, № 4. – 1998. – С. 52-58.

**Богачихин М.М.,** Гу Люсинь. Тайцзи цюань стиль Чэнь. Москва, 1996 - С.425.

**Вон Кью Кит** "Тайцзи цюань. Полное руководство по теории и практике", изд. Гранд: Москва, 2001г.

**Фу Чжунвэнь** "Тайцзицюань стиля Ян", изд. София: Киев, 2004г.

**Грей Уолтер.** Живой мозг. – М.: Мир, 1966.

**Гуровец Г.В.** Реабилитация психомоторных нарушений на занятиях ЛФК / Дефектология № 1, 1999.

**Физическая реабилитация:** Учебник для академий и институтов физической культуры / Под общей ред. проф. С. Н. Попова. — Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 1999. 608 с.

**Кобяков Ю.П.** Физическая культура. Основы здорового образа жизни. - Ростов на/Д: Феникс, 2014. - 256 с.

**Асташова Ю. В.** Геронтомаркетинг в индустрии массового спорта: перспективы и проблемы развития в условиях российского потребительского рынка // Вестн. Южно-Урал. гос. ун-та. Сер.: Экономика и менеджмент. - 2016. - Т. 10, № 4. - С. 122-127.

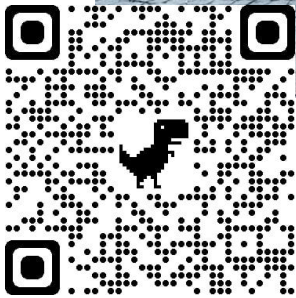
**Корнилова Н.Ю. В.Йугин** «Утренний набор здоровья». Институт последипломного педагогического образования. Днепропетровск. 2010, 16с.

**Как быть здоровым** (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни / пер. с англ. Е.А. Кретьова. – М.: Медицина, 1990. – С. 54–76.

## **Социальный проект Анатолия Викторовича ЛАПТЕВА**

### **Народное движение активного здорового досуга и долголетия ПЛАСТИКА ЗДОРОВЬЯ БЕСПЛАТНО**

**В основе Проекта лежит национальная идея о необходимости активной здоровой жизни до самых преклонных лет, до глубокой старости с использованием инновационных, уникальных разработок, органично включает практики, объединенные авторской методикой Плейстик.**



+7(999) 037-96-11  
<https://playstick.ru/>  
[https://vk.com/v\\_yugin](https://vk.com/v_yugin)