

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Управление спорта и туризма
Витебского областного исполнительного комитета
Государственное учреждение «Витебский областной учебно-
методический центр физического воспитания населения»

В.Г. Шпак, П.И. Новицкий, В.Ф. Аржанович

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

Методические рекомендации

*Рекомендовано Витебским областным
учебно-методическим центром
физического воспитания населения для использования
в физкультурно-оздоровительной деятельности
населения различного возраста*

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2019*

УДК 796.011.3-057.87(075.8)

ББК 75.116.42я73

Ш83

Печатается по заказу государственного учреждения «Витебский областной учебно-методический центр физического воспитания населения».

Авторы: доценты кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова, кандидаты педагогических наук **В.Г. Шпак, П.И. Новицкий**; директор ГУ «Витебский областной учебно-методический центр физического воспитания населения» **В.Ф. Аржанович**

Ответственный за выпуск:
начальник учебно-методического отдела ГУ «Витебский областной учебно-методический центр физического воспитания населения»

А.С. Ивановский

Рецензенты:

доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук *Г.Б. Шацкий*

Шпак, В.Г.

Ш83

Физкультурно-оздоровительная деятельность детей и учащейся молодежи в свободное время : методические рекомендации / В.Г. Шпак, П.И. Новицкий, В.Ф. Аржанович. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – 46 с.

В предлагаемых методических рекомендациях содержится перечень разнообразных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, которые могут самостоятельно или в совместных занятиях использоваться в свободное время детьми и учащейся молодежью. Представленные формы физической активности относятся к числу популярных и распространенных среди подростков и молодежи.

УДК 796.011.3-057.87(075.8)

ББК 75.116.42я73

© Шпак В.Г., Новицкий П.И., Аржанович В.Ф., 2019
© ВГУ имени П.М. Машерова, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
БОРКАУТ	8
СКЕЙТБОРД	13
КАЛЛАНЕТИКА	16
БОДИФЛЕКС	18
ИГРЫ НА ТЕННИСНОМ СТОЛЕ	26
РАЗВЛЕЧЕНИЯ И ИГРЫ НА ЛЫЖАХ	28
ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ И ИГРЫ НА САНКАХ	31
ЭСПАНДЕРЫ	32
СТРЕТЧИНГ	35
СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДОМАШНИХ ПОДРУЧНЫХ СРЕДСТВ	37
ГАНТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДОМА	39
ЛИТЕРАТУРА	44

ВВЕДЕНИЕ

Отношение детей и учащейся молодежи к здоровому образу жизни (ЗОЖ) остается не только актуальным направлением педагогической науки, но и приоритетным направлением в социальной политике государства [1].

По результатам социологических опросов только 18–20% детей и учащейся молодежи вовлечены в физкультурно-спортивную деятельность. Во многих случаях недостаточная активность самих юношей и девушек к самосовершенствованию и самоутверждению, отсутствие стойких убеждений и организованности выступают главной проблемой включения его в здоровый образ жизни, одним из основных компонентов которого является систематическая физкультурно-спортивная деятельность. Если человек с детства не приобщается к систематической физической активности в свободное время, то с возрастом эта проблема только усугубляется. Складывается и прочно закрепляется в сознании и физическом состоянии организма стереотип малоактивного человека, который незримо, постоянно и «методично» осуществляет разрушительный процесс физического, психического и даже социального здоровья человека.

Физические упражнения действительно имеют особое значение для детей и молодежи, поскольку являются не столько незаменимым средством поддержания имеющегося здоровья, его укрепления и коррекции различных физических нарушений (ожирение, различные нарушения осанки, свода стопы и т.п.), сколько условием максимально возможного продления физически активной жизнедеятельности организма, нормализации и повышения качества жизни в целом.

Однако в ходе проведенных исследований [2; 3] было установлено, что среди всех участников анкетирования ведут здоровый образ жизни 12,2%, придерживаются – 74,4%, не придерживаются – 13,4%. Большинство участников опроса (85,4%) не используют для поддержания здоровья самостоятельные занятия (утренняя гимнастика, кросс, оздоровительная ходьба и т.п.) физкультурой в течение дня.

По 10-балльной шкале самооценка уровня здоровья среди участников опроса колебалась в пределах от 10 до 4 баллов. На 9–10 баллов свое здоровье оценили 39% респондентов, на 6–4 балла – 13,4%. Практически не болеют в течение года 24,2% участников анкетирования. Количество болеющих более 3–6 раз в течение года составило 9,3%.

При выделении более значимых компонентов здорового образа жизни в лидеры вышли физическая активность (32,1%), питание (28,5%), режим дня и сон (17,3%).

По мнению 73% участников опроса, они ведут активную жизнь, когда не хватает на многое времени. У 27% – жизнь спокойная и размеренная с достаточным количеством свободного времени. Положительную взаимо-

связь между здоровьем и занятиями физической культурой в учебном учреждении видят 65,3% участников опроса, 30,4% – сомневаются в положительном ответе, 5,3% – эту связь не видят.

Распределение мнений респондентов по вопросу «В какой степени Вам мешают в реализации желаний заниматься физкультурой и спортом различные обстоятельства (причины)?» представлено на рис. 1.

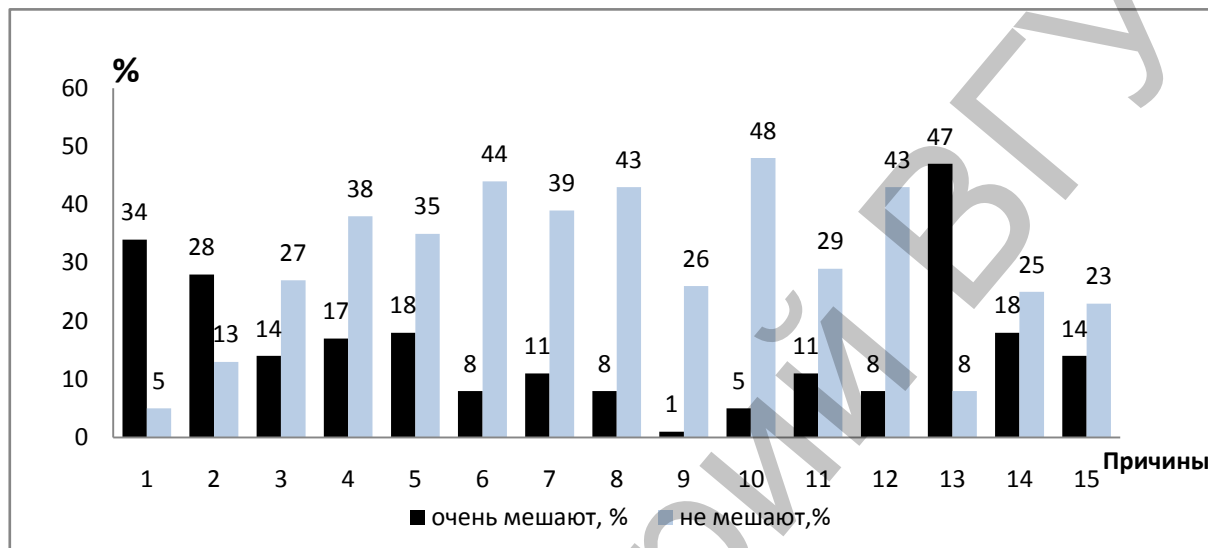


Рисунок 1. Причины, «мешающие» молодежи заниматься физкультурой и спортом (в %, количество опрошенных)

Обозначения:

- 1 – усталость после учебы, работы;
- 2 – домашняя (бытовая) занятость;
- 3 – особенности характера учебы, работы;
- 4 – нет компании для занятий;
- 5 – место занятий далеко от дома;
- 6 – плохо организованы занятия с людьми моего возраста;
- 7 – отсутствие физкультурно-спортивных умений и навыков;
- 8 – отсутствие физкультурно-спортивных знаний;
- 9 – члены семьи не одобряют занятия физической культурой и спортом;
- 10 – трудно попасть в группу, организованную по интересующему виду занятий;
- 11 – плохое состояние здоровья, травмы;
- 12 – отсутствие личного спортивного инвентаря;
- 13 – занятия учебой;
- 14 – внеучебная (внеурочная) работа;
- 15 – другие увлечения и интересы.

Анализ данных анкетирования показал, что среди многообразия причин как минимум у более половины опрошенных респондентов (более

50%) самостоятельным или организованным занятиям физической культурой и спортом в свободное время препятствуют или мешают обстоятельства, представленные в табл. 1.

Таблица 1 – Причины, обуславливающие отсутствие систематической физкультурно-спортивной активности в свободное время у половины и более студенческой молодежи (по данным опроса 109 респондентов)

Причины	Респонденты, %
Нет компании для занятий	55
Занятость учебой	55
Удаленность места занятий от места проживания	53
Сложности попасть в группу, организованную по интересующему виду занятий	53
Недостаточный (плохой) уровень организации и проведения занятий с лицами молодого возраста	52
Отсутствие или низкий уровень физкультурно-спортивных знаний	51
Отсутствие одобрения занятий физической культурой и спортом членами семьи	51
Отсутствие или недостаточный уровень физкультурно-спортивных умений и навыков	50

Тем не менее большинство опрошенных (более 70%) хотели бы вести здоровый образ жизни и самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Поэтому нами также были проведены исследования, с помощью которых выявлялось отношение детей и молодежи к различным видам физкультурно-оздоровительных занятий. Данные исследования показали, что многие традиционные системы оздоровления, несмотря на их известность и разрекламированность, популярностью среди молодежи не пользуются. Наибольший интерес и желание заниматься вызывают новомодные современные системы физических упражнений. Однако непосредственное желание заниматься или встречаемость тех или иных видов занятий в образе жизни молодых людей существенно отличается (табл. 2).

С учетом вышесказанного в предлагаемых методических рекомендациях содержится перечень разнообразных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, которые могут самостоятельно или в совместных занятиях использоваться в свободное время лицами различного возраста и пола, не требуют специального инвентаря и оборудования, легко осваиваются самостоятельно и пользуются высокой популярностью у молодежи. Выбор средств и их содержание основаны на современных знаниях и накапливаемом практическом опыте в сфере физической культуры, а также результатах научных исследований и методических разработках авторов представленных материалов.

Таблица 2 – Виды физкультурно-оздоровительной деятельности, указанные молодежью как популярные и предпочитаемые (наиболее привлекательные) для занятий в свободное время (% респондентов)

Виды физкультурно-оздоровительной деятельности					
Вид спорта		Популярные виды, %		Предпочитаемые, встречаемые в здоровом образе жизни виды, %	
		Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
1.	Воркаут	70	60	30	15
2.	Скейтборд	70	90	20	25
3.	Пилатес	23	33	17	17
4.	Бридж-Джампинг	7	15	7	10
5.	Йога	40	50	27	20
6.	Шейпинг	23	40	7	65
7.	Футбол	33	21	7	0
8.	Хоккей	21	21	3	0
9.	Американский футбол	23	2	3	0
10.	Стретчинг	43	65	10	70
11.	Гантельная гимнастика	40	15	13	10
12.	Занятия на перекладине	20	13	7	0
13.	Калланетика	13	25	7	65
14.	Езда на велосипеде	47	30	17	10
15.	Бодифлекс	7	35	10	60
16.	Скандинавская ходьба	33	85	7	20
17.	Лыжные прогулки	13	12	7	0
18.	Тренажеры	50	19	23	10
19.	Аэробика	17	20	3	20
20.	Оздоровительный бег	20	40	10	6
21.	Зумба	2	15	2	2
22.	Плавание	40	20	20	0
23.	Восточные оздоровительные системы	33	35	20	10
24.	Катание на роликовых коньках	40	40	19	15
25.	Бокс	20	10	10	2

Указанные в работе системы физических упражнений направлены на ознакомление и начальное освоение наиболее простых видов движений, формирование интереса к тому или иному виду деятельности. Более сложные программы можно осваивать как самостоятельно, так и с помощью специалистов. Существенную помощь могут оказать рекомендации, указанные в литературных источниках, ссылки на которые представлены в конце данного издания.

ВОРКАУТ

Воркаут берет свои истоки еще с древней Греции, но вновь появляется только в 21 веке в Восточной Европе, России и Соединенных Штатах. Вскоре простота и легкость упражнений с собственным весом тела распространились по всему миру, что привело к его популярности сегодня. В апреле 2011 года в Латвии была основана Всемирная федерация воркаута, которая проводит ежегодный чемпионат мира.

Главное, что необходимо помнить при занятиях воркаутом, то, что хорошо сложенное тело – это результат долгих и кропотливых тренировок на протяжении нескольких лет.

Основные упражнения воркаута и их воздействие на мышцы [4; 5]

Подтягивания: основное упражнение, где движение начинается с мышц спины – здесь работают широчайшие мышцы спины, бицепс (косвенно), предплечье (косвенно); подтягивания широким, средним, узким и обратным хватом: работает бицепс и предплечье (косвенно); широкий хват – наиболее эффективен для развития широчайших мышц спины.

Горизонтальное подтягивание: выполняется на очень низкой перекладине из положения виса лежа – подтягивания широким, средним, узким и обратным хватом: работает бицепс и предплечье (косвенно); широкий хват – наиболее эффективен для развития грудных мышц.

Приседания: обычные приседания задействуют мышцы четырехглавой мышцы бедра и ягодичные мышцы.

Отжимания от пола, скамейки: стандартные отжимания задействуют грудные мышцы, трицепс и бицепс (косвенно); отжимания с широкой постановкой рук делают акцент на грудные мышцы; отжимания с узкой постановкой рук – задействуют трицепс и грудные (косвенно); отжимание с хлопком – необходимы для развития взрывной силы мышц и задействуют трицепс и грудные мышцы (косвенно).

Отжимания на брусьях: стандартные отжимания – задействуют трицепс и грудные мышцы; при разведении локтей в сторону делается больший акцент на грудные мышцы; при сведении локтей к корпусу – максимально включается трицепс.

Подъем ног из виса – задействует прямые и косые мышцы пресса;

Планка (положение упора лежа при отжиманиях от пола) – во время этого упражнения активно включаются все мышцы спины и пресса, икроножные, а также ягодичные, мышцы бицепс и трицепс.

«Ситан» – из положения лежа на спине, ноги полусогнуты в коленях, руки выпрямлены и лежат над головой, ягодицы, поясница и верх спины плотно прижаты к полу, ступни ног также плотно прижаты к полу выполняется поднимание туловища, поднимание туловища с последую-

щим скручиванием) – во время этого упражнения активно включаются все мышцы пресса, икроножные, а также ягодичные мышцы.

Экипировка. Достоинство воркаута в том, что он не требует наличия экипировки. Тем не менее есть некоторые вещи, которые можно приобрести для того, чтобы сделать тренировки более результативными – это специальные перчатки, резиновые петли (лучше всего приобрести те, с помощью которых вы можете изменить диапазон сопротивления), лямки (облегчают нагрузку на предплечье, вследствие чего можно будет продержаться на турнике дольше и соответственно сделать больше).

При занятиях воркаутом важно снабжать организм достаточным количеством белка (от 1,5 грамма на 1 кг собственного веса), чтобы мышцы могли не только восстанавливаться, но и увеличиваться, углеводов (от 5 граммов на 1 кг собственного веса), чтобы у вас было достаточно энергии для продуктивных тренировок. Жиры используются организмом преимущественно для регулирования обменных процессов и поддержания здоровья всех систем, их будет достаточно 0,5–1 грамма на 1 кг веса тела.

Рекомендуется использовать в своем стандартном рационе следующие продукты:

- белки: курица, индейка, рыба, мясо, морепродукты, яйца, молочные продукты;
- углеводы: любые крупы, картофель, овощи, макароны из твердых сортов пшеницы, фрукты, хлебцы;
- жиры: орехи, рыбий жир, льняное масло.

Рекомендации при занятиях воркаутом для начинающих:

– Фокусируйте внимание на технике выполнения упражнений. Одна из самых больших ошибок новичков – это то, что они «забросили» воркаут через несколько месяцев, потому что не видели никаких результатов. Это происходит главным образом потому, что они не выполняли упражнения правильно. Лучше сделать пять отжиманий в соответствии с техникой, чем двадцать раз, игнорируя ее. Если не придерживаться основ, то ваш прогресс будет медленнее, и вы, вероятно, травмируете себя.

– Разминайтесь. Нельзя игнорировать разминку, т.к. это может привести к травмам. Разогреть необходимо ту группу мышц, которая будет вовлечена в тренировочный процесс. Используйте сокращенные амплитуды, т.е. движения с небольшим размахом. Данный метод будет очень полезен, в особенности для тех, кто не может выполнить полное подтягивание или отжимание на брусьях. Его суть заключается в том, чтобы выполнять упражнение лишь на половину его движения.

– Упрощайте упражнения. Вначале не стоит останавливаться на сложных упражнениях и лучше всего все упрощать. Например, вместо брусьев использовать отжимания от пола.

– Помощь напарника. Если вам тяжело отжиматься или подтягиваться, вы можете кого-нибудь попросить помочь. Помощник будет поддерживать вас в момент выполнения упражнения, что снизит нагрузку на мышцы. Этот метод эффективен в качестве доведения мышц до отказа, что будет способствовать росту и развитию мускулатуры.

– Пользуйтесь инерцией. Как правило, опытные спортсмены избегают ее. Но для новичков это крайне полезная вещь, которая позволяет сделать на несколько раз больше отжиманий или подтягиваний, что также положительно скажется на развитии силы и мышц.

– Давайте отдыхать мышцам. Желательно, чтобы между тренировками одной группы мышц был перерыв в 1 или 2 дня. Это необходимо для их восстановления, иначе можно получить состояние перетренированности, которое негативно скажется на результатах.

– Используйте негативную нагрузку. Если вы не можете подтянуться ни одного раза, то запрыгните на турник, имитируя подтягивание, после чего начните медленно опускаться на протяжении 5–7 секунд. Эта техника позволит нарастить силовой и мышечный объем.

Тренировка для начинающего

Разминка. Попрыгайте и выполните ряд простых движений, чтобы разогреться. Если есть желание, то можно растянуться, но не переусердствуйте, чтобы не травмировать себя.

С чего начать: 6 отжиманий; 6 подтягиваний; 6 отжиманий на брусьях; 6 подтягиваний обратным хватом; 10 приседаний; 8 поднятий колен к груди из виса. Ваша цель здесь состоит в том, чтобы выполнить все упражнения как минимум по 3 серии в течение одного часа с перерывом между подходами 1–2 мин. Выполняйте такую программу, пока не сможете сделать как минимум по 12 повторений в каждой серии во всех базовых упражнениях. Для начинающих рекомендуется тренироваться 3 раза в неделю. Сила придет со временем, просто будьте терпеливы. Регулируйте сложность упражнений. Например, вместо подтягиваний делайте негативные подтягивания, и когда освоитесь – увеличивайте количество раз и их продолжительность; вместо обычных отжиманий на брусьях, поднимите ноги во время упражнения для увеличения усилия. Заведите дневник и записывайте в нем количество повторений, которые делаете на каждой тренировке. Каждые 2–3 дня старайтесь изо всех сил, чтобы увеличить свои результаты.

Программа тренировок для начинающих (5 дней)

Цель этой программы для начинающих уличных тренировок – укрепить ваше тело и общую выносливость. Это даст вам прочную основу, которая позволит перейти к более продвинутым упражнениям.

День первый: подтягивание на турнике средним хватом 4–6 раз; отжимания на брусьях (корпус наклонен вперед) 4–6 раз; отжимания от пола (руки на ширине плеч) 6–8 раз; подъем ног в висе 8–10 раз.

День второй: прыжки из положения сидя на протяжении 30 секунд; 10 прыжков на одной ноге; 10 глубоких приседаний; держать планку на протяжении 30 секунд.

День третий: подтягивание на турнике (широкий хват) 4–6 раз; подтягивание обратным хватом 4–6 раз; подтягивание обычным хватом на максимальное количество раз; подъем ног в висе 8–10 раз.

День четвертый: 6–8 глубоких приседаний; 6–8 выпадов на каждую ногу; подъем на скамью 10 раз; планка – 30 секунд, 2 раза.

День пятый: 6–8 отжиманий от пола; отжимание на брусьях с прижатыми локтями к корпусу 6–8 раз; «Ситап» (из положения, лежа на спине, ноги полусогнуты в коленях, руки выпрямлены и лежат над головой, ягодицы, поясница и верх спины плотно прижаты к полу, ступни ног также плотно прижаты к полу – поднимание туловища) – 10 раз выполнить упражнение на пресс.

Если данная программа слишком легкая для вас, то можете повторить ее 2 или 3 раза подряд, или перейти к более тяжелым тренировкам. Время на выполнение всех упражнений – 10 минут. Тренироваться необходимо с такой интенсивностью, чтобы вам удалось сделать большое количество повторений при сохранении правильной техники. Более короткий период отдыха между упражнениями увеличит силу и рост мышц [4; 5].

Программа тренировок по воркауту дома

Так как дома у вас под рукой, скорее всего, нет подходящего инвентаря, вроде турника, брусьев и скамьи для скручиваний, то придется довольствоваться простыми упражнениями, выполняемыми со своим весом.

Тренировать грудные мышцы и трицепсы можно с помощью классических отжиманий от пола. Чем шире вы поставите руки, тем больше будет работать грудь, чем уже – тем сильнее начнет включаться трицепс. Чтобы акцентировать нагрузку на верхнем или нижнем участке грудных мышц, используйте отжимания с опущенной вниз и поднятой вверх головой соответственно. Также применяйте элементы взрывного стиля выполнения упражнений (например, отжимания или подтягивания с хлопком). Это поможет вам сделать руки и грудные мышцы сильнее и увеличит ваш потенциал. Взрывные отжимания или отведение рук за спину следует выполнять на каждой тренировке, тогда вы быстро добьетесь результатов и подготовите свой организм к более тяжелой работе.

Для тренировки дельтовидных мышц отлично подойдут отжимания в стойке на руках (у стены). По сути, анатомически оно похоже на жим штанги стоя. Упражнение рассчитано на подготовленных спортсменов, новичкам будет сложно удерживать в нем равновесие. К тому же сильно по-

вышается внутричерепное и внутриглазное давление, поэтому не всем это упражнение пойдет на пользу.

Чтобы привести в тонус мышцы ног и ягодиц, используйте обычные приседания с собственным весом. Когда вам станет просто выполнять больше 50-ти повторений в рамках одного подхода, добавляйте к ним выпады в различных вариациях (вперед, назад, вбок и т.д.), зашагивания на скамью, запрыгивания, приседания с выпрыгиванием или на одной ноге, ягодичный мостик. Для тренировки икр подойдут подъемы на носки.

Для мышц пресса работа со своим весом подойдет как нельзя лучше. Скручивания лежа на полу – одно из лучших базовых упражнений для развития мышц брюшного пресса. Также лежа можно выполнять подъем ног (вместе или попеременно), «велосипед», косые скручивания ситапы. Увеличить силу пресса можно с помощью статических упражнений, например, планки.

Для домашней тренировки по workout вполне хватит 30–40 минут без учета разминочного комплекса. Важнее всего в этом деле регулярность занятий. Если вы находите время для тренировки только раз в неделю, не ждите особых результатов. Лучше тренироваться чаще, но выполнять меньший объем работы за один раз, тогда организму будет проще восстанавливаться и адаптироваться к нагрузкам.

После освоения начального курса можно переходить к более сложным программам тренировки [4; 5].

Программа силовых тренировок по воркауту

Понедельник: подтягивания широким хватом – 4x12 (первое число обозначает количество подходов, второе – количество раз в одном подходе); выход силой на две руки – 3x8; отжимания на брусьях – 3x25; подтягивания обратным узким хватом – 3x15.

Среда: подъем переворотом – 4x10; подтягивания узким хватом – 3x10; подъем ног в висе – 3x20; скручивания из положения, лежа на полу – 3x15; приседания с собственным весом – 3x40.

Пятница: подтягивания средним параллельным хватом (на перекладине или кольцах) – 3x15; выход силой на две руки – 4x8; отжимания с хлопком – 3x15; отжимания на брусьях с наклоном корпуса – 3x20; горизонтальные подтягивания – 3x25.

Суббота: подтягивания с дополнительным отягощением – 4x10; подтягивания с хлопком – 3x10; отжимания от скамьи вниз головой – 4x25; приседания с собственным весом – 3x50; подъем ног в висе – 3x20.

Как и при любой другой силовой программе тренировок, для стабильного прогресса вам нужно придерживаться принципа прогрессии нагрузок. Иными словами, с каждой новой тренировкой вы должны сделать немного больше, чем на предыдущей. В воркауте это может достигаться за счет:

- 1) увеличения количества рабочих подходов и повторений;

- 2) сокращения времени отдыха между подходами;
 - 3) выполнения новых упражнений и увеличения тренировочного объема;
 - 4) использования дополнительного отягощения в базовых упражнениях.
- Когда вы изучите более сложные элементы, программу нужно будет немного видоизменить, чтобы вы могли и дальше прогрессировать.

Соревнования no Street Workout

Начиная с 2011 года, по всему миру стали проводиться соревнования под эгидой WSWCF – всемирной федерации стрит воркаут и каллистники. При выступлении спортсменов оценивается не только сложность упражнений, но и зрелищность, четкость движений и количество элементов, выполняемых в каждой связке [4; 5].

СКЕЙТБОРД

Катание на доске – один из самых распространенных городских экстремальных видов спорта. Поняв, как кататься на скейте и научившись делать это, можно весело проводить время, удивлять друзей эффектными трюками, быть ловким, сильным и здоровым.

Для начала необходимо приобрести скейтборд. Есть несколько видов досок, которые используют для разных целей.

1. Длинная доска. Наилучшим образом подходят для начала обучения скейтбордиста. На них легко научиться элементарным движениям и прыжкам.

2. Классическая. Отлично подходят для трюков, обычной езды, маневрирования. Требуется наличия базовых навыков и практики, поэтому не рекомендуются для новичков.

3. Пользовательская доска делается либо на заказ у мастера, либо лично скейтбордистом. Применяется профессиональными спортсменами.

Существует множество подвидов досок: из нескольких подвижных частей, с разным количеством колес и их радиусами. Их выбирают обычно люди с опытом.

Для начинающих доска должна иметь средний диапазон ширины. Это около 20 см, что обеспечит устойчивость. Колеса должны быть средней жесткости, идеально подходят для асфальта. Мягкие, несмотря на хорошую амортизацию, ограничат возможную скорость. Радиус колес для начинающих – 54 мм. От подшипников зависят безопасность езды и ее скорость, поэтому лучше отдать предпочтение проверенным брендам.

Одежда и обувь. Как и при любой физической активности, одежда для катания на скейте должна быть удобной и комфортной. Остальное – согласно вашим вкусам и предпочтениям. Обувь желательно приобретать

в специализированных магазинах. Такая обувь изготавливается из особых материалов, которые позволяют ступне чувствовать себя свободной, в то же время обеспечивая надежное сцепление с самой доской. Подошва должна быть плоская.

Защитная амуниция. Щитки и шлем – важные элементы «обмундирования» скейтбордиста, особенно начинающего. Всегда следует надевать защитную одежду и шлем. Шлем с гладкой поверхностью и плотный ремень на подбородке для защиты головы абсолютно необходимы. В начале обучения вы будете много падать, поэтому очень важно обеспечить свою безопасность и носить шлем. Кроме того, когда вы начинаете, вам понадобятся наколенники, налокотники и защита для запястий. Когда вы станете себя ощущать на доске более комфортно, вам, вероятно, уже не нужно будет каждый раз выходить кататься во всем этом, но в любое время, когда будете изучать новый трюк, и особенно, когда вы только будете учиться делать новый трюк, дополнительная защита очень даже не помешает. Как научиться кататься на скейтборде, использовать защиту или нет – выбор каждого. Но замечено, что те, кто катается без щитков и шлема, перестают делать это гораздо раньше, чем им хотелось бы.

Место занятий. Место должно быть безлюдным, с ограниченным доступом к нему автомобилей. В идеале – ровная асфальтированная или бетонная дорога без ям. Возможно, в парке.

Базовые приемы скейтборда. Для начинающих нужно сперва научиться держать равновесие и катиться, не прилагая усилий. Самое главное, что удерживает новичков от фактического обучения катанию на скейте – это желание сразу перейти к выполнению трюков, до того, как вы изучите основы. Все начинает получаться с практикой. Нужно научиться устанавливать доску и ездить на ней с комфортом. Вы должны узнать, как остаться на доске, прежде чем начать с нее прыгать. Есть три базовые стойки, техникой которых вы должны овладеть, пока не научитесь не падать:

1. Левая нога находится перед правой, которой вы будете отталкиваться.
2. Правая впереди, левой отталкиваемся.
3. Для отталкивания поочередно используется нога, находящаяся спереди.

Первые движения. Для начала просто балансируйте на месте, почувствовав доску. Путем пробы выясните, какая нога у вас опорная. Для проверки обратите внимание, какая нога инстинктивно первой возносится на ступеньки. Она и будет опорной. Попробуйте стоять на доске не падая. Не существует верного способа стоять на доске, поэтому установите ее на твердом грунте, на траве или на ковре, где она не будет катиться легко. Выясните, в каком положении вы чувствуете себя наиболее комфортно. Поставьте одну ногу перед другой, примерно вровень с винтами на доске.

Попробуйте оттолкнуться. На участке асфальтированной дорожки стойте на доске по направлению передней ноги и пользуйтесь толкающей ногой, чтобы создать импульс. Когда новички начинают, перед началом работы они часто делают несколько коротких толчков вместо длинных. Вам нужно отталкиваться более большими толчками, что сделает поездку гладкой и позволит вам сохранять равновесие.

При движении опорная нога перемещается в сторону. Ногу, которая толкает, надо приподнять и аккуратно поставить на заднюю часть доски. Колени немного согнуты, спина прямая. Впереди стоящая нога находится позади первой пары винтов на поверхности доски. Пробуйте отталкиваться далее. Сдвигайтесь в положение езды. Когда вы движетесь, необходимо переместить ездовую ногу в сторону. Это больше похоже на то, как вы стояли, когда доска была еще на траве. Приподнимите толкающую ногу и аккуратно поставьте ее на заднюю часть доски. Колени должны быть слегка согнуты, но вы должны быть в целом в вертикальном положении, с прямой спиной, чтобы научиться балансировать.

Остановиться можно, просто сняв опорную ногу с доски и затормозив ею, соприкасаясь с дорогой. Второй способ, применимый для твердой поверхности, – торможение задней частью скейта. Для этого перенесите на нее вес, чтобы передняя часть поднялась.

Учитесь поворачивать. Чтобы повернуть, перенесите вес вперед или назад от лодыжки, в зависимости от вашей позиции и того, в какую сторону вы хотите повернуть – вправо или влево. Сила давления, которую вы будете использовать, будет зависеть от того, насколько плотно присоединена ходовая часть, и как далеко вы хотите повернуть. Практикуйтесь на ровной поверхности – начинайте с обычной езды, переходите к повороту и старайтесь не упасть. Чтобы быстро избежать столкновения с чем-либо, или сделать крутой поворот, не касаясь резьбой поверхности, стоит научиться трюку под названием «киктернинг». Сзади стоящей ногой слегка придавите задник скейта (чтобы передняя часть приподнялась от земли) и поверните свой корпус по направлению поворота. Это должно быть сделано одним движением. Будьте аккуратны с давлением, не нажимайте на заднюю часть скейта слишком сильно, иначе доска может выскользнуть из-под ног. Также не стоит делать этот трюк во время спуска.

Путем проб и ошибок можно научиться падать. Каждый скейтбордист обязательно и постоянно падает, поэтому лучше не бояться этого, а просто уметь не покалечиться при этом. На данном этапе важно набираться опыта от других скейтбордистов. Для этого катайтесь с ними и задавайте больше вопросов.

Когда почувствуете себя уверенно, практикуйте спуски со склонов. Пускай первые несколько раз кто-то вас подстрахует. Перемещение центра тяжести поможет вам научиться скатываться по склону. Спуск по наклонной поверхности – важный шаг, который поможет вам стать более продви-

нутым скейтбордистом. В первый раз вам может быть страшно. Когда вы окажетесь на спуске, вы не должны себя заставлять, учитесь сохранять контроль над доской. Контроль над собой – хороший навык, которому следует научиться в самом начале пути. Чтобы сохранять равновесие, присядьте на доске и используйте руки, чтобы покачиваться из стороны в сторону. Сохраняйте лодыжки максимально неподвижными, насколько это возможно, потому что на более высоких скоростях мелкие движения создают большие перепады, что делает более вероятным потерю равновесия.

Если и это вы можете выполнять, маневрируя и не падая, вы готовы к обучению трюкам. Смотрите видео о катании на скейтборде, которое научит вас многому. Подборки видеороликов в виде учебных материалов широко доступны в интернете, причем совершенно бесплатно. Можно найти видеоролики, где авторы будут делать умопомрачительные трюки; в подобных видео также можно получить полезные советы и подсказки для начинающих. Узнавайте, как сделать более продвинутые технические вещи и трюки по видео.

Продолжайте кататься. Чтобы научиться кататься на скейтборде, нужны время и усилия. Скейтбордингу нельзя научиться за одну ночь или день. Практикуйтесь, улучшайте навыки до тех пор, пока вы не начнете более комфортно себя чувствовать на доске [6].

Предупреждения:

- Остерегайтесь скейтбордистов, которые думают, что хорошо катаются на скейте, хотя на самом деле это не так. Они подвергнут опасности себя и вас, так что будьте осторожны.
- Всегда используйте защитную одежду (шлемы и колодки) и катайтесь с другим человеком. Если вы новичок, вы можете получить серьезную травму, выполняя трюки и падая на бетон. Будьте осторожны!
- Не катайтесь на скейтборде в местах, где есть запрещающие знаки [6; 7].

КАЛЛАНЕТИКА

Курс калланетики был разработан на основе древних индийских упражнений американкой Каллан Пикиней. Не зря калланетику и йогу считают двумя ближайшими родственницами: секрет их эффективности кроется в характере телодвижений: чем они медленнее, четче и плавнее, тем лучше здоровье. Калланетика для начинающих не требует занятий до изнеможения или слишком интенсивных упражнений. Попробовав ее в деле, вы не захотите менять занятия, а станете их приверженцем. Гимнастика калланетика – это комплекс упражнений, при которых прорабатываются глубокие группы мышц. Неспешные занятия и растяжки вызывают высо-

кую активность мышц. Специалистами подсчитано, что 1 час тренировки калланетикой приравнивается 24 часам непрерывной аэробной нагрузки или 7 часам активного шейпинга. Любое упражнение затрагивает сразу все мышцы тела. Программа калланетики поможет создать красивую фигуру, сбросить лишние килограммы, выглядеть моложе своих лет и избежать разных травм.

В калланетике 29 основных упражнений. Основой комплекса являются йоговские асаны, которые позволяют за недолгий период усовершенствовать осанку, руки, плечи, предплечья, спину, живот, ягодицы, бедра. Несиловые растяжки призваны придать упругость и гибкость проблемным местам, полностью корректируя фигуру. Во время тренировок начинающие спортсмены делают движения, которые не исполняют в повседневной жизни, поэтому у них начинают работать те мышцы, которые не работают больше нигде. Режим тренировок для начинающих.

Комплекс упражнений для начинающих отличается щадящим режимом. Любому начинающему, занявшемуся калланетикой, следует учитывать особенности своего организма, прежде чем приступить к тренировкам. Медленный ритм занятий – это большая нагрузка, которая для неподготовленного человека может оказаться слишком тяжелой. Начинать заниматься этой гимнастикой следует не более 1 часа 3 раза в неделю, а чтобы тренировка была более эффективной, стоит пересмотреть свое питание, исключить жирную, жареную, острую пищу, блюда с высоким уровнем калорий.

Комплекс упражнений для начинающих

Главным плюсом для начинающих считается отсутствие оборудования, поэтому калланетику легко проводить дома. Начинать тренировку нужно с маленькой разминки для разогрева мышц и подготовки их к нагрузкам. Для разминки в калланетике подойдут наклоны, приседания, вдохи-выдохи и махи руками. После разминки можно приступать к самой гимнастике.

Тренировка спины

Лежа на спине, правую руку заводим за голову, а левую руку оставляем лежать вдоль тела. Поднимаем вверх левую ногу и правую руку, задерживаемся на 1 минуту, затем опускаем их в исходное положение. Повторяем такое же упражнение для правой ноги и левой руки.

Тренировка ягодиц

Нужно стать возле стула, ноги вместе, носки врозь. Держась за спинку, глубоко приседаем в 3 этапа. На первом этапе следует задержаться на 3 секунды, приседая ниже опять задержаться, а на последнем этапе паузу удваиваем.

Тренировка пресса

Лежа на спине, поднимаем ноги до угла 90 градусов. Тянемся корпусом к ногам, держа руки параллельно полу. Когда максимально дотянулись до ног, задержитесь на одну минуту в этом положении, а затем расслабьтесь, возвращая корпус и ноги в исходное положение.

Весь комплекс упражнений для начинающих выполняется по 50 раз. После комплекса калланетики для начинающих нужно расслабиться. Для этого садимся на пол, вытягиваем ноги перед собой. Аккуратно наклоняемся вперед, стараясь обхватить руками голень. Задерживаемся в этом положении на 1 минуту. Выполняем аналогичное упражнение с широко разведенными ногами и задерживаемся в нем на 1 минуту. Нужно помнить во время тренировки о размеренном дыхании.

Чтобы не навредить своему организму, к противопоказаниям желательно отнестись серьезно. От занятий следует отказаться, если у вас: проблемы со зрением, проблемы с позвоночником, было любое хирургическое вмешательство, астматические заболевания, геморроидальные узлы, варикозное расширение вен. В группу риска входят люди, у которых нарушена работа сердечно-сосудистой системы. Перед тем, как приходить на занятия калланетикой, начинающим следует проконсультироваться со своим врачом о целесообразности такой гимнастики. Любое инфекционное или простудное заболевание, даже протекающее в легкой форме, должно послужить поводом для отказа от занятий. Лучше дождаться, пока организм полностью восстановится [8; 9].

БОДИФЛЕКС

Эту дыхательную гимнастику открыла миру американка Григ Чайлдерс, которая придумала ее самостоятельно, а после описала методику системы в своей книге. Эффективность занятий бодифлексом объясняется следующим образом: взрослый организм, подверженный стрессам, постоянному перенапряжению, потреблению неправильной пищи, «разучивается» дышать правильно. Из-за этого достаточной для здорового тела вентиляции легких не происходит.

Суть бодифлекса в том, чтобы помочь организму пропитать ткани кислородом. Используя технику вдохов-выдохов и растяжки, человек приобретает гибкость, сжигает жиры, улучшает обмен веществ, укрепляет группы мышц, которые растягиваются в процессе дыхательной гимнастики.

Противопоказания к дыхательной гимнастике. В первую очередь дыхательная гимнастика противопоказана гипертоникам, поскольку повышает давление. Из-за быстрого насыщения крови кислородом происходит перманентная нагрузка на сердечную мышцу. Не стоит заниматься бодифлексом людям с аритмией, грыжами, сильной близорукостью, при беременности и

во время обострения хронических болезней. Тем, кто начинает заниматься бодифлексом и испытывает нарушение сна, частые головные боли, стоит немедленно прекратить. С другой стороны, головокружение в начале занятий дыхательной гимнастикой – нормальная реакция организма.

Специальные дыхательные упражнения оказывают большое влияние на процесс похудения, поэтому занятия бодифлексом для живота и боков являются очень эффективными. Они помогают подтянуть проблемные зоны за счет насыщений тканей и клеток кислородом. Такая методика отлично действует даже на тех, кто никогда не был спортсменом или кому запрещены интенсивные тренировки.

Эта тренировочная программа очень популярна, т.к. помогает худеть без диет и ежедневных посещений спортзала. Основой же бодифлекса является активное диафрагмальное дыхание, т.е. дыхание животом, которое способствует расширению объема легких, насыщению крови кислородом; ускорению обмена веществ, усилению сжигания жира

Чтобы действительно похудеть при помощи такой методики, важно соблюдать ее технику и еще несколько основных правил. Главное из них – приступать к занятиям только на голодный желудок. Оптимальным временем для тренировки считаются первые полчаса после пробуждения.

Рекомендации для начинающих:

– Регулярные тренировки. Необходимо определить время, которое удобно для вас, чтобы вы смогли заниматься бодифлексом ежедневно в выбранный период. Потребуется всего 15 минут в день.

– Систематичность. Пропусков занятий быть не должно.

– Контроль. Чтобы отследить эффективность бодифлекса, рекомендуется проводить замеры сантиметровой лентой основных объемов фигуры – живота и боков, бедер, груди. Проверять их можно с периодичностью в неделю.

– Питание. Для дыхательной гимнастики не требуется соблюдения диеты, но от вредной пищи все же стоит отказаться.

– Время. Если нет времени на бодифлекс с утра, то можно делать это и вечером, но последний прием пищи должен быть за 2 часа до занятия.

Техника дыхания по системе Бодифлекс

Овладение правильной техникой дыхания – обязательное условие для перехода к выполнению упражнений Бодифлекс. Перед тем как приступить непосредственно к дыхательной практике, примите исходное положение: станьте прямо, стопы на расстоянии 30–35 см, упритесь ладонями в ноги чуть выше колен. Голову держите ровно, подбородок – горизонтально полу, взгляд направьте вперед.

Этапы диафрагмального дыхания:

1. Выдох через рот.

Основная цель данного этапа – максимальное освобождение легких от кислорода. Для этого приоткройте рот и немного вытяните вперед губы, сложенные буквой «о». Начните выдыхать воздух медленно и не спеша. Когда вы почувствуете, что легкие полностью опорожнены, остановитесь и сомкните губы.

2. Быстрый вдох носом.

Теперь задача обратная – предельное наполнение легких воздухом. Вдыхать следует очень резко и обязательно с громким шумовым эффектом. Если ваш вдох сопровождается тишиной, значит, вы делаете его не так, как положено. Сила вашего вдоха должна быть подобна мощному пылесосу, втягивающему воздух. Наполнив легкие «под завязку», плотно сомкните губы и держите воздух в себе. Носом не дышите. Следите за положением головы – она должна оставаться слегка приподнятой.

3. Резкий выдох ртом из диафрагмы.

В данном случае высвобождение легких от втянутой в них порции кислорода должно сопровождаться напряжением мышц живота. Техника следующая: откройте широко рот, сконцентрируйтесь, а после быстро и с усилием сожмите мышцы живота и диафрагму. Резкое напряжение этих участков повлечет столь же интенсивное выталкивание воздуха из легких. Правильный выдох должен сопровождаться свистящим звуком.

4. Задержка дыхания.

Немного наклоните голову вниз, плотно сомкните губы и, задержав дыхание, начните медленно втягивать живот. Считайте до восьми следующим образом: один-один-один, два-два-два и т.д. Под конец счета ваш живот будет похож на впадину, а желудок, кишечник и другие внутренние органы окажутся под ребрами. Возможно, с первого раза вам не удастся удержать дыхание до последнего, восьмого счета. Однако со временем ваши возможности заметно расширятся.

5. Вдох через нос.

Досчитав до восьми, расслабьте все мышцы и сделайте вдох через нос. Наполнение легких кислородом должно сопровождаться всхлипывающим звуком.

Базовый комплекс упражнений Бодифлекс

1. «Алмаз». Эффект: подтягивание мышц с внутренней стороны предплечья, уменьшение талии.

Количество повторений: 3 раза.

Примите вертикальное положение, ноги поставьте на ширине плеч. Поместите руки перед собой таким образом, как будто вы пытаетесь обхватить дерево – спина немного округлена, локти находятся на уровне груди и «смотрят» вверх, ладони соприкасаются кончиками пальцев. Напря-

гите руки и начните надавливать пальцами друг на друга с максимальным усилием. Ощущение мышечного напряжения по всей руке – признак правильного выполнения упражнения. Сохраняйте давление в течение восьми счетов, а после выдохните, расслабьте руки и займите начальную позицию.

2. «Лодочка» или «Шлюпка». Эффект: уменьшение талии, укрепление мышц брюшного пресса.

Количество повторений: 3 раза.

Лежа на спине, прижмите прямые руки к туловищу, при этом локтями пола не касайтесь. Ноги вместе, носки и пятки плотно прижаты друг к другу. Начните выполнять основную дыхательную технику (см. предыдущий раздел), а когда вы дойдете до задержки дыхания, сделайте следующее: приподнимите прямые ноги на 30–40 см от пола и одновременно с этим оторвите от него верхнюю часть туловища. Голова и ноги должны находиться на одной линии. Точка опоры – крестец и ягодицы. Взгляд устремлен на пальцы ног. Зафиксируйтесь в такой позе на восемь счетов, а затем, опустив голову и ноги на пол, расслабьтесь.

3. «Лев». Эффект: улучшение тонуса мышц лица и шеи. Количество повторений: 5 раз. Займите стандартное исходное положение и приступите к выполнению дыхательной практики. На задержке дыхания (живот втянут) округлите губы в форме маленькой буквы «о», откройте глаза как можно шире и посмотрите вверх. В это же время опустите округленные губы вниз и высуньте язык на максимально возможную длину. В ходе каждого повторения считайте до восьми счетов (рис. 2).



Рисунок 2. Упражнение «Лев»

4. «Уродливые гримасы». Эффект: уменьшение выраженности «второго» подбородка, улучшение внешнего вида шеи. Количество повторений: 5 раз. Для овладения техникой упражнения в совершенстве начните практиковать его без подключения дыхательной части. Начальная позиция упражнения соответствует базовому положению для дыхательной гимнастики. На задержке дыхания (живот втянут) перейдите в основную позицию: станьте прямо, отведите руки назад. Теперь откройте рот и выведите нижнюю челюсть за верхнюю, выпятив при этом губы. Поднимите подбородок максимально вверх и начните отсчитывать восемь счетов. Выполняя

упражнение, старайтесь не отрывать стопы от пола. Освоив упражнение, дополните его дыхательной практикой (рис. 3).



Рисунок 3. Упражнение «Уродливые гримасы»

5. «Боковая растяжка». Эффект: укрепление мышц нижней части живота и талии. Количество повторений: по 3 раза в каждую сторону. По традиции начните с дыхательной практики, а на задержке дыхания втяните живот и станьте в основную позицию упражнения: упритесь локтем в согнутое колено левой ноги, правую ногу вытяните в сторону и оттяните носок. Следите за тем, чтобы ваши ступни не отрывались от пола, а спина оставалась ровной. При правильном положении вес будет сосредоточен на согнутом левом колене. Правую руку поднимите вверх и вытяните над головой в левую сторону. Рука не должна сгибаться в локте. При правильном выполнении упражнения вы будете чувствовать сильное натяжение боковых мышц, от талии и до области подмышек. Замерьте в такой позиции на восемь счетов, а после расслабьтесь и переведите дыхание (рис. 4).

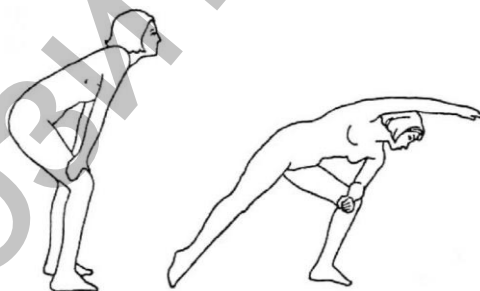


Рисунок 4. Упражнение «Боковая растяжка»

6. «Оттягивание ноги назад» или «Ласточка». Эффект: укрепление и подтяжка мышц в области ягодиц и бедер. Количество повторений: по 3 раза на каждую ногу. Примите позу кошки: в положении лежа обопритесь об пол локтями и коленями. Вытяните правую ногу назад параллельно полу. Пальцы вытянутой ноги направлены вниз, спина ровная, голова слегка приподнята, глаза смотрят вперед. Приступите к выполнению всех этапов дыхательной гимнастики. На задержке дыхания поднимите отведенную назад ногу как можно выше, не сгибая ее (носок обязательно натянут). Теперь сильно со-

жмите ягодицы и начните отсчет восьми счетов. Используйте паузы между подходами для расслабления тела и восстановления дыхания (рис. 5).

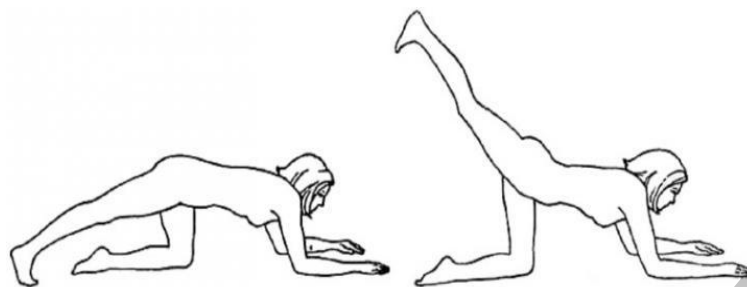


Рисунок 5. Упражнение «Ласточка»

7. «Ножницы». Эффект: укрепление мышц нижней части живота. Количество повторений: 3 раза.

Для выполнения лягте на спину, руки поместите под ягодицы ладонями вниз, ноги выпрямите, голову и поясницу прижмите к полу. На этапе задержки дыхания поднимите ноги на высоту 10–15 см от пола и выполните поочередные скрещивания на 8–10 счетов. Не забывайте контролировать свои носки – в процессе скрещивания ног они должны находиться в максимально натянутом состоянии. Для отдыха между повторениями возвращайтесь в исходную позицию (рис. 6).



Рисунок 6. Упражнение «Ножницы»

8. «Кошка». Эффект: проработка области спины, бедер и живота. Количество повторений: 3 раза. Станьте в позу кошки: колени на полу, спина и руки прямые, голова параллельно полу, взгляд направлен перед собой. На задержке дыхания округлите спину настолько, насколько это возможно, а голову при этом наклоните вниз. Сохраняя такую позицию на протяжении восьми счетов, вы должны чувствовать, как растягиваются мышцы спины. После каждого повторения принимайте исходное положение (рис. 7).

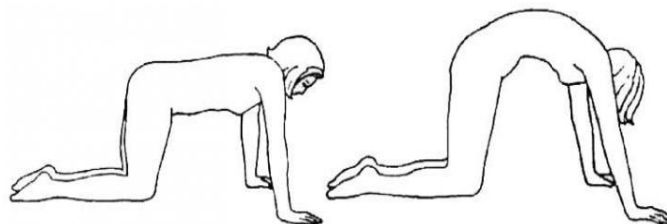


Рисунок 7. Упражнение «Кошка»

9. «*Брюшной пресс*». Эффект: укрепление мышц нижнего и верхнего отделов живота. Количество повторений: 3 раза. Расположитесь на полу и согните ноги в коленях. Расстояние между ступнями – 30–35 см. Голову и лопатки плотно прижмите к полу. Руки вытяните вверх по направлению к потолку. На задержке дыхания продолжайте тянуться руками вверх, но при этом оторвите от пола верхнюю часть туловища – голову, плечи и лопатки. Замерьте в таком положении на восемь счетов, а затем не спеша опуститесь на пол, расслабьтесь и выдохните. Отдыхайте между подходами не больше одной минуты. Важный момент: отрывайте корпус от пола не рывками, а медленно и плавно. Поясница при этом должна оставаться прижатой к полу (рис. 8).

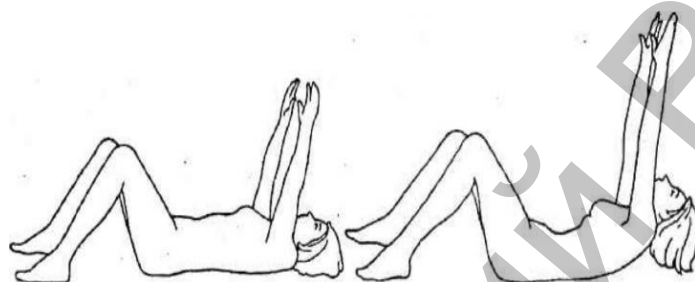


Рисунок 8. Упражнение «*Брюшной пресс*»

10. «*Сейко*». Эффект: укрепление бедренных мышц, избавление от жировых отложений на ногах выше колен. Количество повторений: 3 раза на каждую ногу. Станьте на колени и обопритесь локтями об пол. Отведите правую ногу в сторону, не сгибая ее. Ступню правой ноги поставьте на пол. Следите за тем, чтобы спина не прогибалась, ваш корпус должен образовывать параллельную линию с полом. На задержке дыхания поднимите вытянутую ногу на уровень бедра, пытаясь дотянуться ею до головы. Удерживайте баланс стандартные восемь счетов. После дайте дыханию восстановиться и проделайте это же упражнение, но уже для левой ноги (рис. 9).

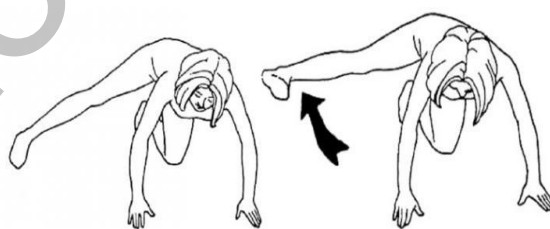


Рисунок 9. Упражнение «*Сейко*»

11. «*Кренделек*». Эффект: уменьшение объемов живота, укрепление мышц бедер. Количество повторений: 3 раза на каждую сторону. Сидя на полу, выпрямите ноги и скрестите их таким образом, чтобы левое колено оказалось над правым. Левую руку заведите за себя и упритесь ею в пол. Правую руку поместите на левое колено. На задержке дыхания сконцен-

трируйте центр тяжести на левой руке, а правой подтяните левое колено к груди. Одновременно с этим медленно поверните туловище влево и посмотрите назад. Скручиваясь в талии, вы должны почувствовать, как растягиваются мышцы ног. Зафиксируйте такое положение на восемь счетов, а после вернитесь в исходное положение и переведите дыхание (рис. 10).

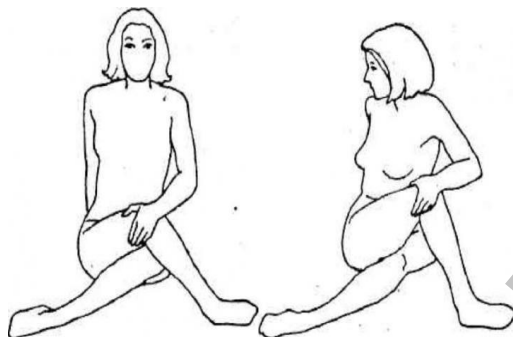


Рисунок 10. Упражнение «Кренделек»

12. «Растяжка подколенных сухожилий». Эффект: укрепление задней части бедра. Количество повторений: 3 раза. Лягте на спину, поднимите ноги под углом 90 градусов и подтяните носки к себе. Подошвы ваших ступней должны смотреть в потолок. Потянитесь руками к ногам и обхватите себя за верхнюю часть икр. Если вам сложно дотянуться до икр, схватитесь за колени. В таком положении ваши ягодицы, поясница, голова и верхняя часть спины должны оставаться прижатыми к полу. Справившись с первой частью дыхательной гимнастики, задержите дыхание и перейдите к основному упражнению: потяните прямые ноги максимально близко к голове, но ягодицы при этом от пола не отрывайте. Удерживайте тело в таком положении, пока не отсчитаете восемь счетов. После примите начальную позицию и выдохните (рис. 11).

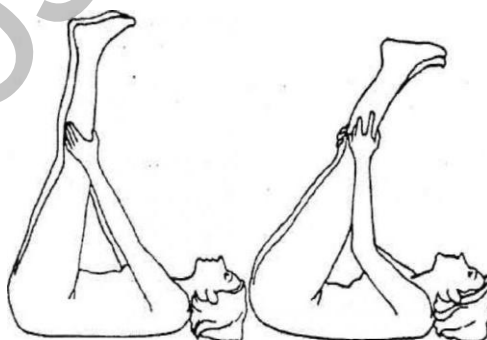


Рисунок 11. Упражнение «Растяжка подколенных сухожилий»

Представленный материал [10] дает более-менее полную картину в отношении дыхательной гимнастики Бодифлекс. Помните, что регулярность занятий – это первейший катализатор перемен в пользу вашей фигуры.

ИГРЫ НА ТЕННИСНОМ СТОЛЕ

Кроме игры в настольный теннис по спортивным правилам дети и молодежь с интересом играют в оригинальные разновидности этой игры, варианты которых содержатся в ряде литературных источников [11; 12; 13].

Игра одного против команды

На одной стороне стола располагается один игрок, а на другой – несколько, стоящие друг за другом (команда). Игроки команды поочередно отбивают мяч, уходя в конец колонны. Играют 3–5 мин. Один игрок и состав команды могут меняться. Можно играть с выявлением победителя. Победителем считается тот игрок, который к окончанию времени игры совершил меньшее количество потерь мяча (рис. 12).



Рисунок 12. Игра в теннис одного с командой

Если к игре приобщаются лица, недостаточно владеющие техникой приема и передачи мяча, то из них можно и формировать команды, а отдельным игроком ставить наиболее технически подготовленного. Такой игрок может отбивать мяч аккуратно в удобное для противоположного игрока место, т.е. создавать для каждого участника команды ситуацию наиболее успешного приема мяча, исключать в его адрес резкие и крученые мячи. Миссию такого игрока с успехом может выполнять и педагог (организатор, волонтер, родитель) при соответствующем владении техникой этой игры. Совместная игровая деятельность занимающихся и их руководителей всегда является стимулирующим фактором, значительно повышающим интерес и активность даже самых пассивных ее участников.

Игра без ракеток

Играют с поднятой над столом сеткой, чтобы под ней мог свободно прокатываться теннисный мяч. На своих сторонах команды занимают места вокруг стола. Играют 3 на 3 и более. Играют без ракеток. Подающий ставит шар на середину своей половины стола и дует на шар в сторону противника. Принимающая сторона игроками потоками выдыхаемого воздуха пытается выгнать мяч со своей половины стола обратно. На чьей стороне мяч упадет – проигрыш очка.

Игра «2 на 2»

Игроки соревнуются друг против друга парами (рис. 13).



Рисунок 13. Игра «2 на 2»

Обозначения: А – игроки каждой пары располагаются рядом, каждый отбивая мячи на своей (правой или левой) зоне стола; Б – игроки стоят произвольно, по очереди отбивая мячи соперника.

Игра «3 на 3»

Команда из трех человек располагается следующим образом: один у переднего края, двое по краям стола. Команда соперников располагается также. Играют произвольно: кому удобнее, тот и отбивает мяч.

Игра на сдвоенных столах

На площадке длиной 12–15 м, шириной 4–5 м устанавливается теннисный стол с сеткой. Далее с каждой стороны стола к лицевым (концевым) линиям вплотную подставляются средними линиями еще по одной половине другого стола. Таким образом, длина стола увеличивается в два раза и составляет 5,48 м. Ширина остается прежней, сетка же, установленная на обычной высоте – 15,25 см, разделяет сдвоенный стол на две равные части (рис. 14).

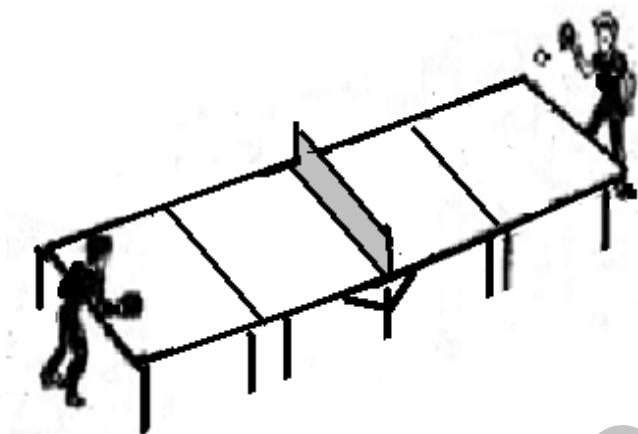


Рисунок 14. Игра на теннисном столе с приставленными по концам половинами другого стола

Игра может проводиться по существующим правилам, можно играть друг против друга или парами, можно условиться, что мяч при приеме и подаче может касаться на каждой стороне стола один или два раза.

Игра с приподнятой сеткой

Игра проводится на столе с приподнятой сеткой до 25–30 см. При приподнятой над столом сетке увеличиваются траектория и время полета мяча, в результате чего требования к уровню подвижности игроков у теннисного стола снижаются, но при этом сохраняются положительные эмоции и интерес к игре. Игра проводится по общепринятым правилам соревнований.

Игра сидя на стуле

Вся игра игроков проходит в положении сидя на стуле. Положение сидя исключает или значительно снижает физическую нагрузку во время игры на опорно-двигательный аппарат играющих. Основным требованием в игре является то, что при выполнении подачи, ее приема и дальнейшего розыгрыша очка игроки не имеют права подниматься со стула [5; 6; 7].

РАЗВЛЕЧЕНИЯ И ИГРЫ НА ЛЫЖАХ

Передвижения на лыжах, особенно довольно длительные, могут вызвать явление монотонии, что отрицательно воздействует на эмоциональную сферу человека. Для того чтобы как-то разнообразить данный вид физических упражнений, мы предлагаем различные конкурсы и аттракционы, в основе которых положены умения и навыки передвижения на лыжах.

Участникам могут быть предложены следующие варианты игр (развлечений) на лыжах:

1. «*Топ-топ*». Шаги с лыжами на месте («топтанье») в разном темпе (медленно, быстро).

2. «*На буксире*». Скольжение на параллельных лыжах по ровной площадке, держась за веревку, буксируемую руководителем или двумя игроками.

3. На завейной снегом площадке (оптимальная глубина не менее 25–30 см) участникам предлагаются следующие задания:

– бег на лыжах по глубокому снегу на отрезках 20–50 м («Кто быстрее»);

– то же без лыж;

– «Салки» по глубокому снегу (без лыж, на лыжах);

– выполняя ступающие шаги вперед и приставные шаги в разные стороны, утрамбовать снег на занимаемой площадке (обозначенной палками, флажками или начерченной на снегу).

4. «*Танцор*». Стоя на лыжах, на раз – поднять носок правой лыжи и, опираясь на пятку лыжи, перенести ее на 20–45° вправо и поставить на снег (два), затем на три-четыре – вернуть снова на место; то же выполнить левой ногой. По мере усвоения делать движения ритмично, мелодично считая или напевая в ритм движений речитатив.

5. «*Выше всех*». Стоя на лыжах, подпрыгнуть с опорой на палки.

6. «*Прыгун*». Стоя на лыжах, левая палка смещена ближе к пятке левой лыжи, правая палка – справа от правой лыжи, у носка ботинка. Подпрыгнуть с опорой на палки, повернуться вместе с лыжами влево (в первых попытках это может быть поворот на 10 градусов, затем с каждым разом амплитуда поворота увеличивается до 90 градусов). После приземления, переставляя палки, занимающийся продолжает делать повороты (в правую или левую сторону).

7. «*Фигурная ходьба*». Ходьба на лыжах за направляющим (по следу): с поворотами направо, налево, противходом, «змейкой»; самостоятельная ходьба по ровной площадке, обходя флажки (палки), установленные как в слаломе.

Вариант: ходьба на лыжах по заснеженной площадке, оставляя след в виде «восьмерки».

8. «*Переступай палки*». На снегу параллельно лежат лыжные палки через 1 м. Стоя правым боком к первой лыжной палке, переступить через нее правой лыжей, приставить левую лыжу и т.д. То же в левую сторону, из исходного положения, стоя левым боком к лыжной палке, через которую начнутся выполняться переступания (выполняется с палками и без).

9. «*Чья елочка красивее*». На пологом заснеженном склоне занимающиеся поочередно выполняют подъем «елочкой» и сравнивают, у кого получившийся узор красивее (строго выдерживается рисунок, характерный для данного способа).

10. *«Подъемник»*. На верху пологого склона стоит руководитель, внизу в 8–10 м участник держится за ручку на конце шнура (веревки). Занимающийся, держась за веревку, поднимается ступающим шагом или «елочкой» вверх, а руководитель, сохраняя натянутое положение веревки, помогает осуществить подъем.

11. *«Чей веер лучше»*. На ровной заснеженной площадке лыжники без палок поочередно выполняют поворот переступанием вокруг пяток лыж на 90 градусов, участники сравнивают, чей получившийся на снегу узор (веер) красивее.

Аналогично проводится переступание на 180 и 360 градусов. Если участники самостоятельно и уверенно делают переступание, то игра проводится с выполнением переступания одновременно всем классом, построенным в шеренгу с интервалом, исключая касание лыж (при переступании) рядом стоящих участников.

12. *«Веселые спуски»*. Спуск с прохождением коридора из лыжных палок, стоящих по ходу движения. Спуск вдвоем (втроем), держась за руки.

Организационно-методические указания: длина расстояния спуска подбирается индивидуально возможностям занимающихся. Естественно, чем длиннее (например, до 50 м) и круче (уклон до 6–7 градусов) будет выбран путь спуска, тем большую скорость разовьет лыжник и тем более травмоопасной станет ситуация для слабо подготовленного. Поэтому выбор длины и соответственно скорость спуска должны обеспечить участнику оптимальные условия для выполнения задания с наименьшим риском падений, обусловленных воздействием на игрока возрастающих (пропорционально длине спуска) инерционных сил и скорости перемещения тела, с которыми он может не справиться.

Целесообразность некоторой перестраховки руководителя в ограничении крутизны и длины спуска оправдывает и низкий уровень развития координационных способностей (ловкости) у участников, отнесенных ко второму отделению, проявляющийся у многих неловкостью и неуклюжестью действий.

Падение в ходе быстрого перемещения (бега, прыжков, спусков) у этой категории участников может оказаться более травмоопасным и болезненным, чем у обычных, достаточно координированных сверстников.

13. *«Самокат»*. Без палок, многократно отталкиваясь правой (или левой) лыжей, выполняется скольжение на одной лыже. При проведении соревнований можно дать задание отталкиваться ногой 10 раз и определить расстояние, которое соперники преодолели (флажком – по креплению лыж в месте остановки). Побеждает тот, кто дальше проскользит [14; 15].

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ И ИГРЫ НА САНКАХ

Двигательные развлечения на санках могут происходить на горке и ровной площадке, с хорошо укатанным снегом.

Участники могут использовать следующие варианты игр (развлечений) с санками:

– катание (транспортировка) на санках друг друга: а) за веревочку (санки по одному, вместе несколько занимающихся); б) толкая перед собой санки, катание более легкого игрока (по прямой, между ориентиров, по накатанной дорожке);

– катание на ровной площадке, сидя на санках спиной вперед и отталкиваясь ногами;

– катание (транспортировка) на санках каких-либо предметов (игрушки, снежный ком): а) за веревочку (санки тянут по одному, вместе два, три игрока); б) толкая перед собой (по прямой, между ориентиров, по накатанной дорожке);

– «Кто дальше толкнет санки»: а) опираясь на сидение руками сзади, после небольшого разгона толкнуть санки по ходу движения. Место остановки санок фиксируется флажком; б) занимающийся садится на санки; второй занимающийся, стоя сзади санок, опираясь на сидение, после небольшого разгона толкает их по ходу движения. Место остановки санок фиксируется флажком;

– спуск с горки, сидя на санках; самостоятельный подъем на горку с санками;

– «Попади в проезд». Толкание санок между впереди стоящими стойками (палками) на расстоянии 3–4 м, шириной 1–1,5 м;

– спуск на санках с горки, при этом собираются вдоль движения расставленные 2–3 флажка;

– спуск на санках с горки, сидя вдвоем.

Для соблюдения правил безопасности развлечений на санках необходимо:

– в ходе организации с игроками спусков на санках руководитель находится на горе, внимательно следит за поведением и размещением участников;

– при использовании нескольких санок спуск с горки очередного участника должен осуществляться только тогда, когда скат уже пустой;

– добиваться, чтобы занимающийся после спуска быстро вставал с санок и отвозил их в сторону, освобождая скат;

– подниматься в гору нужно в стороне от основного спуска, желательно всем по строго определенному маршруту;

– при одновременном спуске нескольких санок устанавливать между ними достаточное для избегания столкновений расстояние;

– следить за внешним видом участников, предупреждать возникновение переохлаждения (расстегнутая одежда, снег в обуви, варежках, озноб и др.) [15; 16].

ЭСПАНДЕРЫ

Слово «эспандер» происходит от латинского слова *expando* – «растягиваю».

Существуют эспандеры различного назначения: детские и взрослые, стандартные и универсальные, пружинные и резиновые, кистевые и ручные, действующие на сжатие и растяжение. Их конструкции могут быть от сложных до простейших видов (на основе обыкновенного резинового бинта), столь же многообразны и выполняемые, даже с резиновым бинтом упражнения.

Обычно типовые эспандеры состоят из двух ручек, соединенных несколькими силовыми элементами – резиновыми лентами или шнурами, пружинами, которые можно снимать, растягивать и заменять новыми – добавочными. Число установленных элементов и их упругость определяют силу сопротивления эспандера растяжению.

Резиновый эспандер

Тренажеры из резины можно рекомендовать для проведения реабилитационных или оздоровительных занятий не только со взрослыми инвалидами с различными видами физических недостатков, в том числе с инвалидами с культями рук и ног, а также с нарушением функционального состояния, но в такой же степени и с детьми-инвалидами.

Это тренажерное приспособление по принципу устройства и назначению напоминает тренажер «Грация». Главное отличие заключается в том, что в тренажере «Грация» используются два не растягивающихся шнура тяги с петлями на концах для принудительного воздействия одной (здоровой) конечностью на другую (пассивную). Здесь же применяются одна или две резиновые ленты. Такие резиновые ленты выполняют роль не только тяг, но и, главным образом, эластичного эспандера, работающего на растяжение.

Эспандер представляет собой резиновую ленту длиной 2,5 м, с ручками на концах (как у скакалки), либо просто резиновый бинт (одинарный или сложенный вдвое). Бинт серединой закрепляется в стационарный держатель на стене либо за жердь гимнастической лестницы, дверную ручку (просовывается, завязывается, одевается петлей или другим образом). На разной высоте крепления бинта можно подбирать и выполнять новые упражнения практически для любых основных мышечных групп ОДА (рис. 15).

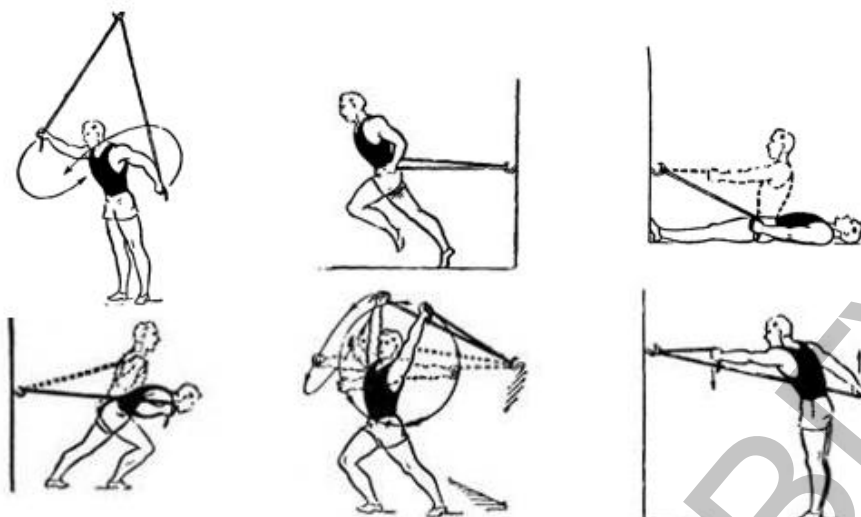


Рисунок 15. Упражнения с фиксированным резиновым бинтом

Известно множество упражнений, которые можно выполнить с резиновым бинтом и без его фиксирования (рис. 16).

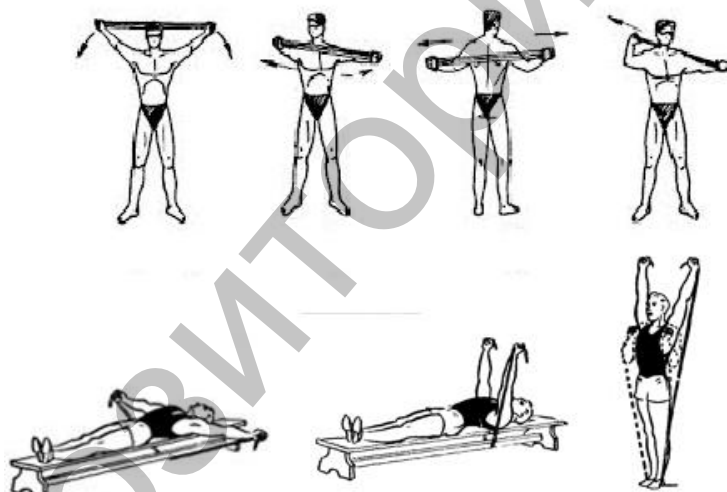


Рисунок 16. Упражнения с резиновым бинтом

Преимущества резинового бинта в том, что с ним можно делать такие упражнения, которые с эспандером у людей с ослабленными функциями ОДА просто не получатся. Занятия с резиновым бинтом можно включить в утреннюю зарядку или отводить для них специальное время.

Перед упражнением в исходном положении бинт должен быть слегка растянут. Все упражнения следует делать с полной амплитудой и без резких движений, а возврат в исходное положение должен происходить плавно и с сопротивлением. После каждого упражнения делается пауза в 30–40 секунд, расслабляются мышцы, на которые приходилась наибольшая нагрузка.

Примерные упражнения с резиновым бинтом

Поднимите руки с резиновым бинтом вверх на ширину плеч. Растягивая бинт, опустите прямые руки в стороны так, чтобы бинт оказался перед грудью, – вдох. Затем плавно поднимите руки в исходное положение – выдох. Повторить 10–15 раз.

Встаньте на середину резинового бинта, концы его намотайте на кисти рук и опустите их вниз. Поверните ладони вперед и, не сгибая рук, поднимите их через стороны вверх – вдох, затем плавно опустите в исходное положение – выдох. Повторить 10–15 раз.

Лежа на животе, сгибайте и разгибайте ноги в коленях, преодолевая сопротивление резинового бинта, закрепленного на голеностопных суставах. Середина резинового бинта закрепляется за неподвижную опору. Повторить 8–10 раз.

Встаньте на середину резинового бинта, поставив ноги на ширину плеч. Присядьте и возьмите руками концы бинтов так, чтобы бинт был в натянутом состоянии, руки держите около плеч. Держа туловище прямо, встаньте – вдох, затем, сгибая ноги, вернитесь в исходное положение – выдох. Повторять 6–10 раз.

Резиновый бинт за спиной. Прижмите прямую левую руку к бедру, а правую согните к плечу. В этом положении бинт должен быть в натянутом положении. Разогните правую руку вверх до полного выпрямления – вдох, сгибая руку, вернитесь в исходное положение – выдох. Выполняя упражнение, держите туловище прямо. Повторить упражнение 10–15 раз каждой рукой.

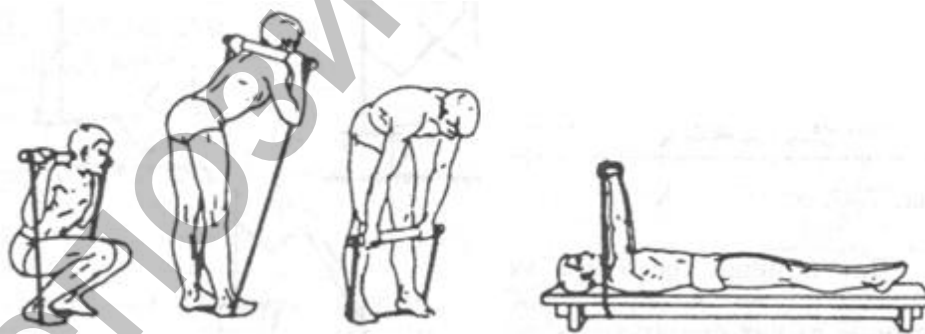


Рисунок 17. Примеры некоторых упражнений для развития становой силы и гибкости

Вариантом резинового тренажера может быть конструкция в виде грифа, преодолевающего сопротивление резинового бинта. Для этой конструкции подбирается длина бинта 3–3,5 м. На концах резиновой ленты делаются две петли. В петли вставляется круглая палка (рис. 17). Для выполнения некоторых упражнений длину резиновой ленты уменьшают, наматывая ее концы на палки [16; 17; 18; 19; 20].

СТРЕТЧИНГ

Стретчинг (от англ. *stretching* – растягивание) – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Эти упражнения не новы, они используются в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта.

Хотелось бы дать несколько советов тем людям, которые будут самостоятельно заниматься стретчингом, и, следовательно, сами подбирать для себя упражнения и комплексы, планировать в них нагрузку, распределять ее по дням и циклам и т.д.

1. В самостоятельных занятиях можно использовать только стретчинг, а можно применять его как дополнительное средство для тех, кто занимается оздоровительным бегом, аэробикой, джазовой гимнастикой и т.д.

Необходимо помнить, что стретчинг – это преимущественно статические упражнения, а все остальные – динамические. Характер работы мышц в них различен, и поэтому оптимальный вариант – это использование бега и стретчинга, аэробики и стретчинга, футбола и стретчинга, и т.д. В этом случае будет обеспечена разносторонность воздействия. Например, бег будет оказывать положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, стретчинг – на нервно-мышечный аппарат.

Целесообразно формировать два типа тренировочных комплексов. Первый, избирательного воздействия, формируется из упражнений, при выполнении которых происходит растягивание одних и тех же мышечных групп.

Например, в комплексе включаются 5–7 упражнений, связанных с растягиванием мышц задней поверхности бедра. Идет целенаправленное воздействие на эти мышцы, чтобы получить локальный, но значительный по величине тренирующий эффект.

Второй тип тренировочного комплекса характеризуется смешанным воздействием. В нем используются 5–7 упражнений, каждое из которых воздействует на определенную мышечную группу. В этом случае величина тренирующего эффекта будет для каждой из этих групп невелика.

2. При планировании нагрузок занятий необходимо учитывать хорошо известные дидактические принципы физического воспитания и принципы спортивной тренировки. Наибольшее внимание нужно обратить на принцип непрерывности нагрузки. Суть его заключается в том, чтобы обеспечить взаимодействие тренировочных эффектов смежных занятий. При значительных перерывах между ними такого взаимодействия не будет, срочные тренировочные эффекты (СТЭ) занятий окажутся разорванными.

Лучше всего заниматься стретчингом каждый день, 15–30 минут, чередуя занятия избирательного и смешанного воздействия. На рисунках

18 а, 18 б изображены примерные упражнения стретчинга, которыми можно заниматься самостоятельно.

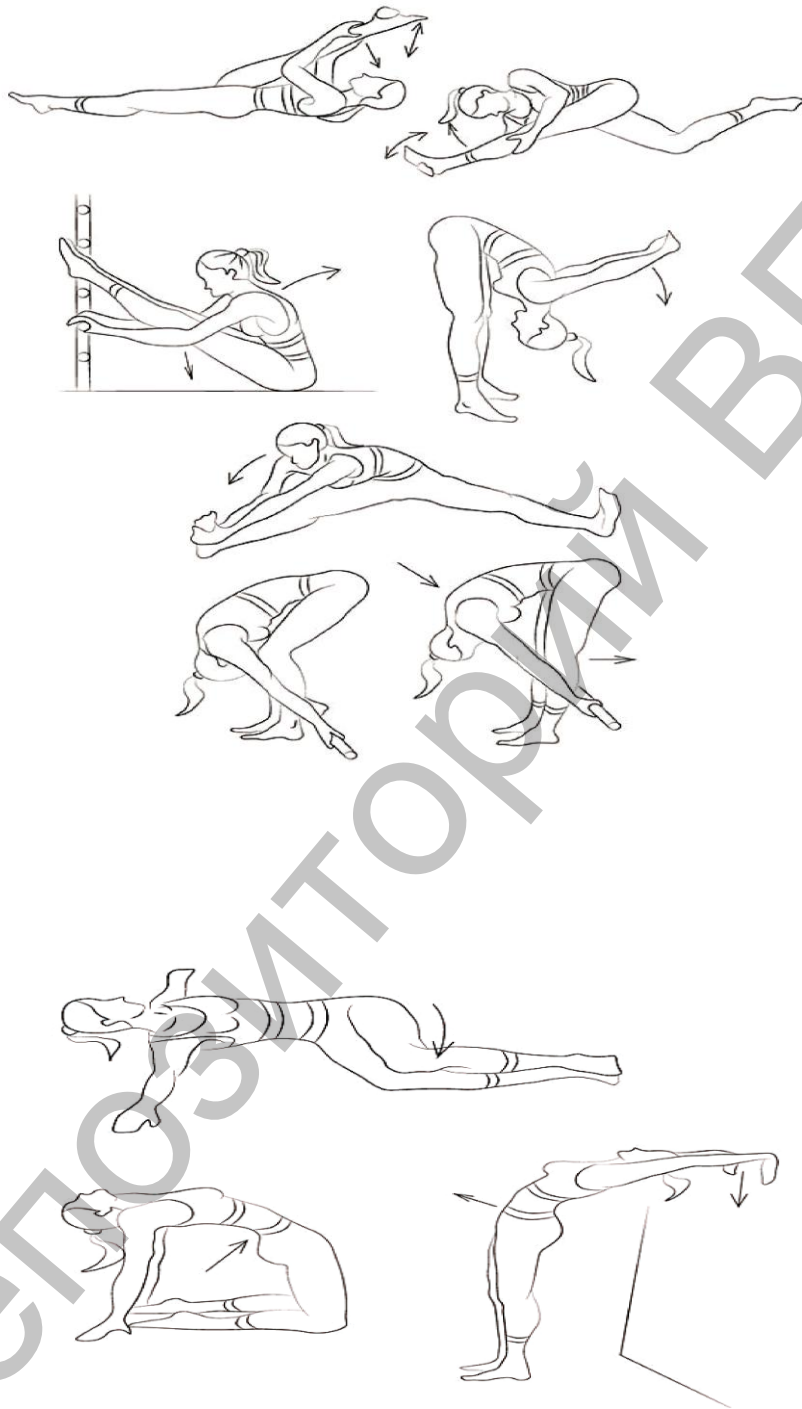


Рисунок 18 а. Упражнения «Стретчинг»

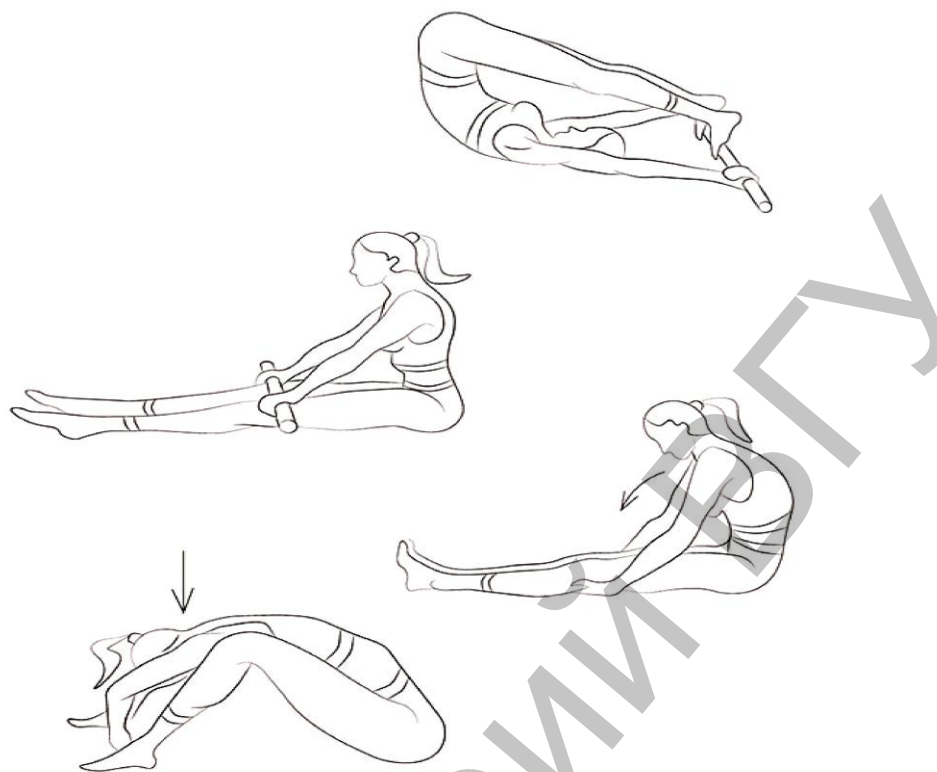


Рисунок 18 б. Упражнения «Стретчинг»

Необходимо научиться оценивать эффективность стретчинга. Помимо ощущения того, что улучшилось самочувствие, нужно контролировать динамику подвижности в суставах. Если она улучшается, то это указывает на достаточную эффективность избранной методики стретчинга [21].

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДОМАШНИХ ПОДРУЧНЫХ СРЕДСТВ

Предлагаем вам на выбор несколько различных методов развития силы и формирования мышц. Выберите те упражнения, которые наилучшим образом помогут вам достичь цели. Попробуйте экспериментально разработать свой стиль тренировок.

Один из методов основан на использовании предметов, которые есть под рукой в каждом доме, – стульев, стола, дивана, шкафа, подоконника, книг.

Он не ограничивает личного творчества, выдумки. Мы предлагаем метод, прежде всего, начинающим и тем, кто не смог приобрести типовой инвентарь для силовых упражнений. Метод эффективен при комбинировании упражнений, предназначенных для развития как групп, так и отдель-

ных мышц: бицепса, четырехглавой мышцы бедра, трапецевидной мышцы спины и др.

Шкаф как трудно передвигаемая мебель может использоваться для развития мышц живота и спины. Если сесть на пол и подсунуть под шкаф стопы ног, можно сгибать и разгибать туловище до положения, лежа на спине и с поворотом в поясе вправо или влево. В обоих случаях вы получите интенсивную нагрузку на косые и прямые мышцы живота. Перевернувшись на живот и подсунув под шкаф стопы ног, сможете прогибать туловище с большей амплитудой – добьетесь более сильного напряжения длинных мышц спины.

Стол, стулья, диван можно приспособить для сгибания рук в упоре. В зависимости от положения тела по отношению к точкам опоры рук можно изменить интенсивность упражнений, опираясь ладонями о стену, стол или стул. Вы убедитесь, что чем ниже точка опоры рук, тем труднее выполнить упражнение. Это еще более характерно для упражнений из положения, когда ноги находятся на диване, а ладони на полу.

Стул можно использовать, выполняя сгибание и разгибание рук. Предлагаем несколько примерных упражнений:

1. Упор на спинках двух стульев, сгибание и разгибание рук. При движении тела вниз подогнуть ноги, чтобы они не касались пола.

2. Упор лежа с опорой ладоней и стоп на трех табуретках. Сгибание и разгибание рук в локтях. Это упражнение прекрасно развивает мышцы грудной клетки.

3. Упор сзади с опорой на руки и пятки на двух стульях, отодвинутых на 1 м друг от друга. Туловище согнуто в тазобедренном суставе, ноги выпрямлены. Сгибание и разгибание рук. Упражнение применяется для развития трицепса.

4. Глубокие приседания на одной ноге, стоя на стуле. Это упражнение одновременно развивает мышцы ног и чувство равновесия.

5. Глубокие приседания на одной ноге, стоя на стуле. Это упражнение одновременно развивает мышцы ног и чувство равновесия.

Толстые и увесистые телефонные книги или другие подобные предметы заменят вам тяжести. С их помощью можно развивать мышцы рук посредством сгибания, разгибания и вращения. Можно выжимать их, как штангу. Если книги положить на пол и накрыть стиральной доской, получится скамейка, которая позволит значительно разнообразить комплекс упражнений, развивающих грудную клетку. Набор «мебельного» инвентаря можно дополнить несколькими мелкими предметами домашнего изготовления: мешком с песком, приспособлением для развития кисти и, конечно, скакалкой. Наилучший материал для изготовления мешка – брезент или толстая мешковина. Ткань должна быть прочной. Мешок сшить в форме мяча для регби или подушечки, углы которой крепко прошить или

завязать. Наполните его песком, чтобы он весил 2–5 кг. С таким мешком можно выполнять различные упражнения.

Приспособление для развития кистей рук можно изготовить самому, привязав на капроновой нити к короткой и крепкой палке какую-нибудь тяжесть: гирю, камень, мешочек с песком. С помощью этих упражнений укрепляют запястья и мышцы ладони. Их можно развивать, сжимая также резиновый мячик, кусок пластилина или комок газеты.

Никогда не расставайтесь со скакалкой. Она укрепляет мышцы ног, развивает ловкость, служит прекрасным средством для тренировки системы кровообращения. Пользуйтесь скакалкой как при утренней гимнастике, так и при занятиях на свежем воздухе. Упражняясь вначале умеренно, через некоторое время вы сможете прыгать через нее очень долго.

Скакалка должна быть достаточно длинной – касаться земли, если ее держать двумя руками на уровне пояса.

Несколько примерных упражнений:

1. Прыжки двумя ногами, шнур проходит под стопами.
2. Прыжки на одной ноге, вторая намного приподнята. Через некоторое время сменить опорную ногу.
3. Прыжки с шагом вперед, сменяя ноги после каждого прыжка.
4. Прыжки с разведением ног.
5. Прыжки в полуприседе и глубоком приседе.
6. Прыжки с высоким подниманием коленей.
7. Прыжки на двух ногах с отклонением стоп влево и вправо.
8. На каждом 3-м прыжке – высокое выпрыгивание, во время которого шнур скакалки быстро проходит под стопами 2–3 раза.
9. Прыжки со скрещением рук.
10. Прыжки с движением вперед и назад [22].

ГАНТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДОМА

Домашний комплекс упражнений с гантелями для начинающих

Тренироваться можно не только в зале, но и выполнять дома различные упражнения с гантелями на все группы мышц. Когда новичок адаптируется, ему потребуется отягощение, лучшего варианта, чем классические гантели не найти. Они позволяют максимально нагрузить каждый мускул, заставляют работать каждую клетку мышечной ткани.

Простейший способ подобрать гантели следующий. К примеру, 10-летнему в руки две гантели по 4 кг. Если сможет медленно поднять руки в стороны и опустить, то гантели эти для большинства упражнений подходят.

Перед тем как перейти к активному тренингу, нужно подобрать для себя максимально подходящий комплекс упражнений с гантелями, учитывая индивидуальные особенности организма и физической подготовки, разработать удобный график, продумать другие детали. Составлять программу надо на основе базовых техник для груди, плеч, бицепса, спины, пресса, бедер и голени.

Для верхнего плечевого пояса. Упражнения для рук (бицепсов, трицепсов и плеч) и груди – необходимая составляющая для занимающегося, независимо от пола и возраста. Красивые рельефные руки – повод для гордости мужчин. Подтянутая грудь и осанка являются важной составляющей для женщин. Поэтому тренировать верхний плечевой пояс не менее важно, чем ноги, ягодицы или пресс.

Для мышц плеч. Первое базовое упражнение, с которым стоит познакомиться новичкам, – жим гантелей обеими руками стоя. Изначально примите вертикальное положение, ноги врозь под плечами, локти сгибаем так, чтобы гантели немного коснулись плеч. Выдыхая, выжмите гантели двумя руками вверх. Затем верните руки в прежнее положение. Его можно делать сидя на скамье.

Еще один основополагающий вариант – упражнение с гантелями «Кувшинчики». Положение спортсмена: стоим ровно, спина прямая, ноги не шире плеч, в руках держим гантели. Разводим конечности в стороны и поворачиваем кисти так, словно хотим вылить из «кувшинов» воду. Локти надо держать выше, чем запястья. Поднимать груз следует за счет усилий плеч, а не кистей.

Для бицепса и трицепса. Для укрепления этой группы мышц необходимо одновременно поднимать гантели на бицепс. Исходная позиция: стоим прямо, ноги врозь, руки с гантелями вдоль тела внизу ладонями вперед. Вместе с выдохом согните руки в локтях, подняв инвентарь вверх. Локоть должен быть зафиксированным. Совершаем вдох, одновременно опускаем руки вниз.

Подъем на трицепс выполняется левой и правой рукой по очереди с одной гантелей. Исходная позиция: стоя, под наклоном 90 градусов, одной рукой упираемся на скамью. Руку с инвентарем согнуть в локте и поднять к груди. На выдохе отводим руку назад до выпрямления. После двух подходов по 10 раз смените руку.

Для мышц груди. Базовое упражнение на грудь, которое должен включать любой домашний комплекс, – это разведение гантелей лежа.

Схема такая: начинаем занятие лежа на спортивной скамье или на полу, руки с гантелями подняты вертикально и сведены над грудиной. Вдохнув, разводим руки в разные стороны, на выдохе – прикладываем усилие и возвращаем в первоначальную стойку.

Конечности в локтях лучше слегка согнуть. При выполнении движения надо, чтобы ноги плотно стояли на земле, не теряя равновесия.

Для передних пучков дельт прекрасно подойдет еще один вид тренинга. Положение: стоя на полу, обе руки держат гантель, запястья на уровне плеча. Руки с гантелью надо подтягивать к груди, сгибая локти.

Для тренинга ног. Фитнес и силовые нагрузки в зале трудно представить без комплекса на ноги. Чтобы прокачать мышцы бедра, используйте приседания. Исходная позиция: ноги слегка расставлены, гантели фиксируем над плечами. Вдыхаем и одновременно выполняем приседания, при этом важно равномерно подать нагрузку на всю ступню. Спину держим прямо, голова чуть вверх.

Прокачать икры ног можно, выполняя прыжки с грузом. Держа в руках гантели, необходимо выпрыгивать из приседа вверх. Еще один вариант – это подъемы на носки с гантелями. Для упражнения потребуется также деревянная доска.

Исходная позиция: стоя, носки на доске, пятка на полу, руки с гантелями опущены вниз. Силой мышц голени поднимите тело на носки, оторвав пятки от опоры. Задержитесь в этой позе несколько секунд, возвращайтесь в исходную позицию.

Для мышц ягодиц. Упругие и подтянутые ягодицы – мечта каждой девушки. Чтобы достичь поставленной цели во время тренировок дома, рекомендуется делать упражнение выпады с гантелями. С чего начать: стоим, ноги вместе, гантели в вытянутых руках. Одной ногой делаем длинный шаг вперед, вторая нога на полу твердо стоит на носке, пружиним до выпрямления опорной конечности. Не забываем о дыхании! Удачным решением для тех, кто стремится накачать ягодицы и внутреннюю поверхность бедер, станет плие с гантелью. Работаем из положения: ноги, как можно шире, ступни вывернуты наружу, держим гантель обеими руками и приседаем. Спину важно держать прямо, таз назад не нужно отводить, важно почувствовать, как качественно работают мышцы бедер.

Для мышц спины. Любая из группы мышц включает тренинг для мышц спины. Основой основ можно назвать наклоны с гантелями. Исходная позиция упражнения: стоя, ноги врозь на уровне плеч, гантели держим в руках, опущенных вниз. Делаем выдох, на вдохе наклоняемся вниз. Ноги следует слегка согнуть в коленях, гантели должны слегка касаться пола. В одно время с выдохом выпрямляемся.

Еще один вариант – тяга гантели в наклоне одной рукой. Техника сводится к следующему: инвентарь в одной руке, другой рукой вместе с коленом обопритесь на скамью. Спину важно держать прямо. На выдохе гантель надо подтянуть к груди, стараясь не напрягать при этом бицепс, работать надо мышцами спины.

Для мышц пресса. Эффективная программа тренировок обязательно включает в себя занятия на пресс. С чего начинаем: сидя, закрепив ноги и согнув их в коленях, гантель зажимаем в руках за головой. На вдохе ух-

дим назад до момента, когда вся спина касается пола. На выдохе поднимаемся в стартовую позицию.

Есть еще один вариант тренинга на пресс. Необходимо лечь на твердую поверхность, руки с гантелями прижаты к груди, ноги слегка согнуты. Плечи надо отрывать от пола, поясница при этом должна быть зафиксирована неподвижно.

Эффективный вариант – поднимать ноги из положения лежа. Стартовая позиция: лежим на полу или скамье, гантель зажата ногами с двух сторон, руками лучше закрепить положение. На выдохе поднимаем ноги вверх, колени слегка согнуты. На вдохе возвращаемся в исходное положение.

Простейшие упражнения занятий с гантелями изображены на рис. 19.

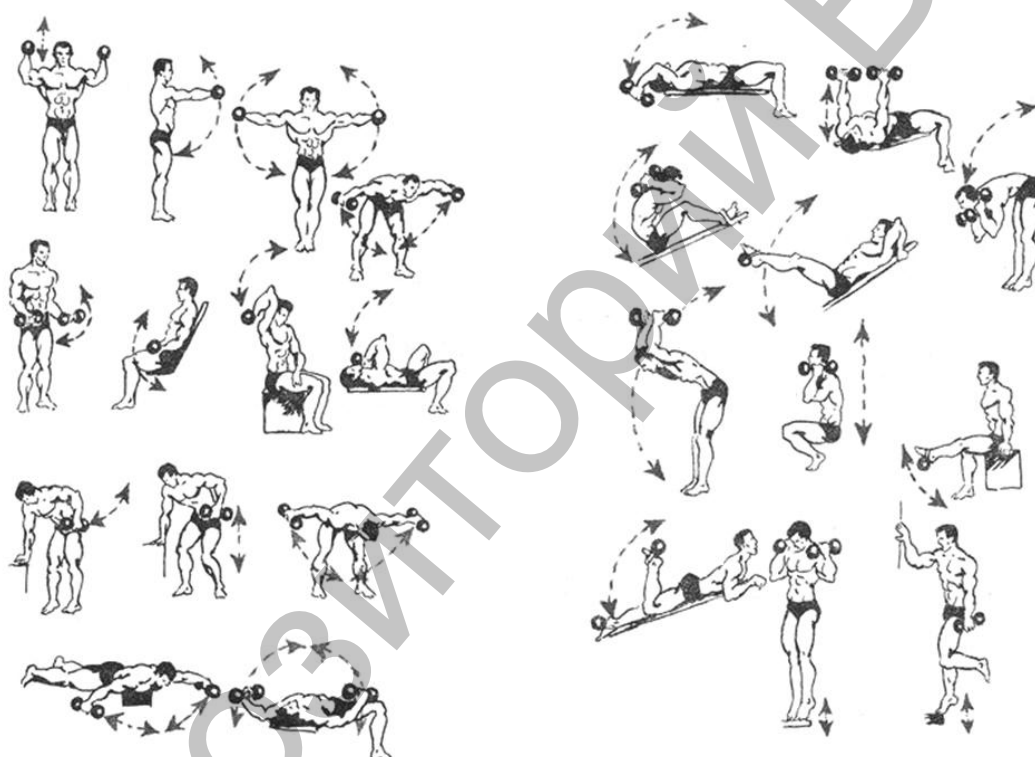


Рисунок 19. Упражнения с гантелями для различных групп мышц

Общие рекомендации и техника безопасности

Стараясь поддержать хорошую физическую форму в домашних условиях, важно соблюдать ряд важных правил и рекомендаций по технике безопасности, а именно:

- перед тренировкой следует хорошо разогреть мышцы, растянуться, размять суставы, это позволит уберечься от травм;

- все упражнения с гантелями следует выполнять, строго соблюдая технику. Как правильно делать разные движения без риска травматизма, подскажет тренер. Затем занятия можно перенести домой. Малейшее отклонение может повлечь серьезные проблемы со здоровьем;

- увеличивайте нагрузку по чуть-чуть. Для начинающих атлетов подойдет вес в 4–5 кг, как только организм адаптируется, можно повышать веса;

- контролируйте интенсивность занятий. Изначально промежуток между тренировками должен составлять 1–2 дня. Подготовленный атлет может подвергать организм нагрузкам около пяти раз в неделю;

- лучше всего выполнять 3–5 подходов каждого упражнения по 6–10 повторений;

- не забывайте о ритме дыхания, это позволит увеличить выносливость. Выдох всегда должен быть во время усилия;

- продумайте рацион. Правильное питание важно во время тренировок. Организм в достатке должен получать белки, углеводы и даже жиры;

- найдите свой баланс потребления жидкости. Потреблять влагу во время занятий надо, но следует подобрать оптимальное количество воды.

Практически любой вид занятий и упражнений можно усложнить, добавив нагрузку гантелями. Однако начинать надо с самого простого и понятного. Как только организм привыкнет, можно экспериментировать с более сложными конфигурациями и элементами [22; 23].

ЛИТЕРАТУРА

1. Об утверждении государственной программы «Образование и молодежная политика» на 2016–2020 годы: постановление Совета Министров Республики Беларусь от 28 марта 2016 г. № 250.
2. Новицкий, П.И. Здоровый образ жизни и молодежь: типы отношения к данному явлению [Электронный ресурс] / П.И. Новицкий, Е.М. Нахаева // Педагогика безопасности: наука и образование: материалы всерос. науч.-практ. конф., Екатеринбург, 30 нояб. 2018 г. / Урал. гос. пед. ун-т; сост. и ред. В.В. Гафнер. – Электрон. дан. – Екатеринбург: [б.и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – С. 114–117.
3. Новицкий, П.И. Отношение студенческой молодежи к употреблению алкоголя и табака / П.И. Новицкий, В.Л. Дедков // Материалы докладов 51-й Междунар. науч.-техн. конф. преподавателей и студентов. – Витебск: ВГТУ, 2018. – Т. 1. – С. 165–167.
4. Воркаут: тренировки для начинающих [Электронный ресурс]. – 2016. – Режим доступа: <https://muskul.pro/training/street-workout>. – Дата доступа: 11.10.2018.
5. Воркаут для начинающих: упражнения [Электронный ресурс] / Виртуальный фитнес-клуб. – Режим доступа: <http://fitnesru.com>. – Дата доступа: 11.08.2018.
6. Как научиться кататься на скейте. Для начинающих [Электронный ресурс]. – 2017. – Режим доступа: <http://cooler.mproa.com/особенности/руководство-для-начинающих-скейтбордистов>. – Дата доступа: 01.11.2018.
7. Как научиться кататься на скейте (для начинающих) [Электронный ресурс]. – 2018. – Режим доступа: <http://https://ru.wikihow.com>. – Дата доступа: 01.11.2018.
8. Фитнес без вопросов! [Электронный ресурс]. – 2018. – Режим доступа: <http://fitnessvopros.com/kallanetika-eto-kompleks-iz-29-staticeskikh-uprazhnenij.htm> 1. – Дата доступа: 06.07.2018.
9. Уроки калланетики в домашних условиях для начинающих [Электронный ресурс]. – 2018. – Режим доступа: <https://sovets.net/2691-kallanetika-dlya-nachinayushchikh>. – Дата доступа: 06.11.2018.
10. Дыхательная гимнастика Бодифлекс: минус 5–15 см талии за 5–7 занятий [Электронный ресурс]. – 2018. – Режим доступа: <http://onelady.ru/bodiphleks--83466.html>. – Дата доступа: 01.09.2018.
11. Кривцун, В.П. Содержание и методика занятий ходьбой, бегом, настольным теннисом и дартсом с оздоровительно-рекреативной направленностью: учеб.-метод. пособие / В.П. Кривцун, В.П. Якушев. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007. – 76 с.
12. Alex Gouder. Правила игры в настольный теннис [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Sportorate.ru. – Дата доступа: 12.07.2014.

13. Культиясов, Ф.К. Настольный теннис / Ф.К. Культиясов. – Минск: Беларусь, 1973. – 128 с.
14. Новицкий, П.И. Подвижные игры адаптивной физической культуры: пособие для учителей адаптивной физической культуры / П.И. Новицкий. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2011. – 147 с.
15. Шпак, В.Г. Спортивные упражнения и активный отдых в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений / В.Г. Шпак. – Минск: Полымя, 2000. – 143 с.
16. Новицкий, П.И. Час адаптивной физической рекреации в учреждениях социального обслуживания: учеб.-метод. пособие / П.И. Новицкий. – Витебск: УО «ВГТУ», 2014. – 121 с.
17. Упражнения с резиновым бинтом [Электронный ресурс]. – 2014. – Режим доступа: <http://www.champio.ru>. – Дата доступа: 11.07.2014.
18. Верхало, Ю.Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов / Ю.Н. Верхало. – М.: Советский спорт, 2004. – 536 с.
19. Упражнения с резиновым бинтом [Электронный ресурс]. – 2014. – Режим доступа: <http://www.champio.ru>. – Дата доступа: 11.07.2014.
20. Комплекс упражнений с резиновым амортизатором (жгутом) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportzal2006.narod.ru/ex17.htm>. – Дата доступа: 12.07.2014.
21. Годик, М.А. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность / М.А. Годик, А.М. Браמידзе, Т.Г. Киселева. – М.: Советский спорт, 1991. – 96 с.
22. Закшевский, С. Как стать сильным и гармонично развитым / С. Закшевский / пер. с польского В.В. Шоломицкого, Е.И. Абросимова. – Минск: Полымя, 1986. – 76 с.
23. Домашний комплекс упражнений с гантелями для начинающих/Виртуальный фитнес-клуб [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fitnessi.ru/domashnij-kompleks-uprazhnenij-s-gantelyami-dlya-nachinayushhih/>. – Дата доступа: 12.08.2018.

Учебное издание

ШПАК Виктор Гарриевич
НОВИЦКИЙ Павел Иванович
АРЖАНОВИЧ Вадим Феликсович

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ
И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ**

Методические рекомендации

Подписано в печать 28.02.2019. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 2,67. Уч.-изд. л. 2,15. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.