

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»

П.И. Новицкий

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

Методические рекомендации

*Рекомендовано Витебским областным
учебно-методическим центром
физического воспитания населения для использования
в физкультурно-оздоровительной деятельности лиц,
проживающих в сельской местности*

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2019*

УДК 796.011.3-057.1(057.8)
ББК 75.116я73
Н73

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

Автор: заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент **П.И. Новицкий**

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

Рецензенты:
заведующий кафедрой физического воспитания и спорта
УО «Витебская государственная академия ветеринарной медицины»,
кандидат педагогических наук, доцент *А.К. Сучков*;
директор ГУ «Витебский областной учебно-методический центр физического воспитания населения» *В.Ф. Аржанович*

Новицкий, П.И.

Н73 Физкультурно-оздоровительная деятельность населения сельской местности : методические рекомендации / П.И. Новицкий. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – 59 с.

Предлагаемое учебное издание адресовано жителям сельской местности для самостоятельного применения средств оздоровительной физической культуры, направленных на укрепление здоровья, оптимизацию двигательной активности и профилактику негативных влияний на здоровье, связанных со спецификой жизни и труда в аграрном секторе. Методические рекомендации также могут использоваться специалистами учреждений физического воспитания населения.

УДК 796.011.3-057.1(057.8)
ББК 75.116я73

© Новицкий П.И., 2019
© ВГУ имени П.М. Машерова, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СЕЛЬСКОГО НАСЕЛЕНИЯ	7
Состояние проблемы	7
Практические подходы к решению проблемы	14
ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ	18
Утренняя зарядка	18
Физкультурные паузы	20
Оздоровительная ходьба	25
Скандинавская ходьба	27
Оздоровительный бег	28
Лыжные прогулки	29
Степ-аэробика	33
Гимнастика Амосова («1000 движений»)	38
Занятия упражнениями на основе асан хатха-йоги	42
Модифицированная дыхательная гимнастика Стрельниковой	47
Занятия на тренажере «Диск здоровья»	49
Занятия с тренажером «Каток»	52
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	55
ПРИЛОЖЕНИЕ	58

ВВЕДЕНИЕ

Объективная потребность инновационного пути развития Республики Беларусь во всех направлениях диктует как необходимость поддержания здоровья нации. В соответствии с Концепцией национальной безопасности Республики Беларусь, утвержденной Указом Президента Республики Беларусь от 9 ноября 2010 г., повышение общего уровня здоровья населения входит в число основных национальных интересов. В достижении этого индикатора развитие ФКиС является одним из важнейших направлений государственной социальной политики, эффективным инструментом оздоровления нации и укрепления международного имиджа Республики Беларусь.

В настоящее время в стране физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью охвачено 20,2% от общей численности населения, что составляет 1,9 млн человек, в Витебской области – 267 тысяч занимающихся, включая детей, взрослое население и лиц с особенностями психофизического развития. В регионе функционирует более 4-х тысяч физкультурно-спортивных и 1580 плоскостных сооружений, сотни спортивных залов, манежей, полей, бассейнов и других объектов с общей численностью задействованных специалистов в области ФКиС 3984 человека по состоянию на 1 января 2018 года.

В государственных документах, определяющих и регламентирующих развитие ФКиС в Республике Беларусь, неоднократно отмечается, что наряду с достигнутыми успехами в работе данной сферы многие вопросы еще остаются нерешенными, направления практической деятельности требуют дальнейшей интенсификации. В число значимых мероприятий, определенных Государственной программой развития ФКиС в Республике Беларусь на 2016–2020 годы, входят совершенствование новых научных методов и внедрение результатов научных исследований и разработок в практику ФКиС, расширение методических инноваций, направленных на повышение эффективности физического воспитания населения, а также пропагандирующих здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Физкультурно-оздоровительная деятельность населения является неотъемлемой составляющей здорового образа жизни, средством и условием укрепления здоровья и продления профессионального долголетия населения. Современная реальность жизни общества свидетельствует о низкой физкультурно-оздоровительной активности практически всех категорий населения, особенно сельских жителей. Кардинальное изменение ситуации определено мероприятиями Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы, устанавливающей задачи и целевые показатели: «... формирование инфраструктуры активного отдыха, популяризация здорового образа жизни, привлечение различных категорий населения, особенно сельских жителей,

к постоянным занятиям физической культурой и спортом...» (Подпрограмма 2. «Подготовка спортивного резерва, физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа») [1]. Особое место в этой работе отводится наполнению физкультурно-оздоровительной деятельностью свободного времени населения. Полноценное решение проблемы требует соответствующего методического сопровождения (методических материалов и практических рекомендаций), необходимого в работе как организаций и специалистов, так и непосредственно различным категориям населения для самостоятельного использования.

Сельская местность, деревни и поселки, агрогородки – это территории, где жителям свойственен специфический образ жизни. Их отличают занятость населения преимущественно в аграрном секторе, преобладание среди населения людей пенсионного возраста, отсутствие во многих местах проживания развитой инфраструктуры, занятость многих ведением личных подсобных хозяйств, ограниченность в выборе форм досуга и культурного времяпрепровождения и др.

Безусловно, особенности любого образа жизни прямым образом детерминируют условия и практическую реализации ведения здорового образа жизни (ЗОЖ), соответственно могут как положительно, так и отрицательно отражаться на состоянии здоровья жителей – одного из ведущих индикаторов качества жизни человека и общества.

Ведение ЗОЖ остается главным фактором целенаправленной заботы человека о сохранении и укреплении своего здоровья, этому подчиняется все, что происходит в жизнедеятельности индивида: быт, трудовая деятельность, питание, отдых и досуг, всё, чем наполняется свободное время. Однако, как показывают исследования, уровень заботы сельского населения о собственном здоровье посредством ведения здорового образа жизни по многим составляющим компонентам остается низким. К сожалению, и показатели состояния здоровья жителей сельской местности, традиционно считавшихся наиболее крепкой и здоровой группой населения, в течение уже многих лет ухудшаются, опережая в этой динамике показатели городского населения.

В числе основных причин несоответствия образа жизни принципам ЗОЖ и факторов риска заболеваемости среди сельского населения выделяются:

- недостаточное санитарно-гигиеническое воспитание, приверженность вредным привычкам;
- отсутствие в семье и в школе необходимой меры педагогической направленности по привитию детям соблюдения принципов ЗОЖ;
- негативный пример в семье (родителей) для детей по ведению ЗОЖ;
- длительное пребывание у телевизора, мониторов компьютерной техники и т.п.;

- ухудшение или неблагополучие окружающей среды;
- наследственная предрасположенность;
- низкая мотивация и наличие вредных привычек и т.д.

Ведение человеком здорового образа жизни с позицией системного подхода представляет многокомпонентную индивидуальную практику, выступающую относительно самостоятельной социальной системой, в то же время функционирующей, имеющей и меняющей свое содержание под влиянием целого ряда социально-экономических, психолого-педагогических, биологических и других факторов. В широком смысле ЗОЖ является составной частью сложно организованной системой более высокого порядка, находясь в ее центре и детерминированной многочисленными функциональными связями с различными другими системными образованиями и уровнями.

Анализ и решение проблем ведения ЗОЖ различными группами населения показывает, что сельские жители составляют особую группу, которая обладает определенной степенью консервативности, слабо мотивирована к самостоятельному улучшению своего образа жизни, отличается адаптивно-пассивным поведением, нуждается в поиске и разработке эффективных форм и методов формирования ЗОЖ. При этом следует учитывать возрастной состав и сферы занятости населения, проживающего в сельской местности, поскольку для каждой такой группы объективно присущ свой образ жизни, детерминированный как ведущей деятельностью (например, профессиональной), так и спецификой жизни в городских поселках и селах, особенно тех, кто связан с ведением личных подсобных хозяйств.

Настоящие методические рекомендации адресованы жителям сельской местности для осуществления самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, направленных на укрепление здоровья, оптимизацию двигательной активности населения и профилактику негативных влияний на здоровье, связанных со спецификой жизни в аграрном секторе. Выбор форм и средств физкультурно-оздоровительной деятельности данной категории населения основан на современных знаниях и результатах исследовательской работы автора.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СЕЛЬСКОГО НАСЕЛЕНИЯ

СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Результаты исследований медицины, проведенных как в Беларуси [2], так и за рубежом [3], констатируют, что в последние годы динамика заболеваемости сельского населения демонстрирует ухудшение общего состояния. В Российской Федерации наряду с другими заболеваниями у сельского населения отмечается резкий рост частоты сердечно-сосудистой патологии, органов дыхания [3]. В Беларуси в структуре общих заболеваний взрослых 18 лет и старше первые ранги занимают также болезни кровообращения и органов дыхания, в структуре первичной заболеваемости – болезни органов дыхания, травмы, болезни костно-мышечной системы и кровообращения [2].

По данным статистики органов здравоохранения, на примере Гродненской области в структуре смертности городского и сельского населения в 2017 году первый ранг занимали болезни системы кровообращения – 56,1% и 57,2%, соответственно. При этом показатель смертности сельских мужчин в 2,3 раза превысил показатель смертности городских мужчин, женщин – в 3,3 раза [2]. Несколько ниже и продолжительность жизни сельского населения (по данным на 2017 г.), которая у мужчин составляет 69,3 лет, у женщин – 75,4 лет, соответственно, у городского населения – 79,0 лет и 79,6 лет [4]. В Витебской области среди всех причин смертности лидерами по-прежнему остаются (в порядке убывания) болезни системы кровообращения, онкологические заболевания и болезни органов дыхания [4].

Наряду с повышением обращаемости населения за медицинской помощью и выявляемостью заболеваний, в полной мере это следует связывать с особенностями физической активности и образа жизни сельского населения. В частности, причиной может служить недостаточный объем аэробных физических нагрузок, являющихся необходимым условием укрепления функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека, а также отсутствие регламентации оптимальной длительности и напряженности труда сельского жителя в быту, подсобном хозяйстве, оказывающих негативное воздействие на реакции и состояние названных систем и всего организма в целом. Например, причиной заболевания остеохондроза позвоночника (встречается чаще всего) и других суставов является не только отсутствие должной двигательной активности, но и сама неправильно организованная двигательная активность. У сельских жителей, имеющих личное подсобное хозяйство, второе даже чаще встречается: длительное пребывание и работа опорно-двигательного аппарата в физиологически неблагоприятных положениях тела; продолжительность

работ, связанных с тяжелым и напряженным трудом, превышающая все разумные гигиенические нормы, и др.).

По данным исследования, в котором участвовало 783 жителя Витебской области, 93% респондентов оценивают свое здоровье как хорошее и удовлетворительное [4]. Здесь же среди различных факторов риска нарушений состояния здоровья населения республики (питание, экология, медицинское обслуживание и др.) отмечается низкая физическая активность. Наиболее низкие ее показатели регистрируются в возрастной категории старше 50 лет. Более физически активной является средняя возрастная группа населения (30–49 лет). Здесь чаще других групп населения выполняется зарядка, имеют место пешие прогулки, занятия организованной физкультурно-оздоровительной деятельностью зимой. Однако, как и во всех категориях населения, наименее распространенными формами занятий в свободное время остаются активные формы, требующие больших физических усилий: длительная ходьба, бег, занятия на тренажерах, с отягощениями и др. [4].

В настоящее время в сельской местности Витебской области проживает более 266 тысяч населения, из них лишь у 17% жителей в образе жизни присутствует физкультурно-оздоровительная деятельность. Примерно в этом диапазоне и ниже находится количество занимающихся физкультурой в сельской местности и в других областях республики.

Среди причин, мешающих жителям сельской местности активно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, 27,8 мужчин и 29,4% женщин называют недостаток свободного времени, а также отсутствие спортивных баз и секций вблизи мест проживания. На отсутствие организованных форм занятий физической культурой по месту жительства указали 17,7% мужчин и 16,2% женщин среднего и старшего возраста. Значительная часть жителей считает, что физкультурные мероприятия часто проводятся без учета запросов различных половозрастных групп и неинтересно [5, с. 105–106].

По результатам проведенного нами анкетирования жителей сельской местности среди причин, мешающих в свободное время заниматься физической культурой и спортом (табл. 1), более половины (53%) указали на домашнюю занятость, 34% – на недостаточный уровень организации занятий с людьми среднего и старшего возраста. Многим (31%) реализации желания заниматься физической культурой и спортом «очень мешают» особенности характера работы, учебы, связанная с ними физическая и психологическая усталость, дальность расположения мест занятий (26%).

Таблица 1

Степень влияния различных обстоятельств на реализацию желания заниматься физкультурой и спортом в свободное время (104 респондента, проживающих в сельской местности нескольких районов Витебской области, возраст от 18 до 82 лет, 37% мужчин и 63% женщин)

№ п/п	Обстоятельства (факторы)	Не мешает, %	Мешает, но незначительно, %	Очень мешает, %
1.	Усталость после работы, учебы	14	41	30
2.	Домашняя занятость	15	28	53
3.	Особенности характера работы	21	21	31
4.	Нет компании для занятий	22	28	26
5.	Место занятий далеко от дома	37	12	27
6.	Плохо организованы занятия с людьми Вашего возраста	32	11	34
7.	Отсутствие физкультурно-спортивных умений и навыков	29	26	17
8.	Отсутствие физкультурно-спортивных знаний	34	20	15
9.	Члены семьи не одобряют занятий физкультурой и спортом	55	12	2
10.	Трудно попасть в группу, организованную по интересующему Вас виду спорта	37	10	20
11.	Плохое состояние здоровья, травмы	37	26	8
12.	Отсутствие личного спортивного инвентаря	34	21	14
13.	Занятость учебой	47	6	14
14.	Внеурочная работа	37	14	16
15.	Другие увлечения и интересы	28	17	13

У жителей сельской местности свободного времени значительно меньше, чем у городского населения. На домашние работы по хозяйству ими расходуется почти треть всего дневного объема трудовой деятельности, что почти вдвое превышает аналогичные затраты времени у населения города.

Изучение места физической культуры в свободном времени сельских жителей выявило его заметно сниженные значения в сравнении с городским населением. Результаты анкетирования показывают, что лишь 7%, «как правило», в свободное время занимаются какими-либо видами оздоровительной физкультуры или спортом, 21% опрошенных приобщаются к занятиям «иногда», а 52% из числа опрошенных сельских жителей «практически никогда» свое свободное время не посвящали таким занятиям.

На вопрос «Занимаетесь ли Вы в настоящее время физической культурой и спортом?» предложенные варианты ответов констатируют:

«Нет, не занимаюсь» (73% опрошенных);

«Да, в физкультурной группе ОФП, здоровья и др.» (0%);

«Да, в спортивной секции» (7%);

«Да, самостоятельно или с друзьями, соседями, членами семьи» (22%).

Причины подобного положения различны. Образ жизни сельского жителя сопряжен с достаточно напряженной трудовой деятельностью за счет значительного объема дополнительной физической работы, связанной с содержанием домашнего хозяйства, работой на земельных участках, уходом за домашними животными и др. Именно поэтому большинство жителей села скептически относятся к занятиям физическими упражнениями, считая, что физической нагрузки (которая общепризнанно является одним из важнейших компонентов здорового образа жизни человека) в их образе жизни предостаточно. Эти обстоятельства являются и основной причиной отказа или невнимательного отношения к включению населением занятий физическими упражнениями в свое свободное время из-за дефицита этого времени для данной сферы деятельности: физкультурно-оздоровительной. По опросу 74% респондентов, основную долю свободного времени отнимает домашнее хозяйство, которое в свою очередь сопряжено с заметными, порой достаточно высокими объемами физической нагрузки. Свое свободное время 63% разновозрастного сельского населения чаще проводят с семьей, 45% – за просмотром телепередач, у компьютера. Эти и другие виды свободного времяпрепровождения населения, проживающего в сельской местности, по результатам анкетирования представлены в табл. 2.

Таблица 2

Обычная занятость населения сельской местности
в свободное время (n = 104)

№ п/п	Виды занятости	Как правило, %	Иногда, %	Практически никогда, %
1.	Общественная работа	9	35	32
2.	Учеба, самообразование	21	37	19
3.	Просмотр телепередач	45	38	4
4.	Слушание музыки, радио	24	39	13
5.	Просмотр фильмов	34	43	6
6.	Чтение книг	30	43	12
7.	Чтение газет, журналов	38	49	3
8.	Посещение театров	–	11	61
9.	Посещение музеев, цирка, познавательные экскурсии	–	14	58

10.	Посещение спортивных зрелищ	5	15	50
11.	Посещение кинотеатров	1	7	62
12.	Домашним хозяйством	74	13	2
13.	Времяпрепровождение с семьей	63	16	1
14.	Любительские занятия, хобби (коллекционирование и т.п.)	8	16	43
15.	Активные занятия ФКиС	7	21	52
16.	Встречи с друзьями	13	55	10
17.	Выпить рюмочку, кружку пива	4	40	36
18.	Пассивный отдых – полежать, ничего не делать	11	48	20
19.	Участие в художественной самодеятельности	4	13	58
20.	Туризм, походы	7	13	44
21.	Занятия на садовом участке	44	23	15
22.	Занятия автоделом	12	15	47
23.	Шитье, вязанье	8	23	40
24.	Игра (домино, карты, лото и т.д.)	8	37	29

Безусловно, большая занятость ведением домашнего хозяйства, занимающего у многих сельских жителей львиную долю свободного времени, сопровождающегося большей или меньшей степенью физического и психического утомления от проделанной работы, является объективной причиной провести оставшиеся в течение дня свободные часы или минуты с семьей, у телевизора или посвятить их какой-либо другой форме легкого отдыха. Однако важно выделить то обстоятельство, что в хронологическом аспекте занятость населения в сельском хозяйстве в течение многих лет имеет постоянную тенденцию к значительному сокращению. Так, по данным Всемирного банка, если в 1955 году занятость населения в сельском хозяйстве от показателя общей занятости составляла 23,6%, то в настоящее время этот показатель менее 10% [6]. Количество личных подсобных хозяйств граждан, постоянно проживающих в сельской местности, из года в год уменьшается. Как заметил Президент Республики Беларусь А.Г. Лукашенко, «личное подсобное хозяйство сегодня в основном содержат те, кто находится на пенсии» [7].

Несмотря на экономические трудности, база физкультурно-спортивных сооружений в республике постоянно расширяется и совершенствуется.

В Витебской области по данным на 2018 год количество физкультурно-спортивных сооружений в сельских населенных пунктах составило 1499 объектов (табл. 3). Безусловно, многие из них недоступны для массового повседневного пользования (бассейны, манежи, спортзалы в учреждениях и организациях и др.), многие доступны лишь на платной основе. В то же время, учитывая единовременную и суточную пропускную способность этих

сооружений, желание и потребность в систематических организованных и самостоятельных занятиях физической культурой могли бы удовлетворить более половины проживающего здесь взрослого населения.

Таблица 3

Количество физкультурно-спортивных сооружений
в сельских населенных пунктах (Витебская область)

Название объектов	Количество
Спортивных залов	238
Приспособленных помещений для занятий физической культурой	276
Спортивных трасс (легкоатлетических, лыжероллерных)	4
Спортивных ядер	123
Водно-лыжных баз	1
Лыжных баз	17
Стрелковых тиров	11
Конных манежей	2
Плоскостных сооружений	694
Спортивных площадок	617
из них:	
мини-футбольных	187
баскетбольных	153
волейбольных	246
хоккейных коробок	22
теннисных кортов (открытых)	6
многопрофильных	3
Спортивных полей	77
Плавательных бассейнов	16
Других физкультурно-спортивных сооружений	117
Всего	1499

Важным фактором отношения человека к физкультурно-оздоровительной деятельности и готовности систематически ее осуществлять выступают знания и умения самоорганизации и методики целенаправленного использования средств физической культуры для: укрепления функционального состояния организма; профилактики заболеваний, например, суставов; активного отдыха и восстановления и др.

Результаты изучения так называемой организационно-методической готовности сельского населения самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность отражены в табл. 4.

Таблица 4

Организационно-методическая готовность сельского населения к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности по результатам ответов на вопрос «Смогли бы Вы в данный момент самостоятельно выполнить следующее?» (n = 101)

№	Знания, умения	Да, смог бы, это мне пришлось делать, %	Думаю, что смог бы, %	Нет, не смог бы, %	Затрудняюсь ответить, %
1.	Составить комплекс упражнений утренней гимнастики	33	44	7	9
2.	Провести физкультурно-оздоровительное занятие с детьми	32	42	7	10
3.	Осуществить самоконтроль во время занятий физическими упражнениями	15	38	13	20
4.	Разработать для себя оптимальный двигательный режим	13	37	10	27
5.	Порекомендовать обоснованный режим питания для друзей, родных	9	13	27	38
6.	Оказать первую медицинскую помощь	21	54	5	11
7.	Определить для себя рациональную физическую нагрузку	14	35	14	25

Из данных табл. 4 создается впечатление, что организационно-методическая готовность сельского населения по многим вопросам находится на достаточно приемлемом уровне. Однако опрос, беседы и интервьюирование населения на предмет конкретных представлений по тематике вышеназванных умений показывают не только их поверхностность, но часто и неверное толкование. Более половины опрошенных не обладают знаниями о соответствии значений пульса режиму нагрузок оздоровительной направленности, значений, выходящих за границы «оптимума»; не могут назвать основные принципы (правила) планирования и методически правильного проведения оздоровительных занятий; не владеют вопросами рационального распределения объемов и интенсивности различных упражнений на отдельном занятии, в серии занятий и др. В отношении вла-

дения перечисленными организационно-методическими умениями и знаниями большинство респондентов выразили неполную уверенность («думаю, что смог бы») или колеблющуюся позицию («затрудняюсь ответить»). Лишь 13–15% уверенно ответили, что смогут разработать для себя оптимальный двигательный режим, определить рациональную физическую нагрузку занятий и осуществлять самоконтроль реакции организма. Третья часть опрошенных утверждают, что могут составить комплекс упражнений утренней зарядки и провести занятия физическими упражнениями с детьми (табл. 4).

ПРАКТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ

Анализ состояния и результаты проведенных социологических исследований физкультурно-оздоровительной деятельности и ЗОЖ сельского населения позволяют сделать выводы и обозначить ряд практических подходов к решению актуальной проблемы:

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность сельского населения характеризуется низкой активностью целенаправленного использования в повседневной жизни (для укрепления здоровья, совершенствования физических способностей) различных форм оздоровительной физкультуры и массового спорта. Низкий уровень физкультурно-оздоровительной деятельности в свободное время затрагивает все возрастные группы сельского населения (лица молодого возраста, среднего и старшего), особенно низкая физическая активность отмечается в возрастной категории лиц старше 50 лет.

2. Физкультурно-спортивная, материально-техническая база в сельских населенных пунктах по разновидности и количеству сооружений (в большинстве доступных для применения) объективно позволяет удовлетворить физкультурную активность населения, интересы и потребности в занятиях ФКиС значительно большей части населения, чем той, которая по данным статистических отчетов сегодня занимается ФКиС (около 17% населения). Поэтому проблема наличия по месту жительства соответствующих материально-технических условий (стадион, спортплощадка, спортивное оборудование и др.) для занятий населения ФКиС является, безусловно, важной, но не определяющей для показателей массовости физкультурно-оздоровительной деятельности населения. Более проблемными определяющими индикаторами здесь выступают отношение населения к организованным занятиям физическими упражнениями как к необходимому (незаменимому) средству сохранения здоровья, а также потребности и методическая вооруженность населения самостоятельно использовать средства физической культуры для укрепления здоровья, профилактики заболеваний и активного отдыха в свободное время.

3. Проживание в сельской местности расширяет возможности осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности жителей в условиях непосредственного природного окружения (лес, водоемы, природный

ландшафт и др.), имеется значительное преимущество над городским населением в оздоровительном эффекте таких занятий.

4. Дефицит в свободном времени, места для занятий физической культурой или спортом, связанный с занятостью ведением личного хозяйства и необходимыми затратами времени на отдых после напряженного труда, касается меньшей части населения (в основном среднего и старшего возраста), проживающего в сельской местности. Занятость сельского населения ведением подсобных хозяйств сегодня составляет менее 10%.

Физкультурно-оздоровительную деятельность не следует смешивать или подменять физическим трудом в индивидуальных подсобных хозяйствах. В разных случаях присутствуют совершенно разные цели названных видов деятельности и различное воздействие на организм человека. Если физкультурно-оздоровительная деятельность всегда направлена на сохранение и укрепление здоровья человека, то физический труд в индивидуальном подсобном хозяйстве преследует как основную цель заготовку продуктов питания, процесс которой сопряжен со множеством факторов, не отвечающих требованиям к условиям, режимам и способам здоровьесберегающей деятельности.

5. У наибольшей части сельского населения молодого и среднего возраста в бюджете свободного времени практически ежедневно имеется не менее 1–2 часов, которые могли бы быть связаны с самостоятельной или организованной физкультурно-спортивной деятельностью. Учитывая отсутствие во многих населенных пунктах развитой инфраструктуры, ограниченность в выборе форм организованных занятий ФКиС, ведущей альтернативой физкультурно-оздоровительной бездеятельности населения, проживающего непосредственно в селах и деревнях, являются их самостоятельные занятия – доступные формы оздоровительной физической культуры.

6. С учетом загруженности и напряженности бюджета свободного времени формы, продолжительность и содержание целенаправленной физкультурно-оздоровительной деятельности у разных групп сельского населения будут существенно различаться (в частности у представителей, физически загруженных в свободное время работой по содержанию подсобного хозяйства, земледелием, одни и у лиц, не связанных с этой деятельностью, другие).

Для населения, не связанного с ведением личного подсобного хозяйства, актуальны все формы физической активности с учетом состояния здоровья и возраста. Для основной части населения приоритетны систематические занятия оздоровительной направленности с востребованными для этого объемами непрерывных аэробных нагрузок (не менее 25–30 минут в содержании занятия), а также с упражнениями, всесторонне развивающими ОДА и повышающими или поддерживающими психомоторные возможности организма.

Основные направления физкультурно-оздоровительной деятельности различных групп населения, проживающего в сельской местности

Группы	Задачи	Формы ФОД
Занятые сельскохозяйственными работами в личных подсобных хозяйствах	Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, кровеносной системы и др.	Утренняя зарядка, занятия гимнастическими комплексами упражнений Брегга, Амосова, Пилатеса, общеразвивающими упражнениями и др.
	Предупреждение и снятие физического и психологического напряжения (утомления) в процессе и после трудовой деятельности	Физкультурные паузы, дыхательная гимнастика Стрельниковой, Бутейко, йога, аутогенная тренировка и др.
	Укрепление и поддержание функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма	Оздоровительная ходьба, бег, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, занятия физическими упражнениями с аэробной нагрузкой: в течение 25–30 минут и более, оптимальный пульс 65–75% от максимальной границы ЧСС, рассчитанной по формуле: 200 минус возраст занимающегося
Не занятые ведением личных подсобных хозяйств в свободное время	Оптимизация (увеличение объема) ежедневной двигательной активности	Организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия (оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба, бег, спортивные игры, походы, тренировочные занятия, соревнования и др.)
	Всестороннее развитие двигательных способностей	Занятия в тренажерных залах, самостоятельная тренировка (гантельная, со штангой, гириями, на перекладине), занятия в группах ОФП, по видам спорта и др.
	Повышение общей сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды	Утренняя зарядка, бег, закаливание, прогулки на лыжах, плавание, дыхательная гимнастика и др.

Для тех, кто, кроме основной работы (на производстве, в аграрном секторе и др.), занят в свободное время работой в личном подсобном хозяйстве (или полностью заняты только этой работой), важность приобретают занятия, направленные на профилактику заболеваний (связанных с особенностями сельскохозяйственного труда, возрастом), снятие физического и психоэмоционального напряжения (утомления) в процессе и после трудовой деятельности (табл. 5). Дефицит систематического получения организмом нагрузок аэробного характера предполагает, несмотря на достаточно физически активный образ жизни, регулярное приобщение к про-

гулкам, оздоровительной ходьбе или бегу для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Как отмечалось выше, заболевания именно этих, жизненно важных систем организма входят в число лидеров по обращаемости населения, проживающего в сельской местности, за медицинской помощью. Особое значение это имеет для лиц старшего возраста, входящих в группу со сниженной двигательной активностью. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), людям старше 65 лет достаточно 150 минут умеренных физических нагрузок в неделю: преимущественно упражнений аэробного характера.

7. Организационно-методическая готовность сельского населения требует комплексной и систематизированной работы источников пропаганды физкультурной деятельности и ЗОЖ, соответствующих специалистов данной сферы, что нельзя не рассматривать как одно из направлений вовлеченности сельского населения в активные занятия физической культурой и спортом в свободное время. Физкультурным организациям необходимо расширять издание и распространение среди населения методических рекомендаций, буклетов, памяток, проведение лекториев, семинаров, вооружающих знаниями и умениями самостоятельных занятий оздоровительными системами и популярными видами оздоровительной физической культуры, наиболее отвечающих запросам и потребностям здоровьесбережения лиц, проживающих в сельской местности.

В отношении решения проблемы организации и проведения активного досуга пожилых людей, имеющих семьи и семейные обязанности, в числе более востребованных мероприятий российскими специалистами также выделяются информационная работа по возможностям проведения досуга в различных социально-досуговых и спортивных учреждениях, организация по месту жительства групп совместного досуга с привлечением членов семьи пожилого человека [8].

ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

Утренняя зарядка (гимнастика) – общепризнанное средство активизации организма и укрепления здоровья в любом возрасте. Для лиц среднего и старшего возраста актуальность зарядки возрастает при ежедневном использовании ее упражнений для профилактики заболеваний суставов, кровеносной системы, предупреждения застойных явлений в организме.

Зарядка может состоять из общеразвивающих упражнений (табл. 6) или выполняться на основе каких-либо известных гимнастик, например Амосова [9], гимнастики для позвоночника Брегга [10] (см. ниже) и др.

Таблица 6

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений утренней зарядки

Упражнения	Дозировка
Потягивание. Исходное положение (и. п.) – основная стойка (о. с.). 1–2 – вдыхая, медленно поднять руки вперед–вверх, левую ногу отвести назад (посмотреть на руки, прогнуться); 3–4 – опустить руки (с выдохом) в и. п.; 5–8 – то же с отведением правой ноги	Повторить 8–10 раз
Наклоны головы. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Медленные наклоны головы влево–вправо–вперед–назад. 1 – голову вперед; 2 – назад; 3 – влево; 4 – вправо	Повторить 6 раз
Повороты головы. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты головы вправо, затем влево	По 10 раз
Вращение локтями вперед и назад. И. п. – ноги на ширине плеч, пальцы рук на плечи. 1–4 – вращения согнутых рук вперед; 5–8 – назад	Повторить 6 раз
Разминка кистей. И. п. – руки в замок. Вращения в лучезапястном суставе вперед, затем назад	Повторить 10–15 раз
Упражнение для рук «Ножницы». И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны перед грудью. Перекрестные движения прямых рук вперед и разведение	Повторить 16–20 раз
Наклон туловища вперед. И. п. – ноги врозь. 1 – наклон вперед (выдох); 2 – выпрямиться в и. п. (вдох)	Повторить 16–20 раз
Повороты туловища. И. п. – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч, ступни вывернуты носками внутрь. 1 – повернуть туловище влево; 2 – вправо	Повторить 6–8 раз
Наклоны с приседанием. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – руки вперед–вверх – прогнуться назад, смотреть вверх; 2 – наклониться вперед (колени не сгибать) – руками коснуться пола; 3 – присесть на всей ступне, спина прямая, руки вперед; 4 – и. п.	Повторить 5–6 раз

Круговые вращения тазом. И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч. 1–4 – круговые вращения влево; 5–8 – вправо	Повторить 5–7 раз
Разведение и сведение колен. И. п. – полуприсед, ноги шире плеч, руки на коленях. 1 – колени развести в стороны; 2 – и. п.	Повторить 5–7 раз
Наклоны вперед. И. п. – стойка ноги на ширине плеч. 1–2 – пружинистые наклоны к левой ноге; 3–4 – к правой	Повторить 10 раз
Махи ногами. И. п. – стойка руки вперед, в стороны перед грудью, ладонями вниз. 1 – носком правой ноги махом вперед коснуться ладони левой руки; 2 – и. п.; 3–4 – то же правой ногой	Повторить 16 раз
Приседания на двух ногах. И. п. – основная стойка. 1 – присед, руки вперед; 2 – и. п.	Повторить 10–20 раз
«Отжимания». И. п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Повторить 10–20 раз
Бег на месте. Легкий, мягко ступая передней частью стопы на опору	1–1,5 минуты

Примерная продолжительность использования одного и того же комплекса 12–15 дней. Для следующих занятий упражнения в комплексе лучше обновить (сразу все или постепенно заменяя 1–2 упражнения новыми). Наибольший эффект приносят занятия в проветренном помещении или на открытом воздухе. Применение музыкального сопровождения занятий повышает настроение и активность занимающегося.

Упражнения Брега

1. И. п. – упор лежа: тело опирается на прямые руки и пальцы прямых ног, таз выше плеч. С вдохом опустить таз вниз, прогибая тело, голова наклоняется назад. С выдохом возвратиться в и. п., голову наклонить вперед к груди.

2. И. п. – как в упр. 1. Отводя таз вправо, опустить его как можно ниже. Затем то же в левую сторону. Продолжать «скручивание» в тазобедренной области в разные стороны.

3. И. п. – сидя на полу и опираясь на руки сзади, ноги согнуты в коленях. С вдохом поднимать таз кверху, выпрямляя тело, с выдохом возвращаться в и. п.

4. И. п. – лежа на спине, обхватить голени руками, подтянув их к груди. Отталкивая колени от себя, задержаться в опоре на область нижнего отдела позвоночника (крестцовой зоны), пытаясь достать подбородком как можно ближе приблизиться к коленям. Затем вернуться в и. п.

После этого упражнения, оставаясь в том же и. п., полезно сделать перекаты туловища назад, вперед, мягко двигаясь по округленной спине, а также перекатывая тело на правый бок, затем на левый и т.д.

5. И. п. – как в упр. 1. В этом положении, не сгибая ноги, опирающиеся на пальцы и руки, пройти на «четвереньках» 1–2 метра двигаясь вперед, затем отступая назад и т.д.

На первых порах каждое упражнение повторять по 5 раз. По мере привыкания к упражнениям, постепенно увеличивая повторения, остановиться на количестве 15–20 раз каждое.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАУЗЫ

Физкультурные паузы продолжительностью от 3 до 10 мин во время трудовой деятельности (на производстве, на садовом участке) являются эффективной формой активного отдыха для восстановления работоспособности. Они снимают накопившееся физическое, а также психическое утомление, сохраняют и стимулируют функционально состояние организма на продолжение результативной производительности труда в течение всего рабочего дня. Особенно актуально формирование осознанного отношения к физкультурным паузам как неотъемлемым компонентам трудовой деятельности у сельских жителей, занимающихся активным ведением подсобного хозяйства.

В содержание физкультурных пауз могут входить несколько упражнений общеразвивающего характера или направленного воздействия на наиболее уставшие части и мышцы тела. Могут использоваться упражнения на расслабление, из йоги – для снятия общего утомления и др.

Физические упражнения для снятия утомления плечевого пояса и рук [11]

1. И. п. – сидя, руки вперед, ладони соединить. Сгибая руки в локтях, не разъединя ладони, повернуть кисти пальцами к груди. Вернуться в и. п. Повторить 6–8 раз.



Рис. 1. Комплекс упражнений для снятия утомления с плечевого пояса и рук

2. И. п. – сидя, руки к плечам. Медленно наклоняясь, опустить локти вниз – выдох. Медленно вернуться в и. п. – вдох. Повторить 6–8 раз.

3. И. п. – сидя, руки внизу. Поднять и развести руки в стороны. Поднять плечевые суставы (лопатки). Опустить плечевые суставы. Расслабленно опустить руки вниз. Повторить 3–4 раза.

4. И. п. – сидя, руки в стороны, вверх, ладони наружу. Согнуть руки, кисти в кулак, повернуть руки предплечьями вниз, сделать два рывка назад. Вернуться в и. п. Повторить 4–6 раз.

5. И. п. – основная стойка. Вытянуть руки вперед, кисти переплести. Встать на носки, руки поднять вверх ладонями наружу. Руки развести в стороны ладонями кверху. Опустить руки вниз. Повторить 6–8 раз.

6. И. п. – основная стойка. Сделать круг правой рукой вперед с поворотом туловища и головы направо (следить за движением кисти). Выполнить то же левой рукой с поворотом налево. Повторить 4–6 раз.

7. И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью, кисти в кулак. Выполнить поворот туловища влево с «ударом» правой рукой вперед. Вернуться в и. п. Выполнить то же в другую сторону. Повторить 6–8 раз.

8. И. п. – основная стойка. Развести руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. Поднять руки вверх, посмотреть вверх. Заложить руки за голову. Вернуться в и. п. Повторить 4–6 раз в каждую сторону.

Физические упражнения для снятия утомления туловища и ног [11]

1. И. п. – сидя, руки на пояс. Выпрямить ноги под столом и сильно оттянуть носки. Задержать положение. Взять носки на себя. Задержать положение. Встряхнуть расслабленными ногами, поставить стопы на пол. Повторить 4–6 раз.

Встать со стула и выполнить 10 подниманий на носки. Снова сесть и встряхнуть расслабленными ногами.

2. И. п. – сидя, взявшись руками за сидение сбоку. Ноги согнуть под стул и нажимать носками в пол, одновременно тянуть сидение вверх. Вернуться в и. п., расслабить мышцы. Повторить 2–3 раза.

3. И. п. – упор сидя на краю стула, прямые ноги на полу. Выпрямить туловище и прогнуться. Слегка согнуться и «провалиться» в плечевых суставах. Выпрямиться и прогнуться (грудь вперед), голову назад не наклонять. Вернуться в и. п. Повторить 4–6 раз. Затем сесть, расслабить мышцы рук, ног и туловища.

4. И. п. – сидя, руки внизу. Вытянуть ноги вперед, руки поднять вверх, потянуться; расслабить мышцы туловища и ног, наклониться вперед, руки «уронить». Повторить 2–3 раза.

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх и в стороны. Выполнить поворот туловища вправо, руки развести в стороны. Затем выполнить наклон вперед к правой ноге. Вернуться в и. п. Сделать то же в другую сторону. Повторить 4–6 раз. Встряхнуть поочередно расслабленными ногами.



Рис. 2. Комплекс упражнений для снятия утомления туловища и ног

6. И. п. – основная стойка. Выполнить мах левой ногой вперед–вправо, руки развести в стороны. Приставить левую ногу к правой, дугами книзу скрестить руки перед грудью, голову наклонить вперед. Выполнить то же в другую сторону. Повторить 4–6 раз.

7. И. п. – стойка на левой ноге, правая нога вперед на носок, руки на пояс. Согнуть правую ногу вперед. Разогнуть ее вниз с легким ударом, как бы отталкиваясь полупальцами от пола. Выполнить то же другой ногой. Повторить по 3–4 раза правой и левой ногами.

8. И. п. – стойка на правой ноге, левая нога вперед на носок, руки на пояс. Согнуть левую ногу вперед. Отвести ее в сторону, руки развести в стороны. Повернуть левую ногу коленом вперед так, чтобы голень была горизонтальной. Поставить левую ногу назад на носок. Повторить 3–4 раза. То же, стоя на левой ноге.

9. И. п. – стоя, руки к плечам. Встать на носки, руки поднять вверх. Выполнить два пружинящих приседания, руки положить на колени. Повторить 6–8 раз.

10. И. п. – стойка на правой ноге, левая нога в сторону на носок, руки на пояс. Скользя по полу носком, левую ногу вперед, в сторону, назад и в и. п. Выполнить то же, стоя на левой ноге. Повторить 4–6 раз.

Комплекс упражнений гимнастики для глаз [12]

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно (медленно считать до пяти). Повторить 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до трех), открыть их и посмотреть вдаль (считать до пяти). Повторить 4–5 раз.

3. Вытянуть левую руку вверх. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 5–6 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перевести взор вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3–4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.

Длительная работа летом при высокой температуре воздуха и влажности, с согнутой поясницей и опущенной вниз головой, нахождение в неудобной позе долгое время, неправильное поднятие тяжестей, чрезмерная физическая нагрузка, сквозняки и переохлаждения, употребление холодных напитков и другие многочисленные факторы провоцируют заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата у жителей сельской местности. Нерациональная организация труда в подсобном хозяйстве является не только причиной возникновения многих заболеваний, но и снижения его производительности, накопления большой усталости и напряжения. К распространенным заболеваниям относятся остеохондроз, радикулит, варикозное расширение вен, артрозы, артриты, эпикондилит (из-за длительных однообразных движений руками происходит перенапряжение сухожилий и связок и возникают боли в локтевом суставе), тендинит (воспаление сухожилий плечевого сустава) и др. В целях профилактики негативных факторов трудовая деятельность должна регламентироваться разумной продолжительностью (не более часа непрерывной работы), прерываться паузами активного отдыха (например, выполнением нескольких упражнений физкультурной паузы), при этом следует не делать с грузом в руках резких поворотов, рывков, наклонов, избегать длительных однообразных движений, использовать во время работы специальные пояса или бандажи. Во время выполнения какой-либо однообразной работы необходимо не затягивать ее продолжительность, а сменить характер работы (регулярно менять положение тела, чтобы не находиться в одной позе более 10–15 минут), использовать экспресс-паузы.

Экспресс-паузы, состоящие из одного-трех упражнений, – формы физкультурно-оздоровительной деятельности, которые применяются во время труда в качестве кратковременного переключения двигательной деятельности: с трудовой операции на физическое упражнение, воздействуя на суставы и группы мышц, находящиеся в статическом, неудобном или длительном неизменном положении. Выполняются при первых признаках дискомфорта в какой-либо области тела, а также для профилактики возникновения такого состояния каждый раз через 30–40 минут однообразной деятельности (например, прополка грядок в положении наклона или на корточках, сидя на садовом стульчике; работа с граблями; копание и др.).

Экспресс-пауза при работе в наклоне (например, прополка грядок)

1. Стоя, выпрямиться, вдыхая поднять руки вверх, прогнуться, голову наклонить назад. Задержаться в этом положении 2–3 секунды. С выдохом опустить руки и голову вниз, руки расслаблены, потряхивать кистями. Повторить упражнение 2–3 раза.

2. Руки на пояс, круговые движения туловищем в правую, затем в левую сторону с активным включением в движения нижних конечностей и плеч (по 8–10 раз в каждую сторону).

3. Стойка ноги врозь узкая. Наклон туловища влево, левая рука скользит вдоль тела вниз, правая рука сгибается в локте. То же в правую сторону. Повторить 10 раз.

Упражнения для снятия усталости мышц кисти (локального воздействия) [12]

1. И. п. – о. с.

1–2 – отвести плечи назад, руки за спину.

3–4 – наклон вперед, уронить руки вниз, расслабить мышцы, потрясти кистями.

Повторить 3–4 раза.

2. И. п. – стойка ноги врозь узкая, руки на уровне пояса. Правая кисть над левой.

1–4 – волнообразное сгибание и разгибание в фаланговых суставах левой кисти при надавливании правой.

5–8 – волнообразное сгибание и разгибание в фаланговых суставах правой кисти при надавливании левой.

Опустить руки вниз и свободно потрясти.

Повторить 3–4 раза.

3. И. п. – о. с.

1–2 – руки к плечам, кисти рук сжать в кулак.

3–4 – руки вниз, свободным движением отвести их назад, кисти расслабить.

Повторить 4–5 раз.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА

Ходьба – самый доступный и привычный вид физической активности, общепризнанное средство оздоровительной направленности. По данным физиологов, нагрузка на организм при ходьбе невелика, однако, если темп ходьбы увеличить или изменить условия ее выполнения (рельеф местности, ввести препятствия, добавить утяжеленный пояс или манжеты и др.), она может быть достаточно нагрузочной и сопровождаться существенным тренировочным эффектом, особенно для организма лиц, имеющих ниже среднего и низкий уровень физической подготовленности. Для лиц, проживающих в сельской местности, ходьба в виде оздоровительных прогулок в живописной местности, рядом с хвойным лесом по постоянно используемому маршруту (с известным расстоянием, участками пересеченной местности) значительно выигрывает в оздоровительном эффекте перед возможностями городского жителя. Специально запланированные прогулки должны осуществляться систематически (в том числе зимой), лучше ежедневно. Аэробный режим данного средства поможет укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, условия и окружающая среда их выполнения – снимать стрессы и напряжение после накопившегося психофизического утомления, связанного с работой на производстве и дома.

Программа прогулок оздоровительной ходьбой (по М.П. Сотниковой) [13]

Первая неделя. Первый выход – 500 м за 12 мин, затем медленно пошегать на одном месте или отдохнуть сидя 5 мин, после чего вернуться обратно в том же темпе. Повторяйте такой выход ежедневно. Если почувствуете, что можете пройти больше и быстрее, начните с 1000 м за 20 мин, отдохните 5 мин, затем вернитесь обратно.

Вторая неделя. Пройти 750 м за 17 мин, затем отдых 5 мин и вернуться обратно. Для молодых: 2 км за 30 мин, 5 мин отдых и вернуться обратно.

Третья неделя. 1 км за 22 мин, отдых 5 мин и вернуться обратно. Для молодых: 2,5 км за 30 мин, отдых 5 мин и вернуться обратно.

Четвертая неделя. 1 км за 20 мин, отдых 4 мин и вернуться обратно. Для молодых: 2,5 км за 30 мин и без отдыха вернуться обратно.

Пятая неделя. 1500 м за 30 мин, 5 мин отдых и вернуться обратно. Для молодых: 3 км за 30 мин, 5 мин отдых и вернуться обратно.

Шестая неделя. 2000 м за 40 мин, 5 мин отдых и вернуться обратно. Для молодых: 3 км за 35 мин, 3 мин отдых и вернуться обратно.

Седьмая неделя. 2 км за 37 мин, 5 мин отдых и вернуться обратно. Для молодых: 3 км за 35 мин и без отдыха вернуться обратно.

Далее можно прибавлять время прогулки по самочувствию и желанию. Желание ходить имеет большое значение, и с ним надо считаться. После двух месяцев систематических тренировок должна ощущаться биологическая потребность «прогуляться». Если такое желание не появится, то в течение двух последующих месяцев можно повторить нагрузку двух последних недель. Если и далее не возникает потребность обязательного выхода на прогулку, вероятнее всего, это связано с причинами медицинского характера или ленью занимающихся.

В оздоровительной физкультуре различают ходьбу прогулочную – медленную, со скоростью 3–4 км/час, оздоровительную (6,0–6,5 км/час). При скорости до 6,5 км/час ее интенсивность может достигать тренировочного режима аэробной зоны (при ЧСС 120–130 уд/мин), что объясняет ее использование в различных реабилитационных программах и в качестве одного из ведущих средств оздоровительной физкультуры. В США, например, ускоренной ходьбой (спидуокинг), по данным института Гэллопа, занимаются 53 млн человек. За 1 ч такой ходьбы расходуется от 300 до 400 ккал и более (0,7 ккал/кг на 1 км пройденного пути). При ежедневных занятиях оздоровительной ходьбой по 1 ч суммарный расход энергии в неделю составит около 2000 ккал, что обеспечит необходимый оздоровительный эффект. Так, через 12 недель тренировки в оздоровительной ходьбе (5 раз в неделю по 1 ч) у занимающихся отмечается повышение такого важного показателя организма, как МПК (максимальное потребление кислорода), на 14% по сравнению с исходным уровнем [14].

При решении регулярно заниматься оздоровительной ходьбой несколько раз в неделю начинать следует с обычной прогулочной ходьбы в привычном темпе в течение 15–20 минут (по самочувствию). Постепенно (по самочувствию) время ходьбы увеличивается до 40–60 мин 3–4 и более раз в неделю. В идеале для достижения наибольшего значения в поддержании оптимального уровня общего функционального состояния организма, нормализации показателей должного объема суточной двигательной активности человека непрерывная ходьба в течение 40–60 минут должна осуществляться ежедневно. В приложении приведены программы оздоровительной ходьбы (по Р.А. Людиновской и А.П. Колтоновскому), которые могут использоваться лицами разного возраста. В зависимости от состояния здоровья и самочувствия занимающийся может ограничиться параметрами занятий в этих программах (расстояние, время, количество занятий и т.д.), рассчитанных для начинающих или какой-либо степени подготовленности [15], которая ему соответствует.

Если для организации специальных занятий оздоровительной ходьбой по каким-либо причинам не нашлось времени, восполнить этот пробел следует через формирование привычки отправляться на работу (учебу) или возвращаться домой не на транспорте, а пешком.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Популярной разновидностью оздоровительной ходьбы является скандинавская ходьба. Поскольку в процессе ходьбы занимающийся опирается на палки, подчеркивается ряд ее оздоровительных достоинств. При соблюдении техники она не оказывает ударной нагрузки на коленный и голеностопный суставы в отличие от бега. Опора на палки значительно разгружает поясничный отдел позвоночного столба.

При занятиях скандинавской ходьбой в режиме нагрузок не тренировочного, а оздоровительного характера в зависимости от длины тела (рост) занимающегося рекомендуется следующая длина палок (табл. 7).

Таблица 7

Соотношение длины тела и палок для занятий скандинавской ходьбой

Рост, см	150	160	170	175	180	190
Длина палок, см	110	115	120	125	130	135

Полноценное занятие скандинавской ходьбой состоит как минимум из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть выполняет роль разминки, активизации и подготовки организма к предстоящей работе. Ее продолжительность, как правило, 10–20% времени занятия. Разминка состоит из нескольких общеразвивающих упражнений, выполняемых в среднем темпе: поднимание и опускание палки двумя руками вверх; попеременные движения прямыми руками вперед, назад; повороты и наклоны туловища; поднимание ноги, сгибая колено; полуприседы; поднимание на носки, перекаты с пятки на носок.

Затем начинается непосредственно ходьба. Расстояние ходьбы вначале может составлять около 1,5–2 километров, преодолеваемых в обычном (медленном) темпе. Постепенно, через несколько занятий, увеличивая дистанцию (по самочувствию) на 100–200 метров, следует выйти на 4,5–5 километров, соответственно с общим временем ходьбы от 45 до 60 минут (в зависимости от уровня подготовленности). В сумме общая продолжительность занятия (разминка, ходьба и заминка) составляет 60–70 минут. Когда организм адаптируется к такой продолжительной непрерывной медленной ходьбе, можно при соответствующих возможностях организма и при желании повысить его тренированность темп ходьбы несколько увеличить.

Обычно темп ходьбы выбирается в зависимости от самочувствия, здоровья (заболеваний, медицинских ограничений) и физической подготовленности, а также рельефа дистанции (ровная или с разной степенью перепада высот местности). Медленная ходьба составляет около 70 шагов в минуту, быстрая ходьба – 91–110 шагов в минуту.

Заключительная часть занятия (заминка) – выполнение после ходьбы дыхательных упражнений (для восстановления дыхания), а если позволяют погодные условия, несколько упражнений на растягивание мышц. Если темп ходьбы был выше обычного, то дыхательные упражнения выполняются в продолжающейся в медленном темпе ходьбе. В оздоровительных целях достаточно заниматься 2–3 раза в неделю.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

При регулярных занятиях оздоровительной ходьбой, по мере укрепления функционального состояния организма, скорость ходьбы произвольно постепенно увеличивается до 5,0–6,0 км/час, что указывает на готовность перевода ускоренной ходьбы в режим оздоровительного бега.

В зависимости от состояния здоровья и подготовленности для достижения этой цели может понадобиться от нескольких недель до нескольких месяцев регулярных занятий, а возможно и больше. Если имеются абсолютные противопоказания к бегу, в этом случае ускоренная ходьба становится основным средством оздоровительной тренировки на длительное время. Если же противопоказания к бегу отсутствуют, то после подготовительного курса ходьбы можно постепенно переходить к ее логическому продолжению – оздоровительному бегу. Объективно определить готовность организма к занятиям оздоровительным бегом можно с помощью теста Р. Гиббса: способность преодолевать быстрой ходьбой 5 км за 45 мин при ЧСС (пульсе) более 110–120 ударов в минуту.

Рассмотрим вариант (программу) занятий оздоровительным бегом австралийского доктора Rassel Gibbs, вошедший в число признанных средств оздоровительного фитнеса [16].

Прежде чем приступить к занятиям оздоровительным бегом по этой программе, необходимо определить, сколько минут (максимально 10 мин) человек способен быстро идти по ровной местности, не ощущая усталости. Если новичок проходит менее 5 мин, заниматься нужно начинать по программе 1-й недели (см. приложение). Если более 5 мин, но менее 10 мин, можно начинать занятия по программе 3-й недели. Если при прохождении более 10 мин чувствуется усталость, то рекомендуются занятия по программе 5-й недели. Если при легком осуществлении 10-минутной ходьбы не испытываются неприятные ощущения, можно начинать занятия по программе 7-й недели.

Перед каждым занятием рекомендуется выполнить разминку из растягивающих упражнений для икроножных мышц, голеностопных суставов и мышц передней поверхности бедра. На первых неделях следует заниматься через день, а затем (по самочувствию и показателям пульса, который в течение бега не должен превышать 65–75% от индивидуально максимально допустимых границ ЧСС) количество занятий увеличивают до 5–6 в неделю.

Программа занятий оздоровительным бегом Р. Гиббса [16]

1-я неделя: быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 5 мин – медленная ходьба 3 мин или отдых – быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 5 мин.

2-я неделя: быстрая ходьба (быстрее, чем в 1-ю неделю) до ощущения усталости, но не более 5 мин – медленная ходьба 3 мин или отдых – быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 5 мин.

3-я неделя: быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 8 мин – медленная ходьба 3 мин или отдых – быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 8 мин.

4-я неделя: быстрая ходьба (быстрее, чем в 3-ю неделю) до ощущения усталости, но не более 8 мин – медленная ходьба 3 мин или отдых – быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 8 мин.

5-я неделя: быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 10 мин – медленная ходьба 3 мин или отдых – быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 10 мин.

6-я неделя: быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 15 мин – медленная ходьба 3 мин.

7-я неделя: 50 м бег (20 с) – 100 м ходьба (1 мин). Повторить 12 раз.

8-я неделя: 50 м бег (20 с) – 100 м ходьба (1 мин). Повторить 12 раз.

9-я неделя: 100 м бег (40 с) – 100 м ходьба (1 мин). Повторить 12 раз.

10-я неделя: 150 м бег (1 мин) – 100 м ходьба (1 мин). Повторить 8 раз.

11-я неделя: 300 м бег (2 мин) – 100 м ходьба (1 мин). Повторить 6 раз.

12-я неделя: 350 м бег (4 мин) – 100 м ходьба (1 мин). Повторить 4 раза.

13-я неделя: 850 м бег (6 мин) – 100 м ходьба (1 мин). Повторить 2 раза.

14-я неделя: 1100 м бег (8 мин) – 200 м ходьба (2 мин). Повторить 2 раза.

15-я неделя: 1350 м бег (10 мин) – 200 м ходьба (2 мин). Повторить 2 раза.

16-я неделя: 1550 м бег (12 мин) – 200 м ходьба (2 мин). Повторить 2 раза.

ЛЫЖНЫЕ ПРОГУЛКИ

Зимнее время у жителей сельской местности, в том числе имеющих подсобное хозяйство, существенно снижает объем двигательной активности, связанной с передвижением (ходьбой) и активно поддерживаемыми в другие сезоны года работами, зависящими от посадки, выращивания и уборки урожая, заготовки кормов для животных, сбора ягод и грибов, а также активного отдыха на природе и др.

Несмотря на ежедневную занятость хозяев на подсобных хозяйствах, дефицит организованного активного отдыха, особенно оздоровительного воздействия продолжительных по времени выполнения физических действий в аэробных режимах энергообеспечения, не способствует укреплению здоровья, поддержанию функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной, иммунной и других систем организма. Благоприятным средством поддержания такой двигательной активности являются лыжные прогулки и катание на лыжах. Не случайно сторонники катания на лыжах утверждают, что час-полтора, проведенные в выходной день на лыжах, позволяют получить заряд бодрости на предстоящую трудовую неделю.

Лыжные прогулки – общепризнанные и наиболее доступные виды оптимизации физической активности в зимний период. Если при ходьбе, беге или езде на велосипеде плечевой пояс относительно пассивен и основная нагрузка падает на нижние конечности, то при ходьбе на лыжах активно работает практически весь опорно-двигательный аппарат. Наряду с пользой для физического здоровья человека катание на лыжах оказывает большую пользу для эмоционально-психического здоровья человека. В условиях сельской местности оздоровительный эффект этого вида физкультурно-оздоровительной деятельности существенно усиливается природными факторами.

Использование лыж в оздоровительных целях в учебных пособиях представляется следующим образом: «Проводить лыжные прогулки лучше в свободные дни. Двигаясь с небольшой, комфортной для себя скоростью, можно пройти от 5 до 20 км. Первые прогулки желательно совершать в течение 1,5–2 часов, увеличивая это время по мере нарастания тренированности. Лыжные прогулки с оздоровительной целью следует начинать с 5–8 км, увеличивая постепенно дистанцию до 10–25 км. Скорость при этом возрастает с 4 до 5–6 км/ч. Продолжительность прогулок 30–60 мин, постепенно время прогулок увеличивается до 2–3 часов. Оздоровительный эффект лыжных прогулок столь велик, что представляется возможность заниматься и при ряде хронических недугов с пользой для здоровья. Например, при гипертонической болезни I и II стадии лыжные прогулки не только не противопоказаны, а наоборот – рекомендуются. Систематические занятия улучшают кровоток, следовательно, укрепляют сердце и кровеносные сосуды» [17].

Для того, чтобы катание было оздоровительным и безопасным, необходимо соблюдать многие правила:

- постоянно контролировать симптомы переохлаждения (чувство холода, неприятное покалывание кожи) или перегревания (ощущение появления испарины, прилива жара, головокружение) и сразу принимать меры: либо утепляться, либо избавляться от лишнего слоя одежды (конечно же, если тело еще не вспотело). Если ощущения замерзания или перегрева тела предупредить какими-либо принимаемыми мерами не удастся, лучше поскорее вернуться домой;

- во время катания на лыжах в морозную погоду нужно периодически потирать руками (варежкой) щеки, уши, напоминать об этом детям. Вы и те, кто рядом, все вместе должны следить друг за другом: при обморожении на коже начинает выделяться белое пятно (на щеке или на ухе и др.); кожа должна иметь естественный, румяный или более красный цвет (в зависимости от физической нагрузки);
- при температуре мороза ниже 23–25 градусов и в ветреную морозную погоду лыжную прогулку лучше отложить;
- оптимальная температура для катания на лыжах детей и взрослых – от 3 до 12 градусов ниже нуля;
- лыжи и лыжные палки должны соответствовать росту занимающегося;
- одежда не должна сдавливать тело и мешать движениям, должна быть не продуваемой, теплой и в то же время легкой. Шапочка должна закрывать уши, а вместо перчаток для прогулок лучше использовать варежки;
- размер лыжных ботинок должен позволять надеть плотные, теплые носки (лучше две пары: хлопчатобумажные и махровые или тонкие шерстяные), ботинки должны плотно облегать ступню в носках, но нисколько не сдавливать; пальцы не должны упираться в ботинок, при желании можно свободно шевелить пальцами. При завязывании шнурков не сдавливать ботинками ступню; в новых ботинках всегда присутствует риск натереть ногу;
- подбирать размеры инвентаря с учетом предпочитаемого способа передвижения на лыжах и Вашего роста (длины тела) (табл. 8)

Таблица 8

Рекомендуемые размеры лыж и лыжных палок
с учетом роста занимающегося и способа ходьбы на лыжах [18]

<i>Рост лыжника, см</i>	<i>Лыжи для классического хода, см</i>	<i>Лыжи универсальные, см</i>	<i>Лыжи для конькового хода, см</i>	<i>Палки для классического хода, см</i>	<i>Палки для конькового хода, см</i>
150	170-180	170	165	120-125	130-135
155	180	170-180	170	125-130	135-140
160	185	180	175	130-135	140-145
165	190	185	180	135-140	145-150
170	195	190	185	140-145	150-155
175	200	195-200	190	145-150	155-160
180	205	200-205	190/195	150-155	160-165
185	205-210	205	195	155-160	165-170
190	210	205	195	160-165	170-175
195	210	205	195	165	175

Самостоятельно заниматься (тренироваться) ходьбой на лыжах с целью повышения функционального состояния организма и, главным образом, его выносливости можно, воспользовавшись табл. 9, определяющей параметры продолжительности ходьбы в различном возрасте и рекомендуемые границы пульса, при которых занятие будет давать тренировочный эффект. У сельского населения уже накатанная тренировочная лыжня может быть не только в парке, на стадионе или в лесу, но и самостоятельно проложенная: например, вокруг территории своего дома.

Таблица 9

Тренировочный пульсовый режим при ходьбе на лыжах для лиц разного возраста и физического состояния [16]

Уровень физического состояния	Продолжительность ходьбы на лыжах, мин	Возраст, лет				
		20–29	30–39	40–49	50–59	60–69
Низкий	30	135–150	125–140	115–130	105–120	95–110
	60–90	125–140	115–130	105–120	95–110	85–100
	120	120–130	110–120	100–110	90–100	80–90
Ниже среднего	30	145–155	135–145	125–135	115–125	105–115
	60–90	135–145	125–135	115–125	105–115	95–110
	120	130–140	120–130	110–120	100–110	80–100
Средний	30	150–160	140–160	130–150	120–140	110–130
	60–90	140–150	130–140	120–130	110–120	100–110
	120	135–145	125–135	115–125	105–115	95–105
Выше среднего	30	155–170	145–160	135–150	125–140	115–130
	60–90	145–155	135–140	125–135	115–125	100–115
	120	140–150	130–140	120–130	110–120	100–110
Высокий	30	165–175	155–165	145–155	135–143	125–135
	60–90	155–160	145–150	135–140	125–130	115–120
	120	145–155	135–145	125–135	115–125	105–115

Для начинающих лыжников с относительно низкими функциональными возможностями тренировочный маршрут должен проходить по равнинной местности. Равномерная ходьба на лыжах с частотой 65–80 шагов в 1 мин при тренировочном пульсовом режиме в течение 40–60 мин будет оказывать тренирующее воздействие и способствовать улучшению физического состояния. Минимальная частота занятий – 3 раза в неделю. В выходные дни время занятий с равномерной ходьбой можно увеличить до 2–3 ч, нагрузка при этом соответственно снижается. Такая длительная и мягкая по воздействию на организм нагрузка в аэробном режиме оказывает благоприятное влияние на функциональные системы организма, способствует снижению избыточной массы тела [16].

СТЕП-АЭРОБИКА

Степ-аэробика (с англ. *step* – «шаг») – это вид аэробики с использованием специальной платформы (лестница, скамейка), называемой степом. Бодибилдерша американка Джина Миллер разработала свой комплекс упражнений на лестнице, чтобы восстановиться после травмы колена. Так появилась степ-аэробика, которая общепризнанно сегодня является эффективным средством кардиотренировки, коррекции веса, укрепления суставов, развития двигательных способностей.

Общий оздоровительный эффект занятий:

- уменьшаются жировые отложения;
- совершенствуются ритмические способности, координация движений;
- укрепляются сердечно-сосудистая и дыхательная системы;
- увеличивается выносливость;
- мышцы ног укрепляются, не увеличиваясь в размерах;
- улучшается психоэмоциональное состояние.

Степ-аэробика – хороший комплекс упражнений для девушек, он эффективно сжигает жир, ускоряя метаболизм, и мышцы при этом не накачиваются при условии, что Вы занимаетесь при правильной частоте пульса – около 60% от максимального. Тело становится гармоничным, исправляется осанка. Одна 40-минутная степ-тренировка – минус 44 грамма жира. 22 такие тренировки – минус 1 кг жира [19].

Механизм воздействия степ-аэробики на организм для похудения и эффективность объясняются следующим: «Основная нагрузка ложится на крупные мышцы. Чтобы поддерживать их активность, затрачивается примерно 400 килокалорий за 40 минут занятия. Столько же килокалорий будет затрачено, если пробежать 5 километров, однако нагрузка на сосуды и суставы при беге будет значительно выше. Поэтому преимущество степа относительно бега для похудения – “щадящий” режим для организма» [19].

Шаговая платформа (степ) должна быть прочной, устойчивой, не скользкой, удобной по размерам и переноске.

Ассортимент степов в спортивных магазинах большой, но если купить нет возможности, допустимо приспособить для занятий скамейку из пластика или дерева. Оптимальные размеры скамейки: 150 см – длина, 40 см – ширина. Как самостоятельно изготовить степ, можно прочесть на многих сайтах сети Интернет, введя в поисковике, например, «Как сделать степ-платформу».

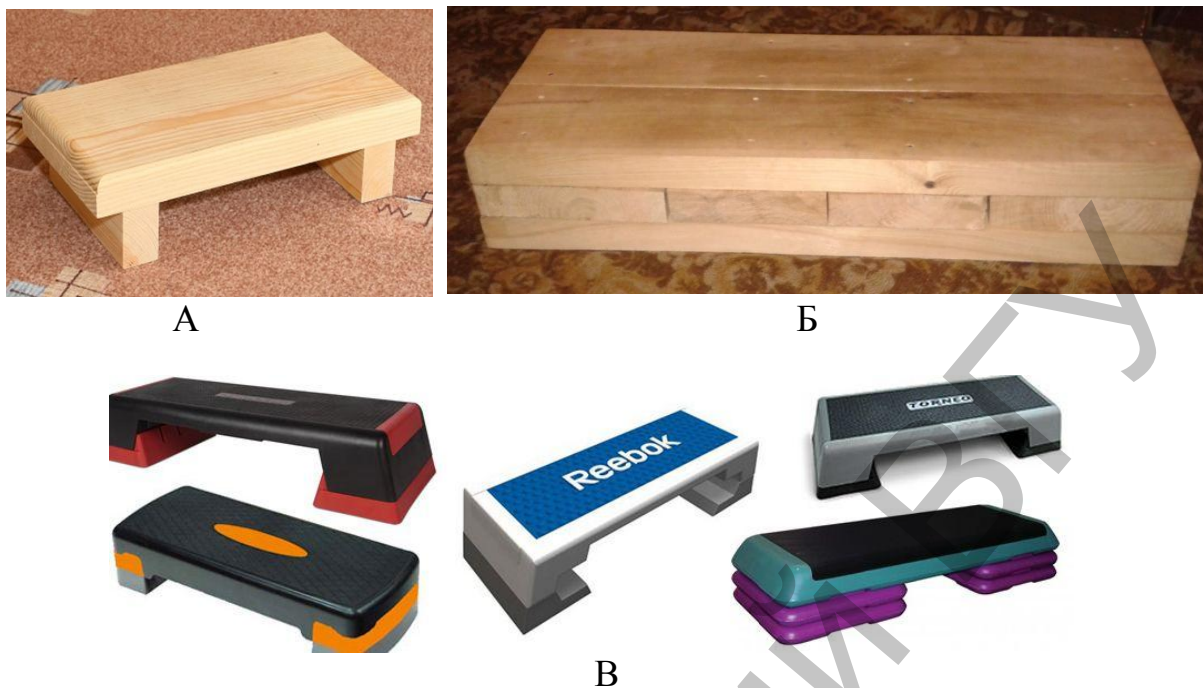


Рис. 3. Самодельные степ-платформы (А, Б) и популярные модели различных производителей (В)

Для начала лучше выбрать степ не выше 30 см. Чем выше платформа, тем больше нагрузка. Увеличив ее высоту на 5 см, Вы добавляете 12 процентов нагрузки. Хорошо, если степ можно регулировать по высоте.

Рассмотрим материал из источника «Степ-платформа своими руками» [20].

Степ-платформу лучше делать не из фанеры, а из толстых и прочных досок. Тогда она будет прочной, достаточно тяжелой и устойчивой.

В качестве материала нужна доска шириной 40 сантиметров и длиной 1 метр. Далее необходимо сколотить из этой доски ящик, чтобы высота его «бортов» с учетом толщины рабочей поверхности составляла 10–20 сантиметров, в зависимости от требуемого Вам уровня нагрузки.

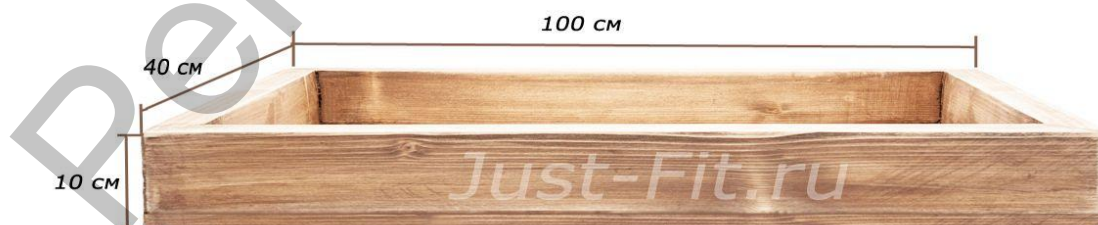


Рис. 4. Размеры самодельной степ-платформы («ящик»)

Ящик должен быть скреплен прочно и стоять на своих «бортах» ровно, не качаясь. Он должен быть достаточно тяжелым и устойчивым.

Теперь, при необходимости, крупной наждачной бумагой ошкуривается конструкция со всех сторон (кроме внутренней стороны), после чего нужно оклеить рабочую поверхность каким-либо нескользящим материалом. Это может быть резина или какой-либо иной материал, которым обклеивается конструкция. Края материала прибиваются к ящику гвоздиками или скобами при помощи строительного степлера.

Одежда для тренировок должна быть гигроскопичной (поглощать пот, не теряя теплозащитные свойства) и не препятствовать быстрым движениям. Хороший вариант – костюм из трикотажа.

Обувь с удобным супинатором и жесткой амортизирующей подошвой. Кроссовки не подойдут для занятий, если они не поддерживают свод стопы, нагрузка на стопы в них неравномерна. Предпочтение лучше отдать кожаным кроссовкам с дырочками вверху для воздухообмена.

Занятия сопровождаются ритмичной музыкой (поп-stop) и проходят в быстром темпе. Для занятий в интернете (например, в контакте «Степ») можно подобрать интересующие ритмические треки с вокалом и без (классика, хард-рок, поп-музыка, реп, дабстеп и др. – главное, чтобы ритм на протяжении одной композиции не менялся).

Начинается занятие всегда с разминки. Стоя у платформы, 3 минуты ходьбы на месте с высоким подниманием колен и 3 минуты ходьбы из стороны в сторону: правая нога пружиня, с небольшим сгибом в колене широко шагает вправо, к ней приставляется левая, затем все то же самое, только начиная с левой ноги. Далее начинается выполнение комплекса.

Это может быть 3–5 базовых упражнений, повторяемых каждое в течение 1 и более минуты, и повторение всего комплекса упражнений несколько раз, чтобы в сумме общее время непрерывного выполнения упражнений составило 10–15 минут в первый месяц занятий и до 25–30 минут через несколько последующих месяцев систематических занятий. Во время занятия нужно следить за правильной осанкой, втягивать живот и делать пружинистые шаги, ступая на степ сразу на всю стопу.

В степ-аэробике существует два вида шагов:

- **шаги без смены лидирующей ноги.** Лидирующая нога – это нога, с которой Вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги;

- **шаги со сменой лидирующей ноги.** При следующем шаге Вы будете начинать движение уже с другой ноги.

Степ-тач (step touch) – начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) – нашагивание на степ – это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу,

шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

Степ-ап (step-up) – нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

Шаг-колени – правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колене и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными, не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колена стремится чуть вперед.

Шаг-кик (step-kick) – шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (нога высоко не поднимается).

Шаг-бэк (step-back) – шаг одной ногой на степ-платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодичные мышцы в движении.

Ви-степ (V-step) – шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

Бейсик-овер (basic-over) – нужно шагнуть правой ногой на степ-платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

Мамбо – танцевальное движение: пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

Straddle (стредл ап) (шаг выполняется на 8 счетов) – шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Turn step (тёрн степ) – шаг с поворотом – стойка боком к платформе. Это тот же самый basic step, только спускаемся со степ-платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).

Овезе топ (overthe top) – шаг через платформу. Исходное положение – в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

Cha-cha-cha (ча-ча-ча) – шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

L-step (8 шагов) – шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, вторую ногу, согнутую в колене, поднимаем вверх, ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес, первую ногу, согнутую в колене, поднимаем, первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела, вторую ногу, согнутую в колене, поднимаем вверх, вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг), первую ногу ставим на пол рядом со второй [21].

Для самостоятельных занятий дома, направленных на воспроизведение аэробной нагрузки оздоровительного характера, подойдут такие базовые шаги, как:

- шаги на платформу и с нее с поворотами и без;
- шаги с поднятием бедра;
- приставные шаги сбоку;
- выпады в стороны;
- прыжки со сменой ног;
- запрыгивания обеими ногами.

Начинающим нужно освоить шаги без смены лидирующей ноги и с ее сменой. При выполнении упражнений первого типа все связки в подходе выполняются начиная с той же ноги, при выполнении упражнений второго типа связки выполняют с чередованием правой и левой ноги.

Примерный комплекс упражнений на степ-платформе [22]

1. Базовый шаг (связка выполняется на 4 счета). И. п. стоя, лицом к тренажеру. Выполняют шаг вперед и на середину платформы правой ногой, поднимаясь, приставляют другую ногу, затем делают шаг назад правой и снова приставляют левую. Следующая связка начинается опять с правой.

2. Вариант предыдущего выполняется так же, но ноги ставят на самые края доски.

3. Шаг с захлестом. Шагнуть правой ногой на левый край тренажера. Левую стопу оторвать от пола, в момент подъема коснуться пяткой ягодицы. Опуститься на левую, приставить правую конечность, а следующую связку начинать уже с левой.

4. Вариант предыдущего с подъемом колена. При движении вверх нога, остающаяся сзади, выносится вперед. Колени при этом сильно сгибают и поднимают к груди. Другой вариант – вынос вперед выпрямленной ноги.

5. Касание пола. Встать на середину платформы. Опустить ногу в шаг назад, коснуться пола и подняться в и. п. Повторить другой ногой.

6. Отведение назад. Шагнуть на край степ-тренажера, как при выполнении шага с захлестом (п. 3). Нога, оставшаяся сзади, с сильным махом выпрямленной поднимается назад (как при выполнении «Ласточки»). Одновременно с движением ноги руки выносятся вперед–вверх, затем следует возвращение в и. п. и начало новой связки с другой ноги.

7. Отведение в сторону. Шаг на середину, свободная нога с взмахом выносится вбок, руки – в стороны. Опускаясь, приставить ногу и начать следующую связку с другой ноги.

После комплекса упражнений шагать на месте, при этом выполняются движения руками через стороны вверх (вдох), опустить (выдох), другие упражнения с глубоким дыханием, пока дыхание не восстановится.

Для оздоровительного эффекта, оптимизации суточной двигательной активности в дни занятий степ-аэробикой достаточно заниматься 2–3 раза в неделю (тренеры рекомендуют дважды в неделю).

По мере роста тренированности организма нагрузку занятия можно увеличивать:

- продолжительностью занятия (до 1 часа);
- увеличением количества упражнений;
- введением новых, более сложных шагов;
- увеличением темпа выполнения шагов (более динамичной музыкой);
- увеличением высоты степа;
- использованием утяжелителей (манжеты на голень, пояс-утяжелитель и т.п.).

При появлении дискомфортного состояния во время занятия сразу не останавливаться, а снизить темп, восстановить дыхание. Если улучшения не происходит, занятие прекратить, если организм восстановился – продолжить. В качестве непрерывного контроля за ЧСС хорошо применять браслет с лазерным пульсометром.

ГИМНАСТИКА АМОСОВА («1000 ДВИЖЕНИЙ»)

Оздоровительная направленность и эффективность занятий

Это борьба с гиподинамией, повышение объема двигательной активности; улучшение функционального состояния организма; профилактика нарушений в функционировании всех суставов опорно-двигательного аппарата.

Сам автор указывал, что комплекс «разработан с учетом моих проблем с позвоночником и плечевыми суставами. В зависимости от индивидуальных особенностей можно выбрать именно те упражнения, которые для Вас более подходят, и не выполнять всю тысячу движений» [23].

Организационно-методические указания и условия проведения занятий

Весь комплекс упражнений состоит из 10 упражнений, повторяемых по 100 раз каждое. Безусловно, выполнить такое количество названных ниже упражнений без остановки требует достаточно высокого уровня тре-

нированности организма, который сразу не приобретается. Поэтому, соблюдая одно из главных правил оздоровительной физкультуры – «постепенность повышения нагрузок», в соответствии с уровнем физического состояния организма начинать нужно с 10 повторений каждого упражнения, еженедельно добавляя по 5–10 повторений. Постепенно, по самочувствию, через определенное время (у кого быстрее, у кого дольше) количество повторений каждого упражнения будет доведено до 100 раз.

Таким образом, весь комплекс гимнастики включает выполнение в сумме 1000 повторений (движений) с общей продолжительностью непрерывной работы (без заметных интервалов между упражнениями) около 30 минут. Повторения осуществляются в умеренном темпе (1–2 секунды каждое повторение – по самочувствию). Легкая музыка и приятное настроение повысят оздоровительный эффект занятия. Упражнения выполняются утром или в другое время за 30–60 минут до еды, в зависимости от плотности приема пищи.

Занятия ежедневные, без пропусков. В случае перерывов количество повторений каждого упражнения (или отдельных, наиболее трудно выполняемых) снижается – по самочувствию.

Выполнение комплекса не должно вызывать болевых ощущений, одышки, ощущений сильного утомления. Максимальное увеличение пульса во время и после выполнения комплекса – в пределах 130–140 ударов в минуту, у лиц молодого возраста с хорошей физической подготовленностью за счет более интенсивного выполнения упражнений – до 150–160 ударов в минуту.

Противопоказания для занятий: видимые нарушения функций системы кровообращения, выраженная аритмия, гипертония (АД выше 140 мм) и стенокардия (периодические боли в сердце). Упражнения выполняются дома (помещение проветрено или приоткрыта форточка, без сквозняков), еще эффективнее на открытом воздухе.

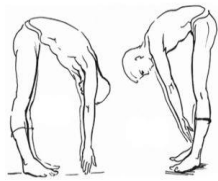
Основные упражнения гимнастики Амосова

Упражнение 1. Из основной стойки наклоны вперед, доставая пальцами (или ладонью) пола.

Упражнение 2. Наклоны в сторону (на 1 – вправо, на 2 – влево и т.д.).

Упражнение 3. На счет 1 скрестить руки за головой, ладонями касаясь лопаток, наклоняя голову назад, прогибаясь – вдох; 2 – руки опустить вниз, слегка наклонив вниз голову и плечи – выдох. Продолжать смену положения рук.

Упражнение 4. Стоя, руки вперед со сцепленными ладонями. 1 – поворот туловища влево, 2 – вправо. Продолжать повороты.



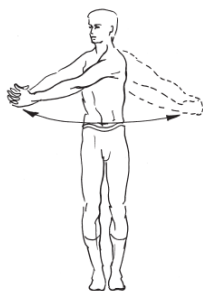
Упр. 1



Упр. 2



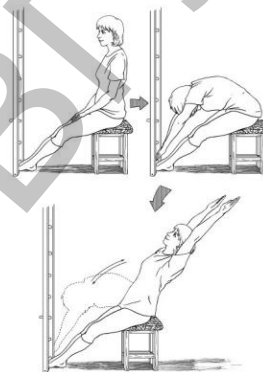
Упр. 3



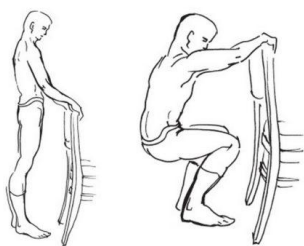
Упр. 4



Упр. 5



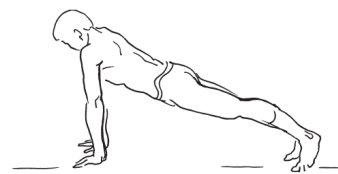
Упр. 6



Упр. 7



Упр. 8



Упр. 9



Упр. 10

Рис. 5. Упражнения гимнастики Амосова [9]

Упражнение 5. Поочередное поднимание ног, сгибая в колене и обхватив руками, стараясь прижать колено к животу.

Упражнение 6. Из исходного положения, сидя на полу или на стуле (стопы фиксированы опорой: стопами под диван, шкаф или под жердь гимнастической лестницы), 1 – наклониться вперед, касаясь прямыми руками стоп; 2 – наклониться назад, руки вверх.

Упражнение 7. Приседания удерживаясь за спинку стула или другую опору (ствол дерева, угол стены и т.п.). С учетом возможностей занимающегося могут выполняться обычные приседания без использования опоры, а также глубокие или до полуприседа.

Упражнение 8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимания») на полу или в зависимости от физических возможностей от скамейки, дивана, подоконника, другого устойчивого возвышения. С учетом возраста и физического состояния можно отжиматься на полу стоя на коленях, переходя в будущем к более сложным исходным положениям, описанным выше.

Упражнение 9. Прыжки вверх (подскоки) на правой ноге, затем на левой. Сначала необходимо попрыгать 10 раз на левой ноге, после этого 10 раз на правой.

Упражнение 10. Бег на месте в течение 5 минут, в умеренном удобном темпе, мягко ступая на пол.



Рис. 6. Вариант упражнений гимнастики Амосова и их последовательности

Выполнение комплекса упражнений Н. Амосов рекомендовал сочетать с пробежкой 2 км за 12 минут или бегом-трусцой, не ориентируясь на это время, но с максимальным ускорением на последних 100 м. Ускорение необходимо для увеличения пульса до 130 ударов в минуту, т.е. режима нагрузки, при которой функциональные системы организма начинают испытывать тренировочный эффект.

ЗАНЯТИЯ УПРАЖНЕНИЯМИ НА ОСНОВЕ АСАН ХАТХА-ЙОГИ

Йога – древнейшая оздоровительная система (известна в Индии более 5000 лет назад), не утратившая своей популярности и собирающая многочисленных сторонников во всем мире до настоящего времени. Полноценные занятия йогой для достижения максимального оздоровительного эффекта – достаточно сложный, многоэтапный, многолетний процесс (от новичков к продвинутым йогам), сопряженный с убеждениями и глубоким осмыслением философии данной системы, со способностями контроля сознания и его объединения с физическим миром организма, способностями управлять этим состоянием через сложные техники хатха-йоги (выполнение асан), дыхательных упражнений, медитации (расслабления), суставно-сухожильной гимнастики, требующими высокого уровня развития подвижности суставов, силы, вестибулярного аппарата и других способностей. Все это в той или иной мере достигается через организованные занятия с подготовленными инструкторами. В то же время оздоровительный и лечебный эффект асан сегодня с успехом используется в различных формах оздоровительной физической культуры (в утренней зарядке, физкультурных паузах, физкультурных и спортивных занятиях и др.): для активизации тонуса организма, снятия физического или психологического напряжения, стресса, восстановления функциональности позвоночника, суставов и др.

Оздоровительное значение занятий

Специалисты утверждают, что достаточно даже двух месяцев регулярных занятий упражнениями йоги, чтобы почувствовать положительные изменения в состоянии организма, снижении проблем с болями в конечностях, позвоночнике, разных системах и органах. Тело становится стройнее, пластичнее и гибче. Стрессы и негативное состояние все более уступают место позитивному, во время выполнения асан мозг получает тонизирующее воздействие и питание.

Противопоказания к занятию йогой

Как и во время занятий любой гимнастикой, здесь есть некоторые противопоказания при:

- психических расстройств;
- обострении заболеваний внутренних органов;
- повышенном артериальном давлении, внутричерепном;
- болезнях сердца, особенно после инфаркта;
- наличии паховых грыж;
- болезнях и травмах суставов, позвоночника;
- онкологических заболеваниях;
- простудных заболеваниях, повышенной температуре тела;
- возникающем плохом состоянии во время занятия йогой.

Организационно-методические правила самостоятельных занятий

С помощью нескольких упражнений на основе асан из хатха-йоги, представленных ниже, которые не требуют серьезной подготовки и наличия инструктора, можно самостоятельно решать ряд оздоровительных задач. При ежедневных занятиях утром организм получит тонизирующий оздоравливающий эффект, поддерживая суставы, мышцы, связки и внутренние органы в активном благоприятном состоянии и предупреждая развитие нарушений, вечером или в течение дня (в перерыве между физическим трудом) упражнения позволят снизить усталость или перенапряжение, восстановят психическое состояние, снимут болезненность в позвоночнике и суставах после монотонного, однообразного затянувшегося физического труда.

Заниматься необходимо систематически, без перерывов, лучше ежедневно, можно утром или вечером. Вечерняя тренировка является эффективной формой снятия накопившегося в течение дня физического и психологического утомления. Упражнения выполняются за 1–1,5 часа после еды.

Для сосредоточения внимания на состоянии органов и мышц тела заниматься при полной тишине. Полностью расслабиться и не думать ни о каких проблемах. Выполнять упражнения медленно и плавно. Концентрировать внимание на правильном дыхании и ощущениях, которые управляются нашими мыслями, стремясь правильно соблюдать все указания и движения выполняемого упражнения.

Предлагаемый ниже комплекс состоит из 7 упражнений [24]. Продолжительность паузы между упражнениями выбирается по желанию, но оптимально составляет от 4 до 5 вдохов-выдохов (15–20 секунд).

Комплекс упражнений на основе асан хатха-йоги

1. Упражнение Тадасана

Специалисты йоги утверждают, что большинство людей не умеют правильно стоять, и прежде чем пробовать балансировать на голове (как это делают йоги), нужно учиться уметь правильно стоять. Это правильное положение тела достигается позой Тадасана (дословно означает «твердый и прямой, как гора»), при которой оживляется тело, психика и мозг, позвоночник и внутренние органы находятся в наиболее благоприятном положении (рис. 7).

Технику данной асаны выполните так, как ее описывает Гита Айенгар [25, с. 79–80]:

1. Встаньте прямо, стопы вместе, большие пальцы и пятки касаются друг друга. Следите за тем, чтобы вес тела был не на пятке или носке, а на центре свода стопы.

2. Не напрягайте большие пальцы ног, вытяните их от основания и держите расслабленными. (Это положение больших пальцев во всех стоячих позах.)

3. Лодыжки держите на одной линии друг с другом.

4. Напрягите колени, тяните коленные чашечки вверх и напрягайте четырехглавую мышцу.

5. Сожмите бедра и напрягите ягодицы.

6. Спина прямая, поднимите грудь, расширьте грудную клетку, живот не выпячивайте вперед, а поднимите его вверх.

7. Держите шею вертикально, голова смотрит вперед; не наклоняйтесь вперед или назад, смотрите прямо.

8. Руки держите вдоль тела, вытягивая их вниз; ладони обращены к бедрам и находятся с ними на одной линии, не поднимайте плечи, пальцы держите вместе.

9. Стойте неподвижно 20–30 секунд и дышите нормально.

2. Упражнение «Поза дерева»

Стать прямо, как в предыдущей позе. Сложите ладони и вытяните руки вперед на уровне плеч. Медленно вдыхая, плавно поднимайте руки, вытягивая их максимально вверх. Подайте задние части ребер вперед. Поднимите грудь и глубоко втяните лопатки. Голова прямо смотрит вперед. Остаться в этой позе, спокойно дыша через нос в течение 10–15 секунд. Затем плавно опустить руки в исходное положение, сначала до уровня груди, затем вниз. В продвинутом варианте, если Вы способны удерживать равновесие, после того, когда руки будут подняты вверх, поднять согнутую ногу и прижать ее стопу к внутренней поверхности бедра (рис. 7).

Во время выполнения асаны (как и во всех других) концентрируется внимание на строгом выполнении указаний по всем указанным действиям. У йогов эта асана выполняется с переплетенными пальцами в замок ладонями наружу и в этом положении руки поднимаются вверх. Но если есть трудности из-за артритов, отеков, можно ее выполнять со сложенными ладонями (как в описанном выше варианте).

3. Упражнение «Поза ребенка»

Из седа на коленях (на коврик) медленно сесть ягодицами на пятки, дыхание спокойное нормальное, через нос. Поставить ладони перед коленями и на выдохе, вытягивая руки вперед (скользя по полу), опустить тело на бедра, грудью касаясь коленей (если так наклоняться трудно, можно раздвинуть колени и бедра). Лоб опустить на пол (рис. 7). Концентрировать внимание на вытянутом вместе с руками позвоночнике, расслаблении мышц шеи, спины. Остаться в таком конечном положении 30–60 секунд, дышать спокойно, нормально.

4. Упражнение «Поза горы»

Из исходного положения в упоре стоя на коленях поднять таз вверх, отступая пятками назад до принятия позы, в которой руки с туловищем и ноги составляют прямые линии, образуя с линией пола (опоры) треугольник. Вес тела распределяется равномерно между ладонями и ступнями (рис. 7). Стараться, чтобы пятки были прижаты к полу, ноги прямые, лопатки втягиваются внутрь, грудная клетка расширена. Сохранить позу 15–20 секунд, дыхание естественное (нормальное). Выполняется на коврик, чтобы не скользили стопы.

5. Упражнение «Поза аиста»

Из основной стойки медленно поднять прямые руки вверх (вдох), затем с медленным выдохом наклониться вперед до касания руками пола возле носков стоп (в йоге эта асана называется Падангустасана – «большой палец стопы»), в которой указательными и средними пальцами рук захватываются большие пальцы стопы [25]). Ноги стараться не сгибать (рис. 7). Если не удастся удерживать пальцы рук на полу, можно сохранять позу, обхватив ладонями голени. Концентрировать внимание на том, что позвоночник вытягивается от бедер к шее, органы брюшной полости вжимаются по направлению к бедрам (живот и бедра как бы соединяются друг с другом). Нормально дыша удерживать такое положение наклона вперед в течение 15–20 секунд. Безусловно, для многих конечная поза окажется слишком трудной, поэтому на практике поза будет воспроизводиться индивидуально, но с концентрацией внимания на требуемых действиях в технике его выполнения.

6. Упражнение «Поза лука»

Лечь на коврик на грудь, руки вдоль туловища. Сделать один-два вдоха-выдоха. Выдохнуть и согнуть ноги в коленях касаясь пятками ягодиц. Приподняв грудь, взяться сначала одной, затем другой рукой за лодыжки ног. Остаться в этом положении, сделав несколько вдохов и выдохов. Теперь на выдохе поднять выше голову, плечи и бедра, прогибаясь тянуть друг к другу верхнюю и нижнюю половины тела, крепко удерживая лодыжки (рис. 7). Согнуть шею назад и поднять подбородок повыше. Остаться в этом положении 15–20 секунд, нормально дыша. Позвоночник прогибается максимально, опираться на область живота (не на лобок). Если трудно держать стопы вместе, нужно немного их раздвинуть.

7. Упражнение «Расслабление в позе лежа»

В этой асане человек лежит неподвижно, как в состоянии сна (рис. 7). Сознательно вводит себя в состояние полного расслабления тела и ума, снимая все накопившееся напряжение.

Сесть на коврик с опорой на руки сзади, спина и ноги прямые. Отклоняясь назад, округляя спину медленно (опустившись на предплечья, затем

на выпрямляющиеся руки), спина, начиная с крестцовых позвонков, ложится на коврик.

Мысленно правую и левую стороны туловища расправляем наружу от центра позвоночника к сторонам тела: теперь все тело от головы до пяток плоско лежит на коврике (одеяле). Ягодицы расслаблены. Грудь расслаблена, но не впалая. Руки раздвинуть под углом 15–20 градусов к сторонам туловища, кисти и пальцы расслаблены. Расслабить ноги, позволив стопам разойтись в стороны. Никакая часть тела сознательно не прижимается к полу, все части тела лежат как «обмякшие» под воздействием тяжести собственного веса. Концентрировать внимание на ощущениях, что будто бы тело удлинилось на несколько сантиметров.

Голова. Лежит на коврике серединой затылка. Шея расслаблена, подбородок не прижимается к горлу. Кожа на мышцах лица должна быть расслаблена, что в свою очередь расслабит все органы.

Глаза и уши. Закрывать глаза. Расслабить уши, расслабляя нижнюю челюсть.

Дыхание. Легкое, плавное и тихое через нос.



Поза Тадасана



Поза дерева



Поза ребенка



Поза горы



Поза аиста



Поза лука



Расслабление в позе лежа

Рис. 7. Асаны хатха-йоги для самостоятельных занятий

Войти в состояние полного физического расслабления и отсутствия каких-либо мыслей, что что-то не так или не получается. Если разум будет постоянно отвлекаться – задача вернуть внимание на фокальную точку и начать концентрироваться заново (медицировать). Вот что об этом состоянии говорит Гита Айенгар: «Если мозг находится в активном состоянии, глазные яблоки становятся тяжелыми...; направьте мозг и глаза к сердечному центру; втяните глаза и уши, обратите их внутрь и слейте их воедино во внутренней точке в центре груди, где внешние звуки перестают беспокоить; подчините себя, свое тело и ум..., чтобы Вы были спокойны и пассивны. Это и есть полное расслабление» [25].

Оставаться в этой позе (в состоянии медитации) в течение 5–10 минут.

По истечении времени (лучше по тихому сигналу таймера, чтобы не думать о времени), спокойно открыть глаза, повернуться на правый бок и медленно встать.

Основы и рекомендации занятий йогой даны во многих источниках литературы и сети Интернет. Для более полного представления об этой уникальной системе и повышения эффективности самостоятельной практики использования асан в своей физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо ознакомиться не с одним, а с несколькими из них.

МОДИФИЦИРОВАННАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ

Преимущество дыхательной гимнастики перед другими оздоровительными системами заключается в том, что это очень простой и эффективный способ лечения и профилактики заболеваний, не требующий больших материальных затрат, может проводиться с людьми разного возраста на небольшой площади пространства. В связи с этим многие авторы (А.Н. Стрельникова, К.П. Бутейко, Першин, Кофлер, Фролов и др.) обратили внимание на важность правильного дыхания и разработали свои дыхательные гимнастики. Правильное дыхание является могучим средством укрепления и сохранения здоровья, профилактики многих болезней. Под влиянием систематических занятий дыхательными упражнениями увеличиваются жизненная емкость легких, бронхиальная проходимость, возрастает коэффициент использования кислорода из вентилируемого воздуха. Специальные дыхательные упражнения укрепляют дыхательную мускулатуру, увеличивают подвижность грудной клетки и диафрагмы, усиливают интенсивность обмена веществ, увеличивают расход энергии, кровоснабжение легочной ткани и улучшают дренажную функцию бронхов [26].

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой в модификации В.П. Кривцуна является совокупностью методик дыхательных упражнений А.Н. Стрельниковой и К.П. Бутейко. Из методики Стрельниковой за основу модифицированной дыхательной гимнастики (МДГ) взяты резкие и ко-

роткие вдохи, из методики Бутейко – задержка дыхания. Модифицированная дыхательная гимнастика включает в себя три упражнения, такие как «Обними плечи», а вместо упражнений «Насос» и «Перекаты» выполняются «Наклоны» и «Приседания». Принципиальным отличием методики выполнения модифицированной дыхательной гимнастики от методики А.Н. Стрельниковой является то, что после резкого и короткого вдоха выдох не делается, а происходят повторные такие же вдохи по типу «накачивания мяча», отличием от методики К.П. Бутейко является то, что задержка дыхания в МДГ осуществляется в процессе выполнения динамических движений. При выполнении МДГ вдохи выполняются до тех пор, пока легкие полностью не заполнятся воздухом, после чего делается длинный выдох и восстановительное дыхание в течение 10–20 сек. После первой серии дыхательных упражнений выполняется следующая аналогичная серия. При выполнении модифицированного дыхательного упражнения «Обними плечи» короткие и резкие вдохи делаются в момент касания пальцами кистей противоположных плеч. При выполнении серии вдохов без выдоха, в состоянии сжатой верхней части грудной клетки, воздухом заполняется нижняя часть, а при выполнении упражнений «Насос» и «Приседания» воздухом заполняется верхняя часть легких.

При выполнении дыхательного упражнения «Наклоны» короткие и резкие вдохи делаются в момент касания пальцами рук голени ног. После каждого наклона туловища вперед выполняется наклон назад, что после многократных повторений положительно воздействует на профилактику поясничного остеохондроза и укрепление мышц туловища. При выполнении приседаний короткие и резкие вдохи лицами молодого возраста делаются в момент касания пальцами рук голени ног, лицами среднего и пожилого возраста – в момент касания кистями рук коленей. Выполнение приседаний положительно влияет на укрепление мышц ног и профилактику заболеваний мочеполовой сферы у женщин и мужчин. Во время выполнения дыхательного упражнения «Обними плечи» ноги находятся на ширине плеч, а при выполнении упражнений «Наклоны» и «Приседания» – ноги вместе. Количество вдохов в одной серии модифицированных дыхательных упражнений произвольное (от 8 до 20) и зависит от состояния дыхательной системы. Критерием количества вдохов в одной серии является состояние полного заполнения легких воздухом [27].

Рекомендованные параметры выполнения модифицированных дыхательных упражнений представлены в табл. 10.

Рекомендуемые параметры выполнения
модифицированных дыхательных упражнений (по В.П. Кривцуну)

№ п/п	Максимальное к-во вдохов в одной серии	Дыхательные упражнения						Общая сумма вдохов в 3-х упражнениях	Время выполнения упражнений (мин)
		Обними плечи		Наклоны корпуса		Приседания			
		К-во серий	Всего вдохов	К-во серий	Всего вдохов	К-во серий	Всего вдохов		
1.	5–6	20	100–120	17	85–102	14	70–84	255–306	16
2.	7–8	17	119–136	14	98–112	11	77–88	264–336	17
3.	9–10	15	135–150	13	117–130	11	99–110	351–390	18
4.	11–12	13	143–156	11	121–132	10	110–120	374–408	19
5.	13–14	11	143–157	10	130–140	9	117–126	390–423	20
6.	15–16	11	165–176	10	150–160	9	135–144	450–480	21
7.	17–18	11	187–198	10	170–180	9	153–162	510–540	25
8.	19–20	11	209–220	10	190–200	9	171–180	570–600	27
9.	21–22	11	231–242	10	210–220	9	189–198	630–660	28
10.	23–24	11	253–264	10	230–240	9	207–216	690–720	30

При выполнении МДГ количество серий зависит от состояния дыхательной системы и количества вдохов в одной серии, т.е. чем меньше вдохов в одной серии, тем хуже состояние дыхательной системы и тем большее количество серий необходимо выполнять. В этой связи общее количество вдохов в трех упражнениях зависит от возраста и функционального состояния человека. Для лиц молодого возраста общее количество вдохов в трех упражнениях должно составлять 500–700, время выполнения упражнений – 25–30 минут, для лиц среднего и пожилого возраста, соответственно, – 300–500, время выполнения – 15–20 минут [28].

ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ «ДИСК ЗДОРОВЬЯ»

«Диск здоровья» широко представлен в интернет-ресурсах как эффективный тренажер для оздоровительных занятий детей и взрослых [29].

Тренажер состоит из двух вращающихся по кругу (в заданном направлении) дисков, соединенных между собой осью с шайбой. Промышленные модели диска имеют разные варианты, могут изготавливаться не сложные самодельные конструкции.

В основном тренажер «Диск здоровья» предназначен для совершенствования функций вестибулярного аппарата и подвижности тела. В то же время упражнения на диске являются эффективной профилактикой заболеваний суставов, улучшают кровообращение органов малого таза, решают

задачу снятия накопившегося утомления, стресса. Как средство для похудения – 30 минут занятия на диске сжигает 300 ккал.

Для занятий тренажер укладывается на пол. На верхнюю часть диска становятся обеими ногами (лучше в легкой обуви без каблуков) и совершают разнообразные движения с вращениями по кругу (рис. 8). При этом нижняя часть диска остается неподвижной, а верхняя вращается на стальных шариках вместе с находящимся на ней человеком. Также могут выполняться упражнения с расположением диска на стуле, на двух дисках, с удержанием диска между ладонями, использованием диска в качестве отягощения при движениях руками (в стороны, вверх) и др. Продолжительность занятий дозируется по самочувствию. В общеподготовительных и оздоровительных целях достаточно заниматься один раз в день или через день в течение 20–30 мин, выполняя на одном занятии 8–15 упражнений на тренажере [30].

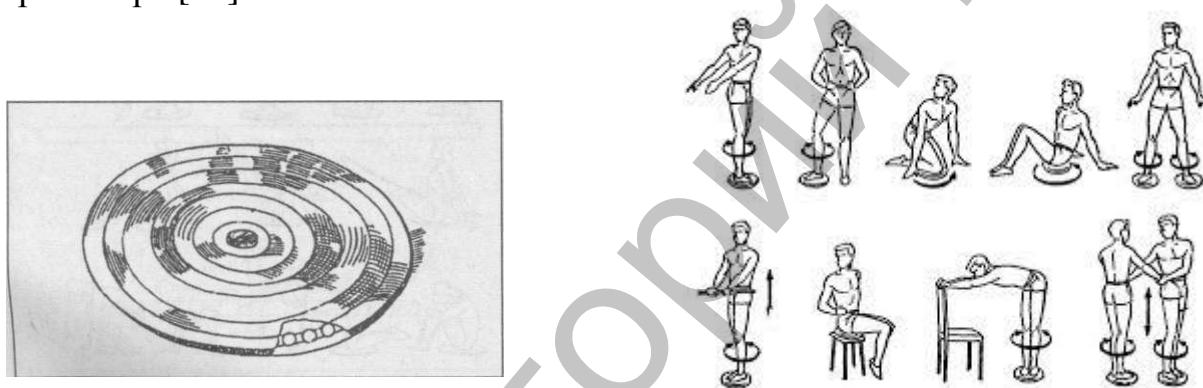


Рис. 8. Упражнения на тренажере «Диск здоровья»

При постоянном применении диска для занятий необходимо предупреждать типичные ошибки:

- неправильная осанка (затрудняет работу внутренних органов, формирует сутулость);
- короткая продолжительность занятий (5–10 минут в день выраженного оздоровительного эффекта не принесут);
- слишком амплитудные движения (вероятность падения, травм);
- неправильно подобранная одежда (жарко, холодно, неустойчивая обувь);
- расположение диска на скользкой или неровной поверхности.

Комплекс упражнений на диске здоровья

1. Исходное положение – встать на диск, руки вдоль туловища (или перед грудью согнуты в локтях). Повороты корпуса в разные стороны, помогаемая движениями рук, – 2–3 минуты.

2. Исходное положение – встать на диск и взяться за какую–либо опору (стул). Повороты из стороны в сторону, с максимальной амплитудой в быстром темпе, – 2–3 минуты.

3. Исходное положение – стать на диск одной ногой, руки на поясе. Поворачивать ногу вправо–влево – 2–3 минуты. То же другой ногой.

4. Исходное положение – наклониться вперед с опорой руками на диск. Выполнять вращения диска руками, максимально поворачивая туловище, – 2–3 минуты.

5. Исходное положение – стать коленями на диск, с опорой руками о пол. Поворачивать таз в разные стороны, с максимальной амплитудой, – по 20 раз в каждую сторону.

6. Исходное положение – сесть на диск, расположенный на стуле, руки на пояс. Отталкиваясь ногами, поворачиваться влево и вправо – 2–3 минуты.

7. Исходное положение – сесть на диск, опереться на руки сзади. Поднять прямые ноги над полом (если трудно удерживать ноги, можно слегка отклонить туловище назад) и выполнить повороты вправо–влево – 1–2 минуты.

8. Исходное положение – встать на диск, руки вдоль туловища (или перед грудью согнуты в локтях). Повороты корпуса в разные стороны, помогая движениями рук, – 2–3 минуты.

Продолжительность занятий на диске составляет 20–25 минут. Наиболее эффективно ежедневное выполнение упражнений. Легкий музыкальный фон повысит настроение и активность. Заниматься следует в чистом, проветренном помещении или на открытом воздухе. Как и во всех других случаях проведения занятий с относительно продолжительной непрерывной физической нагрузкой, необходимо следить за пульсом и самочувствием. Оптимальное повышение пульса во время упражнений – до 110–120 ударов в минуту. Максимально допустимый уровень частоты общепринято рассчитывается по формуле: 220 минус Ваш возраст. Например, если Вам 60 лет, то максимально допустимая величина пульса во время занятия составит 140 ударов в минуту ($220 - 60 = 140$). Оптимальным для занятия будет пульс, составляющий 75% от максимальной границы (т.е. в данном примере 105 ударов в минуту). Однако общее самочувствие и комфортное состояние при выполнении упражнения (отсутствие боли в области груди и суставах, одышки, слабости и др.) при любых расчетах – основные индикаторы оптимальной переносимости организмом данной нагрузки.

ЗАНЯТИЯ С ТРЕНАЖЕРОМ «КАТОК»

Несмотря на ведущее воздействие тренажера на развитие у занимающегося статической силы рук и плечевого пояса, «Каток» признается одним из высокоэффективных средств развития пресса, укрепления мышц живота, боков и спины. Принцип действия на опорно-двигательный аппарат здесь во многом аналогичен упражнению «Планка», задействуются те же группы мышц.

Основу тренажера могут составлять одно или два колеса-ролика (рис. 9). Второй вариант тренажера более устойчив и предназначен для занятий людей с ослабленными или нарушенными функциями мышц, лиц с инвалидностью. Упражнения на тренажере развивают силу мышц рук, плечевого пояса, спины. Некоторые исходные положения в упражнениях сопровождаются значительными статическими напряжениями мышц верхних конечностей и позвоночного столба.

Для лиц с ослабленными функциональными возможностями такие упражнения будут или физически недоступны или вызывать дискомфорт и чрезмерное напряжение. Поэтому в целях активного отдыха, желая выполнить упражнения с тренажером «Каток», нужно останавливаться на наиболее легких и комфортных движениях (по выбору и самочувствию), а упражнения, вызывающие большие усилия, лучше не продолжать.

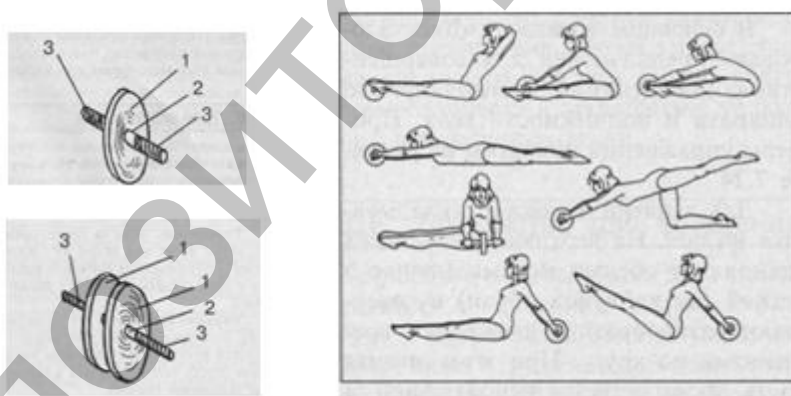


Рис. 9. Упражнения с тренажером «Каток»

Упражнения с гимнастическим катком

Гимнастический снаряд – каток пока еще мало распространен среди любителей физических упражнений. Однако он заслуживает к себе гораздо большего внимания: отлично развивает гибкость, силу мышц рук и туловища. Если под рукой нет фирменного катка, то можно использовать обычную разборную гантель, держа ее за концы грифа. В этом случае достаточно оставить на грифе два диска большого размера.

Применяя упражнения с тренажером «Каток», можно проводить самостоятельное физкультурное занятие (30–45 минут) или включать отдель-

ные упражнения в другие занятия в качестве средств силовой подготовки. Обязательно перед работой с тренажером выполнить несколько общеразвивающих (разминочных) упражнений для суставов и мышц кисти, запястья, локтевого и плечевого суставов, туловища. Во время выполнения упражнений следите за правильным дыханием, движения делайте плавные, без рывков. При наклоне туловища вперед делайте выдох, а выпрямляя туловище – вдох. Новичкам рекомендуется начать с 3 подходов по 8–10 повторений. По мере привыкания можно увеличивать число подходов, повторений и перейти к более напряженным (продвинутым) тренировкам.

Каждое упражнение повторяйте 10–15 раз. Приводим описание и рисунки некоторых упражнений из [31], которыми можно наполнить самостоятельное физкультурное занятие с тренажером «Каток».

1. Опуститесь на колени, возьмите в руки гимнастический каток и поставьте его на пол около колен. Опираясь прямыми руками на каток, начинайте двигать его вперед с одновременным наклоном туловища до касания грудью бедер. Затем вернитесь в исходное положение (рис. 10, № 1).

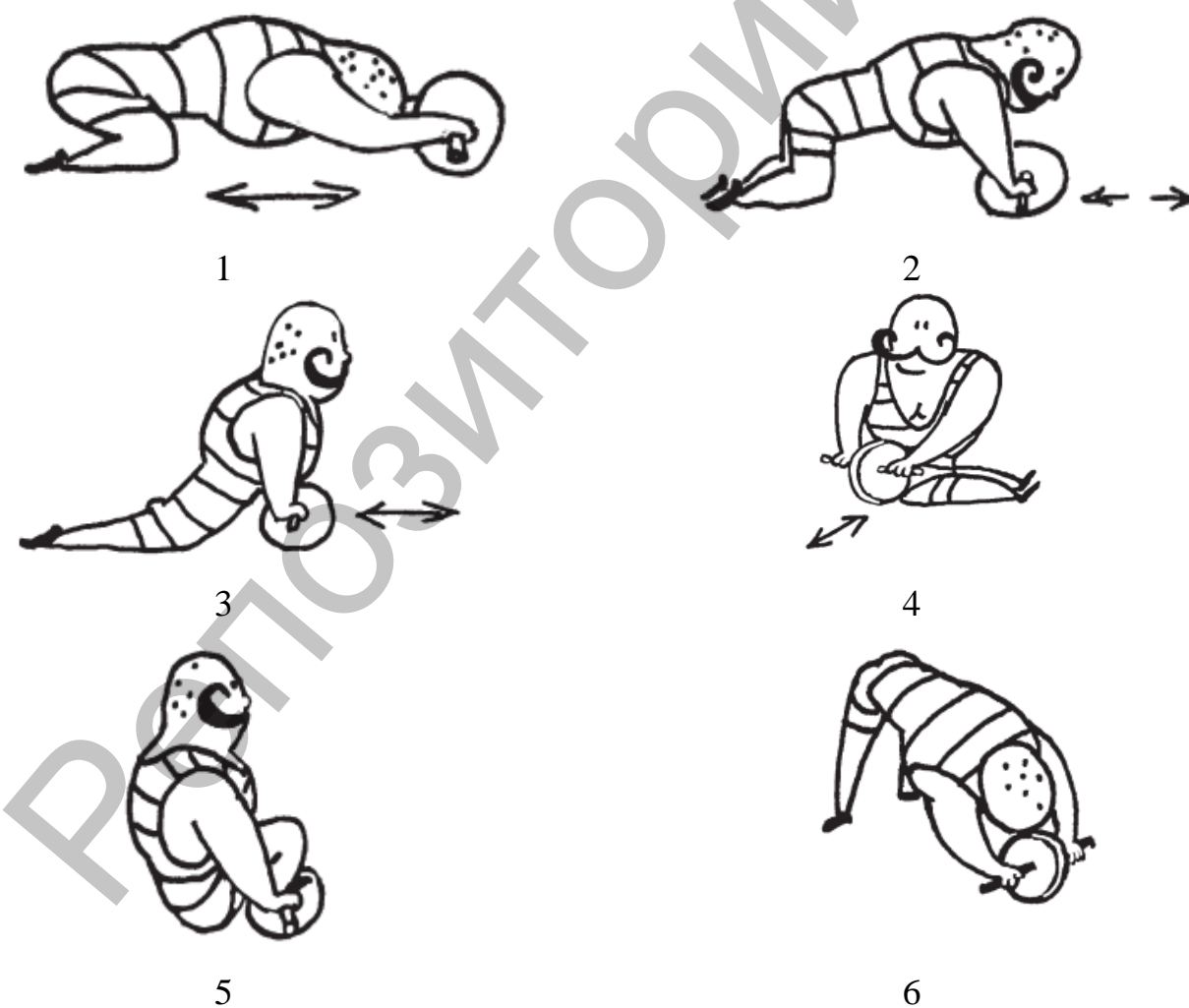


Рис. 10. Упражнения самостоятельного физкультурного занятия с тренажером «Каток» [31]

2. Встаньте на колени, возьмите гимнастический каток в руки и поставьте его на пол около колен. Опираясь прямыми руками на каток, начинайте двигать его вперед, постепенно выпрямляя туловище до касания грудью пола. Сделав паузу в 2–3 секунды, обратным движением вернитесь в исходное положение (рис. 10, № 2).

3. Возьмите в руки гимнастический каток, лягте на пол грудью вниз и вытяните руки вперед. Надавливая на каток, начинайте двигать его прямыми руками к себе. Прогнитесь и старайтесь бедра не отрывать от пола. Сделайте вдох и обратным движением вернитесь в исходное положение (рис. 10, № 3).

4. Сядьте на пол, гимнастический каток поставьте справа от себя. Не сдвигая ног с места и опираясь прямыми руками на каток, начинайте двигать его в сторону до касания грудью пола. Затем вернитесь в исходное положение. Прделайте то же самое в левую сторону (рис. 10, № 4).

5. Сядьте на пол и согните ноги. Возьмите в руки гимнастический каток и подведите его под ступни ног. Не выпуская каток из рук, начинайте медленно выпрямлять ноги. Выпрямив ноги, постарайтесь грудью коснуться колен, затем, сгибая ноги, вернитесь в исходное положение (рис. 10, № 5).

6. Поставьте ноги на ширину плеч. В руки возьмите гимнастический каток и, наклонившись вперед, поставьте его на пол около ног. Опираясь на каток прямыми руками и не сгибая ноги в коленях, начинайте медленно двигать его вперед до касания грудью пола. Сделав паузу в 2–3 секунды, обратным движением вернитесь в исходное положение. Если это упражнение окажется трудным, то первое время, возвращаясь в исходное положение, делайте промежуточную опору на колени (рис. 10, № 6).

С оздоровительной и общеподготовительной целью рекомендуются ежедневные 15–20-минутные занятия с гимнастическими роликами, начиная с малого, постепенно увеличивающегося числа повторений. Продолжительность занятий, количество и темп выполнения упражнений дозируются по самочувствию. При появлении болевых ощущений во время выполнения упражнений лучше переключиться на использование других средств и видов деятельности (в подобных случаях желательно обратиться за советом к врачу). Занятия с этим снарядом противопоказаны людям, страдающим болями в области позвоночника, сердечными заболеваниями, гипертонией.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы: постановление Совета Министров Республики Беларусь, 12 апр. 2016 г., № 303 [Электронный ресурс] // Нац. правовой интернет-портал Респ. Беларусь. – Режим доступа: <http://www.pravo.by>. – Дата доступа: 01.12.2017.

2. Здоровье населения и окружающая среда Гродненской области в 2017 году: информационно-аналитический бюллетень / Гродненский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья. – Гродно, 2018. – 121 с.

3. Ниязбекова, Л.С. Заболеваемость сельского населения по данным обращаемости / Л.С. Ниязбекова, Л.Б. Сейдуанова, А.К. Сайлыбекова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 10. – С. 219–221.

4. Здоровье населения и окружающая среда Витебской области на период 2013–2017 гг.: информационно-аналитический бюллетень / ГУ «Витебский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья». – Витебск, 2018. – 288 с.

5. Краснов, В.П. Физическое воспитание трудящихся агропрома / В.П. Краснов. – К.: Здоровье, 1990. – 120 с.

6. Беларусь: занятость населения в сельском хозяйстве [Электронный ресурс] / Всемирный банк. – Режим доступа: <https://ru.theglobaleconomy.com/>. – Дата доступа: 08.10.2018.

7. Александр Лукашенко: Население на селе обижать нельзя [Электронный ресурс] / Аналитика. – Режим доступа: <https://product.by>. – Дата доступа: 01.09.2018.

8. Савинов, Л.И. Сравнительный анализ форм организации социально-досуговой работы с пожилыми людьми / Л.И. Савинов, С.С. Кочетков // Дискуссия. – М., 2017. – С. 60–66.

9. Гимнастика «1000 движений» академика Амосова [Электронный ресурс] // На воздух! За здоровым образом жизни. – Режим доступа: <https://navozdyx.ru/uprazhneniya/gimnastika-1000-dvizheniy-akademika-amosova.html>. – Дата доступа: 18.08.2018.

10. Брегг, П. Здоровый позвоночник / П. Брегг. – Language, 2007. – 87 с.

11. Физическая культура: учебник для бакалавров / А.Б. Муллер [и др.]. – М.: Изд-во Юрайт, 2013. – 424 с.

12. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда: метод. разработка / сост. О.А. Максимова. – Комсомольск-на-Амуре: Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Губернаторский авиа-

строительный колледж г. Комсомольска-на-Амуре (Межрегиональный центр компетенций)», 2016. – 31 с.

13. Сотникова, М.П. Ходьба для здоровья / М.П. Сотникова. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 32 с.

14. Оздоровительная ходьба [Электронный ресурс] // Тело человека. – Режим доступа: <http://svoistva-tela.ru/dopolneniya/ozdorovitelnaia-hodba.html>. – Дата доступа: 18.08.2018.

15. Кривцун, В.П. Оздоровительная ходьба и бег как эффективные средства оздоровления / В.П. Кривцун, Д.Э. Шкирьянов. – Витебск: Изд-во УО «ВГТУ», 2009. – 64 с.

16. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Наук. світ, 2008. – 198 с.

17. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики): учеб. пособие / Ф.Г. Бурякин. – М.: Русайнс, 2017. – 367 с.

18. Выбор лыж «по размеру» [Электронный ресурс] // Lean-center. Полезные советы для людей. – Режим доступа: <http://lean-center.ru/sport/vybor-lyzh-po-razmeru/>. – Дата доступа: 15.08.2018.

19. Степ-аэробика дома для начинающих [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gym-people.ru/pohudenie/exercises/step-aerobika-doma.html>. – Дата доступа: 15.08.2018.

20. Степ-платформа своими руками: как можно сделать степ в домашних условиях самостоятельно [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://red-health.ru/make-your-own-step/>. – Дата доступа: 15.08.2018.

21. Степ-аэробика базовые шаги [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://stimul27.ru/index.php/step-aerobika/98-step-aerobika-bazovye-shagi>. – Дата доступа: 15.08.2018.

22. Степ-платформа – как выбрать и правильно заниматься? [Электронный ресурс] // Интернет-ежедневник. – Режим доступа: <http://perelomu.net/pohudenie/step-platforma-kak-vybrat-i-pravilno-zanimatsya.html>. – Дата доступа: 15.08.2018.

23. Амосов, Н.М. Моя система здоровья / Н.М. Амосов. – К.: Здоров'я, 1997. – 56 с.

24. Йога для начинающих [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://builderbody.ru/joga-dlya-nachinayushhix/>. – Дата доступа: 01.06.2017.

25. Айенгар, Г. Йога для женщин / Г. Айенгар; пер. с англ., предисл., послесл. Е.О. Федотовой и А.В. Пименова. – М.: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1992. – 272 с.

26. Щетинин, М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2010. – 293 с.

27. Кривцун, В.П. Теоретическое обоснование модифицированных дыхательных упражнений А.Н. Стрельниковой и К.П. Бутейко / В.П. Кривцун // Наука – образованию, производству, экономике: материа-

лы XVIII(65) Регион. науч.-практ. конф. преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 13–14 марта 2013 г. / Витеб. гос. ун-т; под ред. И.М. Прищепы. – Витебск, 2013. – Т. 1. – С. 516–518.

28. Кривцун, В.П. Методические особенности выполнения модифицированных дыхательных упражнений А.Н. Стрельниковой и К.П. Бутейко / В.П. Кривцун // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XIV Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених, Суми, 24–25 кв. 2014 р.: в 2 т. – Суми, 2014. – Т. 1. – С. 96–99.

29. Эффективные комплексы упражнений на диске здоровья. Source [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lifegid.com/bok/3560-effektivnye-kompleksy-uprazhneniy-na-diske-zdorovya.html>. – Дата доступа: 19.10.2018.

30. Новицкий, П.И. Час адаптивной физической рекреации в учреждениях социального обслуживания: учеб.-метод. пособие / П.И. Новицкий. – Витебск: УО «ВГТУ», 2014. – 121 с.

31. Драбкин, А. Уникальная система изометрических упражнений Железного Самсона [Электронный ресурс] / А. Драбкин, Ю. Шапошников // Упражнения с гимнастическим катком. – 2012. – Режим доступа: <https://sport.wikireading.ru/9269>. – Дата доступа: 19.11.2018.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Программы оздоровительной ходьбы для лиц с различным уровнем физической подготовленности (по Р.А. Людиновской и А.П. Колтоновскому) [15]

Неделя	Дистанция на одном занятии, км	Время в мин и сек	Количество шагов в минуту при длине шага			Количество занятий в неделю	Очки за неделю
			70 см	80 см	90 см		
Программа начальной подготовки							
1	1.6	15.0	152	133	118	5	5
2	1.6	14.0	163	143	126	5	10
3	1.6	13.45	166	145	129	5	10
4	2.4	21.30	159	140	113	5	15
5	2.4	21.30	159	140	113	5	15
6	2.4	20.30	167	146	131	5	15
Программа 1-й степени подготовленности							
7	3.2	28.00	163	143	127	5	20
8	3.2	27.45	164	144	128	5	20
9	3.2	27.30	166	145	124	5	20
10	3.2	27.30	166	145	129	5	22
	4.0	33.45	169	148	132	2	
11	3.2	27.30	166	166	129	3	22
	4.0	33.30	171	149	133	2	
12	4.0	33.15	172	151	134	4	46
	4.8	41.30	165	144	128	1	
13	4.0	33.15	172	150	134	3	27
	4.8	41.15	166	145	129	2	
14	4.0	33.00	173	151	135	3	27
	4.8	40.00	171	150	133	2	
13	4.8	41.00	167	146	130	5	30
	6.4	55.00	166	145	129	3	33
Программа 2-й степени подготовленности							
7	3.2	27.30	166	145	129	5	20
	4.0	33.45	169	148	132	2	
8	3.2	27.30	166	145	129	3	22
9	3.2	27.30	166	145	129	3	22
	4.0	33.30	170	149	132	2	
10	4.0	33.15	172	150	134	3	27
	4.8	41.15	166	145	129	2	
11	4.0	33.0	173	151	135	3	27
	4.8	40.0	171	150	133	2	
12	4.8	41.0	167	146	130	5	30
13	6.4	55.0	166	145	129	3	33
Программа 3-й степени подготовленности							
7	4.0	33.15	172	150	134	4	26
	4.8	41.30	165	145	129	1	
8	4.0	33.00	173	152	135	3	27
	4.8	40.00	171	150	133	2	
9	4.8	41.00	167	146	130	5	30
10	6.4	55.00	166	145	129	3	33

Учебное издание

НОВИЦКИЙ Павел Иванович

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
НАСЕЛЕНИЯ СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ**

Методические рекомендации

Подписано в печать . . . 2019. Формат 60x84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 3,43. Уч.-изд. л. 3,27. 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.