

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ – УЧЕБНО-НАУЧНО-
ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ КОМПЛЕКС»

В.С. Макеева, З.С. Тинькова

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ.
ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Рекомендовано ФГБОУ ВПО «Государственный университет – УНПК» для использования в учебном процессе в качестве учебного пособия для высшего профессионального образования»

Орел 2012

УДК 796.011

ББК 75.1

М - 15

Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации.

Основы оздоровительной физической культура: учебное пособие ДЛЯ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ/В.С. Макеева, З.С. Тинькова . - Орел: ФГБОУ ВПО «Государственный университет – УНПК» , 2012. - 193с.

Учебное пособие раскрывает сущность и основные понятия, а также особенности рекреативной физической культуры в учреждениях отдыха различного типа.

Предназначено студентам высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032103 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», изучающим дисциплину «Теория и методика физической рекреации».

УДК 796.011

ББК 75.1

ISBN 978-5-93932-438-0

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. ХАРАКТЕРИСТИКА РЕКРЕАТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	4
1. 1. Сущность и основные понятия рекреативной физической	4
1.2. Основные функции и формы занятий рекреативной физической культурой во время рабочего дня и отдыха	19
1.3. Общие требования к методике и организации занятий	29
1.4. Содержание и особенности проведения малых форм рекреативной физической культуры.....	35
1.5. Основные направления игровых форм и особенности их использования в рекреативной физической культуре	42
1.6. Содержание и построение игровых комплексов.....	64
1.7. Основные формы и особенности методики занятий гимнастической направленности в рекреативной физической культуре.....	70
1.8. Плавание и туризм в рекреативной физической культуре	84
1.9. Занятия на тренажерах в рекреативной физической культуре.....	89
1.10. Определение нагрузки при занятиях рекреативной физической культурой и оценка психофизических состояний	93
Глава 2. РЕКРЕАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОТДЫХА И ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА.....	103
2.1. Места массового отдыха населения, их рекреационный потенциал	103
2.2. Физкультурно-оздоровительная работа в санаториях	105
2.3. Рекреативная физическая культура в санаториях-профилакториях. Характеристика двигательных режимов	109
2.4. Рекреативная физическая культура в домах отдыха и пансионатах	114
2.5. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.....	117
2.6. Характеристика рекреативной физической культуры по месту жительства населения.....	120
2.7. Центры организации рекреативной физической культуры по месту жительства населения	123
2.8. Физкультурно-оздоровительные комбинаты	125
2.9. Управление физкультурно-оздоровительной работой в парках культуры и отдыха.....	129
2.10. Методика организации и проведения занятий на плоскостных спортсооружениях	132
ГЛАВА 3. СОДЕРЖАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	135
Игры и игровые задания	203
Литература и Интернет-ресурсы.	232

Глава 1. ХАРАКТЕРИСТИКА РЕКРЕАТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. 1. Сущность и основные понятия рекреативной физической культуры

На современном этапе профилактика заболеваний и укрепление здоровья населения из медицинской превращается в социальную. Наблюдается устойчивая тенденция повышения социальной роли физической культуры и спорта в продлении активного творческого долголетия людей, в адаптации трудоспособного населения к профессиональной деятельности. Это является составной частью стратегии развития современного общества, направленной на гуманизацию и демократизацию его потенциала.

В здоровом теле – здоровый...ум. Такие данные дают ученые из Швеции, которые провели исследование с участием более миллиона молодых мужчин. Оказалось, что в тестах на интеллект высшие баллы набирали люди с самой здоровой сердечнососудистой системой. В исследовании использовались данные, собранные о 1 221 727 шведах, рожденных в 1950-1976 годах, годных к прохождению военной службы в 18 лет.

«В период ранней юности и начала взрослой жизни центральная нервная система человека очень пластична» - отмечает Nancy Pedersen, профессор психологии (University of Southern California), США. Однако одного этого факта было недостаточно для того, чтобы понять, каким образом хорошая физическая форма стимулирует развитие познавательных функций головного мозга.

Maria Aberg нейрохирург из университета Готенбурга, Швеция, отметила, что полученные результаты поддерживают утверждение о том, что физические упражнения могут оптимизировать успехи в образовании, что подтверждает древнеримское высказывание о том, что физическое и психическое здоровье

идут рука об руку. Эта связь была подтверждена, когда интеллектуальные успехи сопоставляли со здоровьем сердечнососудистой системы.

Большие возможности в обеспечении, сохранении и укреплении профессионального здоровья заложены в структуре свободного времени человека. Свободное время не только досуг, отдых и восстановление сил, но и время для всестороннего саморазвития человека как личности, умножающее его производительные силы. Это отмечается в работах В.А. Артемова, Н.З. Асовского, С.Г. Вершловского, Л.Ф. Колесникова, С.С. Сергеева и др.

В рамках отдыха задачи сохранения профессионального здоровья, восстановления работоспособности на уровне ее оперативного и кумулятивного снижения решает физическая рекреация (М.Г. Бердус, Г.П. Виноградов, Ю.П. Галкин и др.).

Не имея своего названия, физическая рекреация возникла в жизни, быту людей еще в древнейшие времена, задолго до того как появились термины «спорт», «физическая культура». Более полно рекреационная деятельность проявилась в период начала развития капитализма, чтобы снизить неблагоприятные воздействия монотонного, напряженного труда. В последующие периоды развития общественных отношений рекреационные занятия физическими упражнениями заполняют перерывы в процессе рабочего дня, между учебными занятиями или по окончании их, превращаясь из самостоятельных форм в организованные.

На рубеже XX и XXI веков, физическая рекреация в рамках физической культуры выделяется в отдельное направление, целью которого является формирование, восстановление, укрепление и сохранение здоровья человека. Озабоченность по вопросам внедрения физической рекреации обоснована высокой заболеваемостью и снижением трудоспособности населения. Человек от природы наделен ресурсом здоровья, которое он одновременно расходует и восстанавливает. Вне системы этот процесс приводит к односторонности решения

проблемы здоровья, к различным перегибам, чаще к разрушению отдельных элементов физического состояния организма. Ритмы современной жизни большинства индустриально развитых стран сопровождаются увеличением массива производства, урбанизацией, нередко ухудшением экологической обстановки, изоляцией горожан от природы, поступлением чересчур широкого объема информации. Указанные факторы способствуют накоплению усталости – физической и психологической, что, в свою очередь, приводит к увеличению конфликтных ситуаций в быту и на производстве, способствует ухудшению здоровья, снижает трудовую и жизненную активность. В таких условиях пассивный отдых уже не обеспечивает полноценного восстановления трудоспособности человека.

Преодолению негативных последствий помогают массовый отдых и туризм, являющийся эффективной формой практически полного, всестороннего обновления, так как человеку предоставляется возможность временно покинуть место постоянного жительства и трудовой деятельности, изменить привычную обстановку и образ жизни. Такой отдых содействует рациональному использованию свободного времени человека, обогащает социально-экономическую инфраструктуру и межрегиональное сотрудничество стран, государств и народов.

По убеждению Э. Фромма: «Человек и творец и предмет своего искусства, и скульптор и мрамор, и врач и пациент», а жизнь есть «искусство - самое важное, трудное из всех практикуемых человеком искусств». Поэтому создание теории физической рекреации является актуальной задачей, поскольку этот вид физической культуры вобрал в себя самое лучшее и радостное, что даётся нам в ощущениях от двигательной активности, сравнимой лишь с нашим детством, когда дети удивляют взрослых своей непомерной энергией, весельем от души, не замечая усталости. Этому способствуют разнообразные формы ее проведения, которые допускают изменения характера и содержания физических упражнений в зависимости от мотивов, интересов и потребностей. Однако, несмотря

на свободу выбора содержания, характера и форм занятий физическими упражнениями, положительный эффект можно получить лишь благодаря грамотной и умелой организации знаний и их влияния на молодой организм.

Термин рекреация означает активный отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, учебы, тренировочных занятий или соревнований и приносящий удовлетворение от него. В то же время физическая рекреация относится к той сфере деятельности, в которой должны быть осведомлены и специалист, и каждый отдельный человек. Не менее важным в проблемных аспектах физической рекреации является воспитание здорового образа и спортивного стиля жизни детей и молодежи.

К основам физической рекреации для восстановления здоровья населения следует отнести следующие положения:

- построение комплексной программы физической рекреации для формирования, укрепления и сохранения здоровья на всех уровнях жизни с учетом пола, возраста, физической подготовленности и других условий и обстоятельств;
- разработка рекреационных мероприятий, направленных на восстановление здоровья людей, их социального и профессионального благополучия;
- использование современных методов здоровьесформирующих технологий.

Физическая рекреация является тем самым средством, которое способствует возвращению к истокам ощущений двигательной радости. Однако, современный этап развития научного знания в этой области физической культуры характеризуется достаточно большим количеством проблем, главной из которых является неопределённость самой сущности физической рекреации.

В настоящее время обсуждение проблем, посвященных теории и практике рекреации, ведется достаточно активно. Проблему составляют различия в интерпретациях понятия «рекреация», а также отождествление его с другими по-

нятиями, такими как отдых, развлечение, досуг, функция досуга, восстановление сил и т.п. Этот ряд можно увидеть в любом словаре, открыв его на странице «рекреация».

Так, в определении В.В. Храмова (2004): «рекреация — это отдых людей вне жилищ и помещений (преимущественно на лоне природы), целенаправленно используемый для восстановления физических и духовных сил, израсходованных в процессе трудовой деятельности». Теоретически физической рекреации как средству отдыха, развлечения и восстановления придается все большее значение, но ее практическая организация еще не достигла необходимого уровня. Анализ литературы по проблеме позволяет принять за основу определение рекреации, как «восстановление физических и духовных сил». Это дает возможность толковать педагогическую рекреацию, как восстановление и сбережение многообразных ресурсов здоровья человека в процессе организации его жизнедеятельности.

Целевая установка. Руководствуясь концептуальной моделью одного из основоположников современной теории физической культуры профессора В. М. Выдрина, рассматривавшего этот феномен с позиций теории деятельности и потребности, в каждом из видов можно выделить чёткую целевую установку. Если искусственно сузить изучаемый аспект только до задач двигательной активности: то, например, для физического воспитания цель будет заключаться в развитии физических качеств и формировании умений и навыков; в спорте - в достижении максимального результата; в физической реабилитации - в восстановлении утраченных функций.

Основная цель физической рекреации заключается в психофизиологической и физической регенерации, формировании определенных общественно полезных качеств, в том числе и физических, ценный и в личностном и в общественном отношении результат.

В других видах физической культуры от занятий физическими упражне-

ниями можно получать удовольствие. Но сам результат и сами спортсмены оцениваются совершенно по иным категориальным критериям. Можно получать удовольствие и от занятий физическим воспитанием, но основная цель заключается в изменении физических качеств, умений и навыков, находящихся свое развитие лишь в сдаче определённых нормативов. И в этом отношении школьное физическое воспитание напоминает неудачную модель начальных занятий спортом, где также существуют определённые разряды и нормативы. Не лишены чувства удовольствия и занятия в целях физической реабилитации, однако в этом случае наблюдается довольно жёсткая регламентация, которая предопределяется соответствующими задачами и состоянием здоровья.

В главных своих направлениях физическая рекреация сопряжена с практическим решением комплекса социально-экономических, физиологических, медицинских, архитектурно-строительных и иных разноплановых задач как по организации и внедрению различных форм массового отдыха населения, так и по непосредственному сохранению и укреплению здоровья каждого человека и населения в целом. Крупнейшими разработками в области оздоровления являются следующие: создание теории индивидуального и общественного здоровья, кибернетической модели жизнедеятельности и управления здоровьем человека; программы тестирования и мониторинга психофизического здоровья и качества жизни, персонального кода жизни человека и технологии разработки, реализации и коррекции персональных оздоровительных программ.

Рекреация, как область видового разнообразия отдыха, способствует восстановлению сил и трудоспособности человека, и, соответственно, психофизиологических ресурсов общества. Рекреативной деятельности присущи социально оправданные цели и организация. Ее главная социальная функция воспроизводящая, позволяющая обновить силы и внутренние ресурсы человека, затраченные как в ходе трудовой деятельности, так и при выполнении повседневных бытовых обязанностей. Рекреативная деятельность осуществляется личностью в

свободное время и мотивируется последующим чувством удовлетворения. Основными составляющими физической рекреации и их соотношением, требующими дополнительного разъяснения, являются понятия «отдых», «досуг», «развлечения», «здоровье».

Слово «спорт» происходит от старофранцузского и английского слова «de sporte», что означает развлечение, увеселение, забава. Ныне содержание понятия спорт лишь отчасти соответствует этому определению, в настоящее время доминирует – спортивный результат, хотя для зрителей первоначальный смысл сохраняется и спорт остается зрелищем.

Каким бы ни был по своему характеру труд, процесс утомления распространяется как на мышечную, так и на нервную систему. В наибольшей степени оно всегда затрагивает отдел головного мозга - кору больших полушарий, снижается работоспособность отдельных ее участков. Кроме того, в современных условиях труд не всегда дает достаточную нагрузку на органы чувств, и человек начинает испытывать так называемый, «сенсорный голод». При этом наиболее действенным фактором является профилактика утомления, это не просто временный покой отдельных участков мозга, а покой, связанный с работой других органов. Развлечения помогают утолить потребность в эмоционально насыщенных впечатлениях, дефицит которых переживается человеком как эмоциональная неудовлетворенность. Поэтому очень важную роль играет насыщение досуга яркими зрелищами, юмором, шутками, играми и т. д.

Этот эффект лег в основу целостной теории отдыха. Суть ее заключается в периодическом чередовании видов деятельности. Когда одни нервные клетки находятся в сильном возбуждении, другие, наоборот затормаживаются. Периодическая смена процессов возбуждения и торможения сохраняет организм от перенапряжения и является, таким образом, естественным защитником нервной системы. Переход от одного вида занятия к другому, способствуя оптимальному чередованию процессов возбуждения и торможения, обеспечивает своеобраз-

ную подзарядку утративших работоспособность нервных центров.

Отдых не может и не должен сводиться лишь к восстановлению сил уставшего человека. Если бы дело заключалось только в этом, человек вполне мог бы ограничиться домашним отдыхом, прогулкой по улице или выездом на природу. В процессе культурно организованного отдыха происходит нечто большее, чем физиологическая подзарядка организма. Культурный отдых — это не только средство избавления от усталости, но и средство нейтрализации и компенсации негативных сторон повседневного образа жизни, элементов монотонности и жестких стереотипов. И здесь требуется не просто отдых, а отдых в сочетании с разнообразными развлечениями.

В большинстве случаев современные исследователи четко разграничивают понятия **отдых и развлечения**. Вместе с тем мы нередко встречаем и такую трактовку, когда развлечения рассматриваются как фактор и средство отдыха. В этом нет противоречия. В реальной практике отдых и развлечения находятся в столь сложном функциональном переплетении, что отношения их друг к другу могут принимать самую разнообразную форму. В традиционном словоупотреблении «развлечениями» именуют такие виды деятельности в свободное время, которые дают возможность повеселиться, приятно провести время, отвлекают от повседневных дел, доставляют удовольствие. В отличие от отдыха, который может быть пассивным и полупассивным, развлечения всегда требуют активности, предполагают определенную подготовку и организацию. Отдых необходим, обязателен для человека, развлечение не столь непреложно: оно может быть отодвинуто, перенесено на другое время без существенного ущерба для здоровья. Если в процессе отдыха удовлетворяются в основном физиологические потребности, то развлекательные занятия связаны главным образом с реализацией потребностей психологического плана.

Развлекательные занятия отличаются особенно высоким уровнем эмоциональной насыщенности. Это обеспечивается, с одной стороны, нацеленным на

эмоциональную встряску содержанием развлечений, а с другой - неизменной положительной оценкой этих занятий. Но работа по организации полноценного отдыха связана с воздействием не только на биологическую, а и на духовную сферу личности.

Понятие досуг рассматривается как включение человека в отдых, развлечение, возможность переключиться на другой вид деятельности, отличающийся от профессионального. На досуге люди всегда ищут занятия, чтобы компенсировать то, чего они «недополучают» в течение рабочего дня. Для эффективной рекреации необходим определенный психологический отрыв от обычной обстановки. В каких бы конкретных видах он ни представал, это всегда процесс, повышающий общий тонус человека, возвращающий ему жизненное равновесие.

Одна из задач рекреационно-развлекательной деятельности - повышение общего психического тонуса личности, формирование хорошего, жизнерадостного настроения. Указанные понятия рассматриваются преимущественно в рамках родового понятия как рекреация в целом.

Осознанная, добровольно выполняемая двигательная деятельность человека посредством движений, двигательных действий и рассматриваемая в рамках категорий «работа-досуг» может быть обозначена таким понятием, как двигательная рекреация. Пространство действия двигательной рекреации в сфере досуга населения значительно шире, чем в традиционном понимании значения физической рекреации. По-существу, к двигательной рекреации могут быть отнесены самые разнообразные формы двигательной активности человека, осуществляемые в сфере досуга и жестко не связанные с профессиональным трудом. К ним могут относиться: работа на приусадебном участке, адаптивная физическая культура среди инвалидов, туристские прогулки и даже в определенном значении занятия такими видами спорта, как парашютный спорт, альпинизм, подводное плавание, где физические нагрузки на организм могут быть довольно значительными, но рекреативный эффект (отдых, развлечение, удо-

влетворение, чувства преодоления опасности и др.) несомненно имеет место. Разумеется, при двигательной рекреации решаются задачи и оздоровительные, но в данном случае они не являются самоцелью.

Участие в рекреации строится на добровольной основе и не может осуществляться под воздействием внешнего давления, принуждения или обязательств.

В процессе рекреационных мероприятий необходимо учитывать:

- разумное их начало и непрерывность проводимых мероприятий;
- комплексный поэтапный подход, адекватный физическому и психическому состоянию каждого человека;
- непрерывную связь и единство рекреационных и реабилитационных мероприятий с вторичной профилактикой заболеваний;
- социальную направленность рекреационных мероприятий и проведение методов врачебного контроля и самоконтроля;
- возвращение в места постоянного проживания физически и психически здоровыми для дальнейшей бытовой и трудовой деятельности.

При выполнении изложенных выше мероприятий важно соблюдать следующие физиологически обоснованные педагогические принципы, предложенные С.Н. Поповым [8]. Хотя они и рекомендованы для лечебно-восстановительной тренировки во время физической реабилитации, но их можно использовать и в процессе физической рекреации. Эти принципы включают: индивидуальный подход, сознательность, принцип постепенности, цикличность, системность, новизну, разнообразие и умеренность воздействия.

Несмотря на отсутствие государственного регулирования и поддержки, быстрыми темпами развивается оздоровительная отрасль и индустрия товаров для здоровья. Основными структурными подразделениями оздоровительной отрасли становятся клубы и центры здоровья (фитнес, шейпинг, аэробика, калатетика, цигун, йога и др.), физкультурно-оздоровительные, спортивно-

оздоровительные, рекреационно-оздоровительные, оздоровительные центры, туристские базы, курортные гостиницы, санатории, санатории-профилактории, пансионаты, дома отдыха, детские и молодежные оздоровительные лагеря, косметические центры и салоны, банные комплексы и др. Главной идеей сохранения, укрепления здоровья и профилактики заболеваний является разработка специалистом по здоровью (персональным тренером) персональной оздоровительной программы для каждого человека, включающей ряд основных технологических направлений: физическая активность и тренировка, включающая в себя все возможные технологии массового спорта и физической культуры, в том числе рекреация (отдых, развлечение, восстановление), натуральное здоровое и альтернативное питание (поддержание энергетического баланса организма), очищение, здоровая среда жизнедеятельности, режим труда и отдыха, психическое оздоровление.

В новых экономических условиях развитие оздоровительного движения в стране способствовало созданию клубов аэробики, шейпинга, пилатеса и фитнеса с достаточно простыми программами, основой которых является физическая тренировка. Далее они развились в десятки вариантов программ, являющихся отдельными видами физических упражнений, принципиально не меняющих суть базовых технологий. Это понятно, поскольку индустрия досуга и развлечений, индустрия туризма, фешн-бизнеса, функционирование курортных зон отдыха, парков и т.д. в современной России явление молодое и в разной степени связано с понятием «рекреация». В последние годы также наблюдается увеличение многообразия форм и рост интереса к нетрадиционным для нашей страны древневосточным оздоровительным системам: йоге, восточным единоборствам, ушу, цигун и т. д. Включение в сферу физической культуры аутогенной тренировки, медитации, йоги, которые совсем не содержат в себе двигательной активности, является характерным признаком расширения ее содержательного пространства (Т.В.Састамойнен, 2002).

Значительными темпами развивается производство натурального здорового и спортивного питания, пищевых добавок, биологически активных добавок, одежды и обуви, приборов и оздоровительного оборудования.

Многие образовательные учреждения разрабатывали свои комплексные программы с компонентом здоровьесбережения, действенность которых затруднена. Наиболее часто встречающийся недостаток таких программ – информационная перегруженность без учета того, как будет использоваться обучающимися полученная информация. Нечетко прописанными часто остаются формы и методы подачи материала, разноречивой в трактовке основных понятий в формировании здоровья и их функций.

Физическая рекреация занимает центральное место в структуре физической культуры, поскольку элементы рекреации используются в спорте, в физическом воспитании и в физической реабилитации. Так, например, в спорте физическая рекреация выполняет две главные функции: восстановления и переключения с одного вида деятельности на другой. В первом случае используется вариативность тренировочных нагрузок, во втором - широко используются обще-подготовительные упражнения и средства из других видов спорта. В физическом воспитании особенность физической рекреации связана в первую очередь с нерегламентированной двигательной деятельностью, как во внеурочное (внеурочное) время, так и непосредственно во время работы (учебы). В физической реабилитации элементы рекреационной деятельности используются в первую очередь для снятия психического напряжения. Физические упражнения предназначены, в основном, для эффективного восстановления утраченных в процессе работы физических и психических сил.

Рекреативная физическая культура представляет собой совокупность форм, средств и методов активного отдыха. Возможности физических упражнений как средства восстановления чрезвычайно широки. При помощи специально подобранных, рационально дозируемых физических упражнений можно зна-

чительно ускорить не только течение восстановительных процессов, но и способствовать выработке повышенной устойчивости организма к факторам производственного утомления.

Рекреационные потребности человека — социально-экономическая категория, меняющая свое содержание в зависимости от уровня развития производительных сил и характера производственных отношений, а также более конкретных факторов (возраст, профессия, интересы и др.). Как правило, потребности отдельного человека объединяют семейные, родственные связи, отношения по поводу совместных спортивных интересов, хобби, а также однотипные заболевания и т.п.

С этих позиций наибольший интерес представляют малые функциональные группы, объединяющие людей в зависимости от выполняемых ими функций и социальных ролей. То есть в сфере рекреативной физической культуры, исходя из наиболее значимых ориентаций социально-психологического свойства, в первую очередь следует рассматривать малые группы. Малая группа составляет элементную организационную единицу массового отдыха или санаторно-курортного обслуживания. Как и в других сферах деятельности, при организации отдыха приходится сталкиваться не с одним типом отдыхающих, а с их множеством. В своих представлениях о желаемом отдыхе они неодинаковы. Однако они составляют определенное число групп, внутри которых между индивидами обнаруживается значительное сходство.

К наиболее важным формальным характеристикам, позволяющим обнаружить сходство, относится, прежде всего, производственно-трудовой фактор.

Содержание и условия труда определяют собой особенности усталости, утомления. Характер усталости во многом зависит от уровня технической оснащенности производства: оборудования и инструментов, технологии производства и организации дела, степени напряженности труда, санитарно-гигиенических условий. Важную роль играют и отношения между участниками

производственного процесса. Они в значительной степени определяют настроение, эмоциональное самочувствие работника и могут ослаблять или усиливать действие других факторов.

Труд в наши дни стал весьма разнохарактерным, и в каждом отдельном случае приходится учитывать целый ряд конкретных обстоятельств. Так поточное, конвейерное производство носит монотонный, однообразный характер, который сопровождается стандартными двигательными действиями и ощущениями. Тот, кто трудится на конвейере, должен иметь вне производства достаточную сенсорную компенсацию. Это значит, что ему особенно необходимы отдых и развлечения, отличающиеся богатством зрительных, слуховых, двигательных раздражителей.

Условия труда в современной индустрии и сельском хозяйстве часто ведут к полной или относительной изоляции от товарищей по работе. Особую ценность и привлекательность для них представляет отдых, построенный на непосредственном и активном общении.

Отдельные виды профессиональной деятельности дают очень малый простор для эмоциональных проявлений. Для этих категорий трудящихся также необходима яркая эмоциональность отдыха и развлечений, занятых, например, научной деятельностью. Не случайно очень многие из тех, кто занят на службе сугубо рационалистическими делами, на досуге проявляют склонность к экзотическим путешествиям, любят приключенческую и фантастическую литературу, остросюжетные фильмы, спортивные зрелища.

Однако у педагогических работников, врачей, артистов и др. чаще наблюдается перегрузка в эмоциях, ощущениях, контактах с другими людьми. В условиях информационной и сенсорной перегрузки также трудятся диспетчеры всех профилей, работники телефонной связи, водители транспорта и т. д. Эмоциональная и коммуникативная перегрузка как следствие постоянного и интенсивного общения требует иного подхода к организации отдыха указанных кате-

горий профессий.

Немаловажный фактор, оказывающий влияние на характер отдыха - особенности нервной системы человека. Исследования показали, что в поведении на отдыхе проявляются особенности двух типов нервной системы — инертного и подвижного.

У тех, кто входит в группу инертных, заметно стремление к спокойным, размеренным занятиям; такие люди несколько консервативны в своих пристрастиях, обычно не хотят ни менять, ни ломать привычные развлечения и межличностные связи, отличаются спокойствием, несуетливостью в поведении.

Люди же с подвижными нервными процессами быстро переключаются с одного вида деятельности на другой, склонны к повышенному темпу деятельности, хорошо ориентируются в новой обстановке. Эти люди горячо включаются в предлагаемые занятия, но зато очень часто раньше других теряют к ним интерес.

По-разному проявляют себя люди и в отношениях друг с другом. Для одних характерна общительность, способность и потребность легко завязывать новые знакомства, быстро вступать в контакты с незнакомыми и малознакомыми людьми. Другим свойственна углубленность во внутренний мир, склонность к избирательному общению с ограниченным кругом лиц. К таким людям требуется особенно внимательный, индивидуальный подход.

Количественные и качественные показатели отдыха в значительной степени определяются наличием свободного времени.

Считается, что свободное время — это время, оставшееся у человека после выполнения им всех профессиональных, домашних и школьных обязанностей, которое может быть использовано на отдых, развлечение и развитие личности. Это время рационально используется на следующие виды деятельности:

- отдых, т.е. регенерацию физических и психических сил;
- развлечение, доставляющее удовольствие;

- общественную работу, которая выполняется добровольно и бескорыстно;

- развитие интересов и способностей личности путем приобретения знаний, а также художественной самодеятельности, технической, научной или спортивной деятельности.

На бюджет свободного времени оказывает значительное влияние уровень образования и пол. Наибольший дефицит свободного времени наблюдается у женщин-матерей, занятых профессиональным трудом. Большим ресурсом свободного времени обладают, как правило, работающие молодые люди, не имеющие детей и не обучающиеся заочно, а также пенсионеры, супруги, вырастившие детей и не занятые на дополнительной работе. На эффективность использования свободного времени влияет:

- необходимость постоянного повышения квалификации и совершенствования для того, чтобы находиться на современном уровне знаний и культуры;

- груз профессиональных обязанностей и домашних дел, особенно у женщин-матерей;

- дополнительная работа (лица с низким заработком, многодетные, либо те, где имеет место диспропорция между потребностями и возможностями их реализации);

- недостатки в организации и функционирования сферы материальной жизни (торговые точки, услуги, транспортные средства, службы и т.п.);

- неумение организовать свое время.

1.2. Основные функции и формы занятий рекреативной физической культурой во время рабочего дня и отдыха

Физическая рекреация, как непрофессиональная деятельность, функционирует в сфере свободного времени, в сфере досуга, и относится к нему как

часть к целому. В то же время это деятельность физическая и, следовательно, также как часть к целому относится к физической культуре. Наконец, это не только спонтанная деятельность, но деятельность организованная и направляемая обществом, своеобразное проявление закономерностей экономической системы развития общества.

Определяющим признаком физической рекреации принято считать конечный результат её функционирования - создание определенного физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма. Функциональное значение физической рекреации сводится в основном к воздействию на биологическую природу человека, достижению некой нормы от «нездоровья к здоровью», или поддержанию рабочего состояния организма на заданном уровне. Физическая рекреация связана с упражняемостью, её основными средствами выступают физические упражнения, т.е. она реализуется посредством физкультурной деятельности. Другой рекреационный эффект (познавательный, коммуникативный, развлекательный) достигается как бы спонтанно, не является главной целью физической рекреации.

Основными видами физической рекреации являются туризм (пеший, водный, велосипедный), пешие и лыжные прогулки, купание, всевозможные массовые подвижные и народные игры, аттракционы и конкурсы, спортивные игры, рыбная ловля, охота. Наиболее типичными средствами рекреации являются народные праздники.

Формы рекреационной деятельности многообразны: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, дозированная лечебная ходьба, терренкур, тренировочная ходьба по ступенькам лестницы, оздоровительный бег, дозированное плавание, гребля, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, прогулки, экскурсии, ближний туризм, самостоятельные занятия физическими упражнениями, поход в лес, по другим живописным местам и т.д.

В первую очередь - это организация развивающей, игровой, развлекательной, восстанавливающей деятельности, при ведущем и пронизывающем все другие, когнитивном компоненте деятельности. Во-вторых, это ориентация на оздоровление образа жизни и повышение культуры быта, опора на активное использование новейших достижений биологии, физиологии, психологии, медицины, включающая медикаментозную коррекцию, естественные факторы природы, массаж, механотерапию, трудотерапию, физиотерапевтическое и психотерапевтическое воздействие, фитотерапию, диетотерапию, при соблюдении лечебного и двигательного режимов.

Основные функции рекреативной физической культуры заключаются в организации отдыха (активного или за счет смены деятельности), удовлетворении потребностей в радости, в развлечении (гедонистическая функция) и развитии личности через приобщение к миру разнообразных занятий, знаний и впечатлений. В целом ее назначение в обеспечении оптимального сохранения и совершенствования способности человека к труду и интересам его гармонического развития.

Биологическая - оказывающая влияние на оптимизацию состояния организма человека. Это неординарное, по-особому действенное средство физического воспитания, позволяющее в максимальной степени выявить функциональные возможности организма и необыкновенно увеличить их, перешагнув за кажущиеся пределы. Оздоровительные эффекты физических упражнений, игры, туризма являются своего рода инструментами важнейших преобразований, которые укрепляют здоровье человека и повышают его жизнеспособность.

Психологическая - осуществляющая мотивацию и появление психических новообразований, возникающих у человека на основе рекреационной деятельности. Рекреативная физическая культура определяет создание эмоциональной предрасположенности человека к предлагаемым методам воздействия, осуществляя переход общепедагогического процесса благодаря освоению спо-

субъект-объектных к субъект-субъектным отношениям и «взаимодействию с самим собой».

Воспитательная – обеспечивающая широкие возможности нравственного воспитания. Важной нравственной функцией рекреативной физической культуры является сублимация потенциальной энергии молодёжи, которая в других неблагоприятных условиях может вылиться в антиобщественное поведение. В этике и педагогике общепризнанным положением считается необходимость поиска путей и каналов, по которым следует направлять «избыточную», бьющую через край энергию подрастающего поколения. Спортивные формы рекреации в этом отношении благодаря своей массовости, разнообразию видов и относительной доступности, представляет из себя одно из самых доступных средств.

Культурно-аксиологическая - способствующая усвоению человеком культурных ценностей и обеспечивающая создание новых личностно-общественных ценностей. Она проявляется в гармонии физических и духовных качеств человека, граничит с искусством. Использование физических упражнений, игр, конкурсов, основывается не только на восприятии, но и на активном действии (карнавальное шествие, театрализованное массовое действие, фестивали). Красота человеческого тела, технически сложные и отточенные движения, искрометный юмор вызывают праздничное настроение, коллективные эмоции, возникающие в процессе общения, создают атмосферу торжества.

Социализации личности и социальной интеграции людей в общественную жизнь, приобщения к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений. Специфические отношения (межличностные, межгрупповые, межколлективные), вызываемые социально-культурным действием людей, праздничной ситуацией, так или иначе, включаются в систему социальных отношений, выходящих за рамки отдыха и организации досуга.

Коммуникативная. Коммуникативно-регулятивная деятельность обу-

словлена социальной природой человека и является важным условием жизни человека, условием познания, выработки системы ценностей. Коммуникация в процессе рекреативной физической культуры сопровождается разным соотношением невербальных и вербальных компонентов общения. В частности невербальное общение: экспрессия лица, жесты, позы несут определенную информацию, усиливая или ослабляя значение слов. Вербальное общение создает ту атмосферу взаимодействия, которая позволяет человеку испытывать ощущения причастности к определенному виду действию, испытывать радость от взаимодействия с другими.

Экономическая функция рекреативной физической культуры имеет большое экономическое значение, выражающееся в том, что средства, вложенные в ее развитие, окупаются, прежде всего, в повышении уровня здоровья населения, повышении общей работоспособности, продлении жизни человека.

Средства физической рекреации. Основной вопрос заключается в следующем: все ли физические упражнения можно использовать в рекреационных целях. В настоящее время спектр средств включает физические упражнения, игровые задания, подвижные и спортивные игры, программы гимнастической направленности с включением музыкального споровождения, фитболами, выполнением упражнений в воде, природных условиях, системы подготовки, построенные на единоборствах, а также упражнения с тяжестями. Воспользуемся классификацией физических упражнений, практикуемой в теории спорта, в которой к основным средствам относятся обще-подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения, но и специфические средства физической рекреации - абсолютно всевозможные виды двигательной активности, в том числе экстремальные виды спорта.

В отличие от прочих видов деятельности, рекреация остается также частью **бизнеса, нередко шоу-постановкой.**

При оказании рекреационных услуг должно быть учтено **требование эргономичности**, которое характеризует соответствие условий обслуживания и применяемого спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря гигиеническим, антропометрическим, физиологическим возможностям потребления. Соблюдение требований эргономичности обеспечивает комфортность обслуживания и способствует сохранению здоровья и работоспособности потребителя.

Эстетичность. Оказываемая услуга должна соответствовать требованиям эстетичности. Оформление физкультурно-спортивных сооружений, мест оказания услуг и их интерьеров (включая оформление спортивно-зрелищных мероприятий) должно соответствовать информационно-композиционной целостности и гармоничности, обеспечивать удобство и комфортность при их использовании, а также не должно противоречить обычаям и традициям населения данного региона.

Зрелищность услуг. Обеспечение зрелищности услуг предусматривает: доступность рекреативных и спортивно-зрелищных мероприятий для зрителей и участников; рекламное обеспечение предстоящих мероприятий; всестороннюю информацию о ходе мероприятий; торговлю сопутствующими товарами; удобство и оформительскую привлекательность спортивных сооружений для зрителей и участников мероприятий; привлекательность дизайна спортивной формы для зрителей и участников мероприятий.

Этичность обслуживающего персонала. При оказании рекреационных физкультурно-спортивных услуг обслуживающий персонал, включая тренеров, инструкторов, медицинских работников, должен быть приветливым, доброжелательным, коммуникабельным и уметь создавать для потребителей комфортные условия при реализации этих услуг.

Социальная адресность. Требования социальной адресности должны предусматривать:

- доступность и обеспеченность населения рекреативными и спортивными услугами; соответствие услуги ожиданиям и физическим возможностям различных групп потребителей, в том числе инвалидов;
- установление режима оказания услуг, а также выбор методов обслуживания потребителей.

Информативность услуг. При оказании рекреативных и физкультурно-спортивных услуг исполнитель обязан предоставить потребителям услуг исчерпывающую информацию об оказываемых услугах.

Основным объектом в сфере отдыха и развлечений чаще всего является молодежь. Вместе с тем, необходимо учитывать и содержание отдыха потенциальной аудитории. Не следует ограничиваться лишь отдельными эпизодическими мероприятиями.

Аудитория отдыхающих разнородна по составу: здесь собираются представители различных возрастных, образовательных, профессиональных групп. При умелом использовании эта разнородность может стать фактором, обогащающим содержание игровых ситуаций. Задача ведущего — направить игру по такому пути, который обеспечил бы проявление инициативы, эрудиции, находчивости, ловкости каждого из ее участников. Важно, чтобы люди выступали в наиболее благоприятной для них роли, находили применение своим способностям, полнее раскрывали свою индивидуальность. Различают ежедневный, еженедельный и ежегодный отдых. По примерным подсчетам, свыше 50% всего времени отдыха человека приходится на ежедневный отдых, около 40% — на выходные и праздничные дни, около 7% — на отпуск.

В ежедневный отдых входят перерыв в течение рабочего дня на обеденный перерыв и послерабочее время.

Основными формами рекреативной физической культуры являются:

- самостоятельные занятия;
- групповые занятия под руководством тренера (педагога);

- массовые физкультурные мероприятия (соревнования, вечера, праздники, показательные выступления и др.).

Еженедельный отдых составляет отдых по выходным дням. Его целесообразно использовать для более продолжительного пребывания на лоне природы, полноценных занятий физическими упражнениями. Рамки выходного дня позволяют использовать этот вид отдыха для проведения массовых рекреативных мероприятий и массовых соревнований. Проведение выходного дня наиболее эффективно в зонах рекреации: парках, скверах, стадионах, лесопарках и др.

Выходной день позволяет в большем объеме заниматься физическими упражнениями, например, использовать пиковые нагрузки в беге (бег на дистанцию 10-20 км). Кроме того выходной день может быть использован для занятий физическими упражнениями всей семьей. Вместе с тем тренировка только по выходным дням не обладает должной степенью оздоровительной эффективности. Использование больших величин физических нагрузок чревато отрицательными последствиями такой тренировки (травматизм, переутомление).

Ежегодный отдых обеспечивается в период отпуска, предоставляемого всем трудящимся с сохранением среднего заработка. Продолжительность отпуска не менее 15 рабочих дней. В период отпуска рекомендуется полностью уйти от обычных занятий, изменить обстановку. Очень полезно пребывание на природе — в лесу, у реки, у моря, сочетание отдыха с закаливанием организма, воздушными и солнечными ваннами, занятием физическими упражнениями.

Длительность ежегодного отдыха позволяет полностью переключиться на внепроизводственные виды деятельности. Весьма эффективным средством такого переключения может стать туристский поход. Отпуск может также быть использован для вовлечения человека в систематическую физкультурную деятельность.

Индивидуальные и групповые занятия условно можно разделить на формы оздоровительной и спортивной направленности. К оздоровительным фор-

мам работы относятся: гигиеническая гимнастика до начала рабочего дня, физкультпаузы, физкультминутки во время учебного и рабочего дня, занятия в группах оздоровительного бега, ритмической гимнастики, атлетической гимнастики, в группах здоровья и ОФП, в группах закаливания и зимнего плавания, восточных единоборств и мн.др.

К соревновательным формам работы относятся участие в соревнованиях традиционных видов спорта по упрощенным правилам, модифицированные для массовых соревнований, с гандикапом и пр.

Основными формами организации рекреативной физической культуры по месту жительства являются занятия в группах здоровья, спортивных секциях, в группах по интересам, соревнования, турпоходы, физкультурно-спортивные праздники и др. Они, как правило, организуются физкультурно-оздоровительными комбинатами (ФОКа́ми), физкультурно-спортивными комплексами (ФСК), культурно-спортивными комплексами (КСК), жилищно-эксплуатационными службами (ЖЭСами) и др.

В последние годы завоевали широкую популярность различные формы активного отдыха на лоне природы - на базах отдыха предприятия и учреждений, загородных зонах отдыха, на пляжах и в парках культуры. Их используют не только для проведения отпуска, но и для кратковременного отдыха в конце недели, а также для проведения занятий физическими упражнениями (утренняя гимнастика, бег) в утренние часы перед работой или после рабочей смены. И поэтому правильная организация занятий рекреативной физической культурой путем применения различных средств и методов в местах массового отдыха приобретает особую значимость. Она представляет широкие возможности общения в семье и еще больше - в сфере досуговой деятельности, где она как в форме активного участия, так и в форме зрелища является особенно благодатной почвой для общения широких масс населения.

Для активизации восстановительных процессов, в режиме рабочего дня, используется специфическая форма занятий физическими упражнениями — производственная гимнастика. В течение рабочего дня для стимуляции работы организма особенно эффективно включение специальных психофизических упражнений в виде кратковременной разминки перед работой и физкультпауз после строго определенных временных периодов работы в каждой возрастной группе, установленных санитарными требованиями. В процессе занятий решаются следующие задачи психофизической подготовки:

- защитить психику при стрессовых состояниях;
- снять чувство тревоги и страха,
- снять неуверенность в своих силах;
- развивать саморегуляцию организма.

Специальную разминку, обеспечивающую улучшение приспособительных возможностей организма, рекомендуется выполнять перед любой значительной работой. Обычно включается кратковременная разминка, состоящая из физических упражнений сначала общего, а затем и специального характера. При этом вначале нужно выполнять упражнения с ограниченной амплитудой движения, с более длительными паузами, а затем увеличением амплитуды движений и сокращением времени отдыха между упражнениями.

В качестве дополнительного, но достаточно эффективного фактора, способствующего предварительной адаптации к работе за компьютером может быть использована музыка, обеспечивающая различные воздействия на работоспособность и состояние организма.

В послерабочее время наиболее эффективной формой занятий является использование систематической тренировки. Для формирования выраженных восстановительных эффектов необходимо обеспечить развитие соответствующих структурно-функциональных перестроек в организме. Их появление невозможно без соблюдения принципа систематичности. Систематичность занятий

физическими упражнениями можно обеспечить только в рамках ежедневного отдыха.

1.3. Общие требования к методике и организации занятий рекреативной физической культурой

Оптимальный эффект от занятий может быть получен лишь при такой ее организации, которая сочетает общедидактические (наглядность, сознательность, доступность, активность, индивидуализацию) и специфические физкультурные принципы.

К числу приоритетных относится принцип индивидуализации. Он предполагает, что интенсивность упражнений и количество их повторений должны соотноситься с самочувствием и состоянием здоровья занимающихся. Иными словами, объем и интенсивность допустимой физической нагрузки определяется для каждого индивидуума в соответствии с характером его психофизических состояний и темперамента.

Психофизические состояния оказывают на деятельность как положительное, так и отрицательное влияние. В ходе деятельности состояние формируется и активно преобразуется, оказывая, в свою очередь, влияние на осуществление деятельности. Психофизические состояния являются отражением тех ситуаций, которые возникают в течение жизнедеятельности и выступают в качестве важнейшего фактора, обуславливающего успешность деятельности человека в сфере труда, учения, спорта, общения, познания.

В собственных и ряде исследований других авторов установлено, что индивидуально-типологические особенности накладывают отпечаток на характер адаптационных процессов в ответ на физическую нагрузку, что находит свое проявление в поведении, мотивации, отношении к физическим упражнениям, настроении и пр.[1].

В частности, сангвиники обычно легко овладевают техникой двигательных действий. Схватывают быстро все новое, способны быстро переключать внимание, но интерес также быстро проходит, они часто не доводят начатое дело до конца, им нужна смена ситуаций. Они любят выполнять нагрузку скоростно-силового характера – спортивные, подвижные игры, командные состязания и не любят «флегматичные виды спорта»: плавание, тяжелая атлетика.

Холерики готовы с большим желанием выполнять работу, увлекаясь ею, ощущая прилив сил, способны преодолевать любые трудности, препятствия на пути к достижению цели. Но когда исчерпаны силы, у них наступает спад. Воля холерика порывиста, и он отличается повышенной раздражительностью. Им подходит нагрузка скоростно-силового характера: аэробика, быстрая ходьба, легкая атлетика (бег на короткие дистанции), борьба (различные виды или восточные боевые искусства). Мало подходят: художественная гимнастика, гимнастика на снарядах, тяжелая атлетика, лыжи, бег трусцой на длинные дистанции.

Флегматики – спокойные, всегда настойчивые и упорные. Эти качества позволяют им оставаться спокойными даже в трудных ситуациях. Они способны успешно овладевать сложно-координационными движениями, но у них медленно образуются условно-рефлекторные связи. Флегматикам подходит нагрузка силового характера – упражнения на тренажерах, тяжелая атлетика. Общая выносливость – различные виды циклических движений: ходьба, бег, лыжи, езда на велосипеде, плавание. Не подходит нагрузка скоростно-силового характера.

Меланхолику подходит работа средней интенсивности. Он не любит проявлять себя, привлекать внимание. Имея способности, свой интеллектуальный потенциал не реализует в учебной деятельности. Но, по мнению многих авторов меланхолики способны успешно приспосабливаться к условиям жизни. Им подходит настольный теннис, бег на короткие дистанции, аэробика средней интенсивности, несложные упражнения на координацию и др. [1].

Принцип постепенности предусматривает постепенное увеличение нагрузки в зависимости от состояния здоровья при обязательном врачебном контроле. Переход к разучиванию новых упражнений следует осуществлять после полного усвоения предыдущих. При этом не следует приступать к овладению новыми упражнениями при неудовлетворительном самочувствии, начальных признаках заболеваний, болях в мышцах.

Реализация принципа чередования осуществляется путем чередования общеразвивающих упражнений для всех мышечных групп со специальными. Наиболее рациональным является следующий порядок: «потягивания» для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног, затем движения для других мышечных групп.

Принцип поэтапности заключается в том, что каждый последующий период предусматривает наращивание физической нагрузки в соответствии с состоянием здоровья и самочувствием занимающегося.

Принцип разгрузки предполагает выполнение упражнений из положений сидя, лежа на спине, лежа на животе, на четвереньках, на коленях, на гимнастической скамейке и стенке. Кроме того, двигательный режим должен быть достаточно активным, но не должен перегружать организм занимающихся. После интенсивной физической нагрузки следует выполнять упражнения, в которых задействованы мышцы - антагонисты, таким образом, разгружая их.

Принцип комплексности предусматривает выполнение комплекса физических упражнений, направленных на достижение целей и задач прикладной физкультуры с помощью общеразвивающих и специальных упражнений. Общеразвивающие упражнения, выполняемые большинством мышечных групп, обеспечивают общеоздоровительное влияние на организм в целом. Специальные упражнения способствуют восстановлению морфологических нарушений или функционально нагружаемых систем. В комплексе оздоровительные и специальные упражнения чередуются как между собой, так и с дыхательными. В

каждом конкретном случае подбирается свой комплекс. В обязательном порядке учитываются пол, возраст, физическое развитие. Комплексы упражнений необходимо периодически разнообразить. Они могут видоизменяться, дополняться, выполняться с различными предметами. В систему занятий ослабленных лиц целесообразно включать оздоровительный бег, как основной фактор развития выносливости.

Применяемые методы или способы управления в рекреативной физической культуре можно объединить в ряд групп.

В первую группу входят методы, влияющие на содержание и характер мероприятий опосредованно. По, существу своему они трудноотделимы от методов, общевоспитательного типа, направленных на формирование ценностных установок.

Вторая группа—это методы, непосредственно стимулирующего типа, когда организаторы используют в своей работе разнообразные способы влияния на содержание и форму занятий путем перестройки окружающей человека внешней среды. В психологическом плане эти методы основаны на простом и, безусловно, верном положении: поведение человека на досуге очень часто определяется характером окружающих нас материальных объектов.

Третья группа объединяет методы прямого практического руководства в процессе занятий рекреативной физической культурой. Сюда входят методы, направленные на повторение показа, метод организованного примера, метод направленной организации состязательно-соревновательных ситуаций и метод педагогической корректировки рекреативного действия.

Эффективность рекреативной физической культуры, в частности, эмоциональность воздействия нагрузки, повышается при использовании музыкального сопровождения. Оно должно соответствовать характеру упражнений. Так, быстрые упражнения, бег, прыжки выполняются под маршевую музыку, расслабляющие - под спокойную музыку.

Неотъемлемым условием благоприятного влияния физических упражнений является самоконтроль, позволяющий определить соответствие нагрузок состоянию здоровья и степени физической подготовленности. Проявлением естественной реакции мышц на неправильную нагрузку в начальный период занятий являются боли в них. В этом случае занятия не прекращаются, а несколько снижается лишь интенсивность нагрузки. Для коррекции физической нагрузки необходимо контролировать наличие признаков физического перенапряжения, о которых свидетельствуют боли в правом подреберье, головокружение, слабость. Переутомление характеризуется вялостью, апатией, раздражительностью, снижением аппетита. При появлении указанных симптомов необходима коррекция нагрузки.

Тренировка с рекреативной направленностью может быть проведена как в групповой, так и в самостоятельной форме. Однако общие требования к содержанию тренировки не должны зависеть от организационной формы. В первую очередь необходимо помнить, что занятия физическими упражнениями связаны с повышенным риском травматизма. Поэтому особое внимание следует уделить разминке. В ней должны присутствовать общая и специальная части. В общей части обеспечивается подготовка организма к повышенной двигательной активности, для чего используются ходьба, бег, беговые упражнения, общеразвивающие упражнения. Затем в специальной части разминки выполняются двигательные действия, которые присутствуют в игре (различные виды перемещения, прыжки, элементы техники без мяча и с мячом и др.).

При выполнении физических упражнений большое значение имеет степень расслабления и напряжения мышц. Включение в работу только требуемых групп мышц при правильной технике выполнения упражнения способствует рациональным и экономным движениям, придает им эластичность и предохраняет занимающихся от быстрого утомления.

Как отмечает С.А. Полиевский, даже простые по координации движения, но выполненные с чрезмерным и ненужным для данного упражнения напряжением мышц, при недостаточном, несвоевременном их расслаблении, не только быстро утомляют занимающихся, но и мешают ему правильно выполнять движение.

Упражнения, направленные на расслабление обычно выполняются после упражнений, дающих большую нагрузку на отдельные группы мышц и связок, после длительного напряжения организма, после статических положений, а также самостоятельно, независимо от предыдущих движений. В упражнениях на расслабление необходимо добиваться полного выключения напряжения какой-либо группы мышц, приводя их в пассивное состояние.

Упражнения на гибкость способствуют развитию этого физического качества, способствующей полной, нормальной анатомической подвижности суставов. К упражнениям на растягивание надо подходить осторожно, начинать их с малой амплитуды движения. При выборе сложных движений на гибкость нужен индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

В практике наиболее часто применяются следующие приемы:

1. Активное и свободное выполнение движений, с постепенным увеличением амплитуды.
2. Применение повторных движений пружинящих, повышающих интенсивность растягивания.
3. Применение активной помощи партнера.
4. Использование дополнительной внешней опоры.

По характеру выполнения упражнений для развития гибкости в зависимости от подготовленности занимающихся рекомендуем применять:

1. Медленные движения. К ним относятся ритмичные вращения или покачивания рук, туловища, головы – напряженно и расслабленно. Они являются

одновременно упражнениями на силу и гибкость. К этой группе относятся упражнения на гибкость туловища, позвоночного столба.

2. Пружинистое выполнение упражнений – это раскачивание туловища, рук, ног небольшими рывками, следующими один за другим, растянутые уже мышцы и суставные связки при каждом рывке вытягиваются дополнительно.

5. Рывки – быстрое движение, с небольшим приложением силы в конце движения и с немедленным возвращением в исходное положение. При этом движении происходит максимальное растягивание мышц и связок в конце движения.

Об эффективности рекреативной физической культуры можно судить по ряду конкретных факторов. Это, прежде всего, такие существенные факторы: уровень активности личности; стабильность и регулярность основных видов рекреативных занятий; уровень их творческой насыщенности; содержательное разнообразие рекреационно-развлекательной деятельности.

1.4. Содержание и особенности проведения малых форм рекреативной физической культуры

Импульсы, идущие в головной мозг от опорно-двигательного аппарата, не только несут информацию о состоянии «периферии тела», но и являются своеобразными раздражителями, стимулирующими деятельность мозга, возбуждающими его. Чем напряженнее и активнее мышцы, тем, естественно, больше импульсов идет от них в мозг, тем он в большей степени активизируется. Так действует, в частности, утренняя гимнастика. Благодаря ей к предстоящей деятельности подготавливается не только тело, но и мозг. Главной задачей утренней гимнастики является укрепление здоровья людей. Являясь дисциплинирующим средством, зарядка способствует организованному началу дня, а также решает

задачи закаливания организма, воспитания воли, развития физических качеств и физической подготовленности.

Утренняя гигиеническая гимнастика – комплекс физических упражнений, ставящий своей задачей общеукрепляющее воздействие на весь организм после сна. Гигиеническая гимнастика включает простейшие упражнения без снарядов, ходьбу, умеренный бег и несложные прыжки. Эти упражнения сопровождаются водно-воздушными процедурами (душ, ванна, обтирание, обливание и т. п.). Гигиеническая гимнастика проводится в виде индивидуальных занятий утром, до начала работы.

Специальную разминку, обеспечивающую улучшение приспособительных возможностей организма, рекомендуется выполнять перед любой значительной работой. Перед началом работы необходимо выполнять кратковременную или легкую разминку, состоящую из физических упражнений сначала общего, а затем и специального характера. При этом вначале нужно выполнять упражнения с ограниченной амплитудой движения, с более длительными паузами, а затем увеличением амплитуды движений и сокращением времени отдыха между упражнениями.

Кроме того, следует после каждых 1,5 -2 часа работы выполнять **физкультпаузы** или **физкультминутки**. В условиях возрастающей умственной нагрузки в школе, офисе, на производстве установлен единственно верный путь улучшения психофизического состояния людей, подтвержденный многолетней практикой: научиться напрягать и нагружать мышцы, не участвующие и расслаблять мышцы, участвующие в основном виде труда, учебы, несмотря на психическое и эмоциональное напряжение. Комплексы оздоровительных и профилактических упражнений, выполняемых на работе и учебе могут уменьшать общее утомление и утомление работающих мышц. При появлении первых признаков утомления, а также для профилактики утомления после каждых двух ча-

сов работы следует выполнять физкультпаузу из цикла упражнений психофизической терапии.

Примерный комплекс производственной гимнастики

Вводная гимнастика

1. *Динамические упражнения для повышения физической нагрузки на мышцы туловища и ног:* наклоны головы и туловища вперед, назад, в стороны; повороты и круговые движения головой и туловищем; махи ногами; прыжки на двух и одной ноге с вращениями в различных направлениях; для увеличения координационной сложности все упражнения необходимо выполнять в сочетании с движениями рук из различных исходных положений (сидя, стоя, стоя в наклоне, стоя на одной ноге).

2. *Упражнения для активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем:* ходьба обычная, на носках, перекатом с пятки на носок, ходьба на месте с высоким подниманием бедра; бег на месте, то же с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом прямых ног вперед; дыхательные упражнения в сочетании с ходьбой, делая вдох на 2 шага и выдох на 2 шага или вдох на 4 шага, задержка дыхания 4 шага, выдох на 4 шага и др.

3. В рамках вводной гимнастики эффективным также является использование *мобилизующего аутотренинга* (словесные формулировки «Я чувствую себя хорошо! Я полон сил! Я готов к работе! и т.п.»), *предварительного самомассажа* воротниковой области и рук (разминающие, выжимающие и ударные приемы).

Примечание: комплекс выполняют в течение 5-8 мин непосредственно перед началом учебы на рабочем месте в хорошо проветренном помещении, если позволяют условия, то желательно на открытом воздухе. Одной из форм вводной гимнастики может считаться ходьба до образовательного учреждения в со-

четании с развитием дыхания (ходьба с дозированными задержками дыхания), зрения и наблюдательности (следить за движущимися объектами и стараться подробно рассмотреть их, смотреть на предметы разной удаленности) и т.д.

Физкультурная пауза

1. *Динамические упражнения для повышения двигательной активности, профилактики застойных явлений в мышцах шеи, спины, плечевого пояса и ног, предупреждения нарушений осанки:* головой (макушкой) описать восьмерку влево-вправо и вперед-назад, подбородком перед собой описать восьмерку в горизонтальном и вертикальном направлениях; упражнения типа «потягивания» в сочетании с глубоким дыханием; сведение и разведение лопаток; круговые движения плечами и руками; поднимание на носки, выпады, приседания, подскоки на месте.

2. *Упражнения для активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем:* ходьба и бег на месте; дыхательные упражнения, тренирующие удлинённый выдох; диафрагмальное дыхание; форсированные выдохи; частое и медленное глубокое дыхание с максимальной амплитудой дыхательных движений.

3. *Упражнения на расслабление мышц предплечий и кистей (встряхивание кистей рук; встряхивание плечевого пояса и рук) и снятия усталости глаз (упражнение «пальминг» - сидя, откинуться на спинку стула или опереться локтями на стол и положить лицо на открытые ладони так, чтобы они накрывали закрытые глаза, не сдавливая их. Расслабить мышцы лица и глаз и постараться представить полную темноту в течение 30-60 с. Вид чисто черного цвета говорит о том, что глаза расслаблены. Открыв глаза и посмотрев в даль, повторить упражнение 2-3 раза).*

4. *Успокаивающий, релаксирующий аутотренинг* (словесные формулировки «Я спокоен! Мои мышцы расслаблены! Я чувствую тепло по всему орга-

низму! Сейчас я снова буду готов к работе!...»), *восстановительный самомассаж* кистей и предплечий, воротниковой области, век и надбровных дуг (поглаживающие и растирающие приемы).

Примечание: физкультурная пауза выполняется в течение 8-10 мин в процессе учебной деятельности, примерно через 2,5-3 часа после начала учебы и за 2-1,5 часа до ее окончания. Она также может выглядеть в виде небольшой прогулки на свежем воздухе с выполнением дыхательных упражнений и наблюдением за объектами, находящимися в значительной удаленности от глаз.

Физкультурная минута

1. *Упражнения в потягивании* с акцентированным растягиванием мышц груди, выпрямлением позвоночника в сочетании с движениями головой.

2. *Приседания, выпады*, заканчивающиеся ходьбой с глубоким и ритмичным дыханием.

3. *Упражнения для снятия усталости глаз* («пальминг»), самомассаж век и надбровных дуг, кратковременные водные процедуры (умывание холодной водой или контрастные аппликации на глаза).

Примечание: составленные по такой схеме физкультминуты рекомендуются выполнять в течение 2-3 мин примерно через каждые 1-1,5 часа в течение всего учебного времени.

Использование специальных психофизических упражнений стимулируют приспособительные возможности организма и помогают преодолеть негативные последствия работы. Незначительные по своей величине воздействия упражнений психофизической терапии и физических факторов внешней среды являются регуляторами функционального состояния организма. В отличие от мощных воздействий (упражнения из различных видов спорта и системы упражнений), вызывающих общие сдвиги и сочетающиеся, как правило, со снижением работоспособности и угнетением функций, слабые воздействия оказывают ценнейшее влияние. Они изменяют регуляцию функций, позволяя орга-

низму без грубых внешних воздействий и связанного с ними подавления реактивности, «своими силами» выходить из сложных ситуаций. Так выполнение перекрестно-латеральных движений облегчает процесс учения, активизирует тонкую моторику, балансирует движения и равномерно тренирует мышцы обеих сторон тела. Специфические движения психофизической терапии активируют нервные пути мозга в обоих полушариях одновременно, снижают стресс и улучшают общее состояние здоровья, помогают подготовиться к обучению, сохранить активное мышление и память.

Выполняя упражнения, следует придерживаться некоторых правил. Движения должны выполняться:

- Медленно
- Осознанно
- Расслабленно

Дозировка выполнения каждого упражнения должна находиться в пределах 20-30 сек. Рекомендуется чередовать упражнения для различных мышечных групп, что предотвращает их значительное утомление и создает условия для ускоренного восстановления в процессе самой деятельности.

Оптимальный уровень физической активности обеспечивает нормальное самочувствие человека, стабилизирует его настроение, дает возможность корректировать свое практическое поведение. Хронические мышечные «зажимы» блокируют основные процессы биологического возбуждения, и именно на их устранение и должны быть направлены различные виды психофизической тренировки. Упражнения нужны для тех частей тела, которые хронически напряжены.

Чтобы избежать привыкания и поддержать интерес занимающихся, комплекс необходимо разнообразить, изменяя и усложняя отдельные упражнения и комплекс в целом. Это возможно путем изменения исходного положения (и. п.), ускорения темпа движений, сокращения пауз отдыха, соединения двух или не-

скольких движений (рук и туловища, рук, ног и др.), а также использования спортивного инвентаря палок, обручей, мячей и др.

Обобщив передовой опыт в проведении общеразвивающих упражнений, применяемых обычно в утренней гимнастике, предлагаем использовать следующие методические приемы.

Выполнение одного и того же упражнения в разном ритме.

Например, и. п. – о. с. 1. Руки в стороны. 2 – пауза. 3 – руки вверх. 4 – руки вниз. 5 – руки в стороны. 6 – руки вверх. 7 – пауза. 8 – руки вниз.

Использование хлопков руками. Например, и. п. –руки вверх. 1. Взмах правой вперед, хлопок руками под ногой. 2. Правую вниз, хлопок руками над головой. 3-4. То же с другой ноги.

Сочетание двух способов. Например, и. п. – о. с. 1. Правую руку в сторону. 2. Левую руку в сторону. 3-4. Два хлопка руками над головой. 5-6. Руки вниз, два хлопка руками по бедрам. 7. Дугами наружу руки вверх и хлопок руками над головой. 8. Дугами наружу руки вниз и хлопок руками по бедрам.

Упражнения в разном темпе. Например, и. п. – о. С. 1. Упор присев, правую назад на носок. 2. Упор лежа. 3. Упор присев на правой, левую назад на носок. 4. Приставляя левую, встать в о.с. 5-8. То же с другой ноги. Темп упражнения постепенно увеличивается и доводится до максимального.

Перемена мест во время выполнения упражнения. Например, и. п. – о. С. Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны. 2. И. п. 3. Наклон назад, руки на пояс. 4. И.П. 5. Упор присев. 6. Встать, о.с. 7-8. Поменяться местами с партнером, стоящим сзади в колонне. Меняться местами можно также с партнером, стоящим слева, справа, в шеренге. Меняться можно заданным способом: бегом шагом, прыжками и др.

Выполнение упражнений при различном построении занимающихся. Например, при размещении занимающихся в трех колоннах, руководитель игры поворачивает одну колонну налево, другую направо, третья - на месте.

Выполнение упражнений с **закрытыми глазами**. Например, и. п. – о. с. 1. Полуприсед, руки назад (старт пловца). 2. Разгибая ноги, прыжок вверх, ноги врозь, руки вверх –наружу. 3. Приземлиться в полуприсед, руки вперед –вверх –наружу. 4. О. с.

Выполнение упражнений с **затрудненными условиями** сохранения равновесия. Например, выполнение наклонов вперед, стоя на одной ноге. Выполнение прыжков с поворотом кругом с приземлением на одну ногу и т.д.

Выполнения упражнений, **фиксируя отдельные положения (позы)** до 5-6 счетов. Например, и.п. – о.с. 1. Правую ногу вперед на носок. 2-6. Пауза. 7-8. И.п. Далее упражнение выполняется с другой ноги. Упражнения развивают статическую силу.

Выполнение упражнений с **повышенной координационной сложностью**. Например, и.п. – о.с. 1. Левую руку на пояс. 2. Левую руку к плечу, правую на пояс.

Выполнение упражнений **из различных исходных положений**. Например, выполнение упражнения из и.п. - стойка ноги врозь, из седа, из упора лежа и т.д.

Выполнение **упражнений по заданиям**. Например, в наклоне - достать пол ладонями, и др.

1.5. Основные направления игровых форм и особенности их использования в рекреативной физической культуре

На организменном уровне любая тренировочная деятельность сводится к формированию соответствующих перестроек в органах и системах. Занятия физическими упражнениями в оздоровительных или спортивных целях вызывают специализированные адаптационные изменения, благодаря которым организм приобретает способность развивать физическую работу недоступной ранее мощности. В спорте данный процесс имеет непрерывный характер, направлен-

ный на максимальное увеличение функциональных возможностей организма. В оздоровительной физической культуре прирост резервных возможностей органов и систем целесообразен лишь до определенного уровня, гарантирующего стабильное здоровье.

В физиологическом плане рекреативная тренировка направлена на достижение соматических критериев здоровья: соответствующий уровень физической работоспособности, функциональный резерв сердечно-сосудистой и дыхательной систем, оптимизация физического развития, повышение аэробных возможностей организма. С методической и организационной точек зрения наиболее оптимальным средством развития аэробной выносливости являются циклические упражнения. Однако их широкое использование в занятиях физическими упражнениями, как правило, ограничено. Многих людей отталкивает выраженная монотонность и низкая эмоциональность тренировочных занятий. Этих недостатков лишены физические упражнения с игровой направленностью. В рекреативной физической культуре широкое применение нашли спортивные игры, т.е. такие игры, по которым проводятся спортивные соревнования.

В жизни взрослого человека игра, разумеется, занимает более скромное место, чем в жизни ребенка. Существенно изменяются и ее мотивы и функции. Однако это не значит, что у взрослых людей совершенно исчезает потребность в этом виде деятельности, а сама игра перестает влиять на развитие личности.

Игра социальна по своей природе и по непосредственному насыщению. В процессе игры человек удовлетворяет целый ряд потребностей общественного существа, и, прежде всего, потребность в самовыражении и самоутверждении. Она удовлетворяет также познавательные, коммуникативные, эстетические, рекреационные потребности человека. Посредством направленного использования игровых форм досуга решаются воспитательные задачи, происходит ознакомление с культурными ценностями.

Игре присуща своеобразная мотивация. Включение в нее не диктуется ни

практической необходимостью (достижением материальных целей), ни общественными обязанностями. Человек рассматривает игру как источник радости и наслаждения. Игровой деятельности чужды сложные опосредования между мотивами и поведением. Она представляет собой совокупность действий, которые интересны для человека в их прямом, непосредственном содержании. Активность рождается из непосредственных побуждений: человек играет не ради какого-то практического эффекта, а потому, что это ему нравится.

Структура любой игры предполагает достижение цели посредством преодоления определенных препятствий. В игре имеется своя задача, правила поведения и роли, которые берут на себя основные действующие лица. У нее есть свое содержание: в ходе ее человек совершает разнообразные умственные операции и производит практические действия. Как и другие виды деятельности, игра предполагает владение определенными способами действия.

В игре снимается усталость, происходит эмоциональная разрядка, воспитываются определенные качества, приобретаются новые знания и умения. Это и есть основной продукт и результат игровой деятельности, ценный как в общественном, так и в личностном плане. Однако для самих играющих интерес и значение имеют и непосредственные результаты игры, понимаемые как победа или проигрыш. Однако, в отличие от житейских неудач, неуспех в игре не грозит внешними неприятностями и не угнетает человека. В этом смысле игра беспроеигрышна, в ней всегда больше «получают», чем «теряют». Ее содержание и ход определяются в основном склонностями и интересами самих отдыхающих. Дело здесь не обходится без определенной регуляции, однако по сравнению с другими видами деятельности она минимальна и осуществляется как бы исподволь.

Высокая привлекательность игровых средств объясняется наличием в них соревновательного компонента, большим объемом ситуативных действий, высокой эмоциональностью упражнений. Практически во всех играх содержится

элемент соревнования, борьбы за личное или командное первенство. Побеждает тот, кто лучше других сумеет проявить ловкость, силу, быстроту, находчивость, сообразительность, эрудицию, одаренность, техническую смекалку, остроумие, грациозность и т. д. Стремление не оплошать, не оказаться слабее других, не подвести команду, создает хорошее спортивное напряжение.

В состязательно-игровой обстановке происходит мобилизация физических и духовных сил, возникает эмоциональный подъем. Успех в игре придает уверенность в собственных силах, поднимает настроение и повышает общий тонус. Преодолевая трудности, которые всегда возникают в состязании, люди получают физическую, волевую и интеллектуальную закалку.

Атмосфера соперничества, без которого не мыслится игра, полностью погружает человека в игровой процесс, подчиняя себе не только моторную, но и его интеллектуальную деятельность. Даже когда игра идет без зрителей, даже когда человек играет в одиночку, он все равно состязается — сам с собой, с автором занимательной задачи и т. д. Успех в игре часто определяется не столько функциональными возможностями организма, сколько способностью центральной нервной системы осуществлять сбор и анализ информации с последующим формированием эффективных ответных действий. Способность игр полностью задействовать внимание человека делает их незаменимым средством активного отдыха, особенно в ситуациях, когда требуется переключение после мало интенсивной психоэмоциональной нагрузки.

Большинство игр оказывают комплексное воздействие на физические качества человека. Проявление скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости сочетаются со сложными двигательными действиями (обыгрывание соперника, атакующие действия, ведение и передачи мяча и т.д.). Мощность физической работы меняется во время игры. В отдельные моменты она может быть большой, субмаксимальной и максимальной. В процессе игры нередки кратковременные остановки, прекращения деятельности (нарушения правил,

потеря мяча, подготовка к подаче мяча и т.д.). Данный режим хорошо обеспечивает развитие аэробных возможностей организма. Однако большой удельный вес анаэробной и аэробно-анаэробной мышечной работы нежелателен для лиц с низким уровнем физического состояния.

Ситуационный характер моторной нагрузки во время игр предъявляет повышенные требования к уровню физической подготовленности занимающихся, а также к состоянию их опорно-двигательного аппарата. Высокий эмоциональный фон тренировки может заглушить сигналы утомления, что многократно увеличивает риск перенапряжения и травматизма. Известно, что самый высокий удельный вес травм приходится на период, предшествующий завершению занятий. Неблагоприятные последствия тренировки в максимальной степени проявляются, когда в силу различных причин происходит снижение физических кондиций, а уровень технической подготовленности сохраняется. Двигательный навык обладает высокой степенью прочности и способен удерживаться даже после очень большого перерыва в занятиях. Функциональные же возможности организма, уровень физической подготовленности без систематических тренировок быстро ухудшается. Начальные стадии детренированности наблюдаются уже спустя неделю, а через 6-8 недель достигнутая физическая форма может полностью исчезнуть.

Определенную сложность при проведении игровой тренировки представляет дозирование физической нагрузки. Она регулируется продолжительностью и интенсивностью игры, размерами площадки, количеством игроков в команде, интервалами отдыха, правилами игры. При этом отсутствуют четкие критерии регулирования интенсивности нагрузки. Фактически все определяется личностными особенностями играющих и уровнем их технической подготовленности. Например, у игроков одной команды с одинаковым уровнем физической подготовленности может сильно различаться выраженность вегетативных сдвигов во время игры.

Регулирование физической нагрузки при использовании игровых средств также может осуществляться подбором вида игры. Большой арсенал современных игр позволяет выполнить выбор вида игры на основе ее физической тяжести. Так, по показателям относительного прироста ЧСС в процентах от пульсового резерва наиболее «нагрузочными» следует считать командные игры в упрощенных вариантах: баскетбол — $72,2 \pm 1,6\%$, футбол — $64,9 \pm 1,5\%$, волейбол — $57,6 \pm 1,3\%$. Поэтому при организации игровой тренировки целесообразно включать в занятия специальные упражнения на освоение технических и тактических действий. Кроме повышения игрового мастерства, изучение техники и тактики игры этот прием позволяет более гибко регулировать физическую нагрузку во время занятия. Прирост ЧСС (в процентах от пульсового резерва) во время таких упражнений составляет: в баскетболе — от 16,7% до 38,6%, в футболе 23,7% - 36,8%, в волейболе 15,8% - 33,3% по отношению к исходному уровню.

При использовании игры в качестве основного средства рекреативной тренировки ее содержание необходимо расширить за счет других видов физических упражнений. Примерный план занятий игровыми видами спорта с рекреативной направленностью показан в таблице 1.

Таблица 1

Примерный план занятий игровыми видами спорта

Содержание материала	Количество часов при	
	2 занятиях в неделю	3 занятиях в неделю
Теория		
Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта	7	7
Правила игры. Техника и тактика	2	2

Практика		
Общеразвивающие, подготовительные и подводящие упражнения	20	31
Упражнения по технике игры	62	92
Упражнения по тактике игры	31	46
Плавание	10	15
Легкая атлетика	17	24
Спортивные и подвижные игры	16	29
Лыжи	10	16
Учебные игры, участие в соревнованиях	21	35
Подготовка и сдача тестов по физической подготовленности	12	15
Всего	208	312

Если не учитывать интеллектуальные игры, то минимальная величина физической нагрузки проявляется в играх с повышенными требованиями к точности движений (бильярд, дартс, боулинг, городки и др.). Эти игры могут использоваться практически без ограничений. Вместе с тем недостаток мощности нагрузки снижает их привлекательность в качестве основного средства оздоровительной тренировки.

В большей степени задачам оздоровительной тренировки соответствуют игры с выраженной физической нагрузкой. Тяжесть нагрузки зависит от характера игрового противоборства, которое может осуществляться в бесконтактном и контактном виде.

В играх без непосредственного соприкосновения с противником (бесконтактные игры) происходит поочередное владение мячом играющими, которые расположены на отдельных участках площадки, разделенной сеткой. Объем беговой нагрузки в этих играх, как правило, небольшой, однако технические дей-

ствия отличаются высокой интенсивностью. Так, в индивидуальных видах спорта игроки получают наибольшую физическую нагрузку (теннис, бадминтон), чем в командных играх (волейбол, «футбольный теннис»). Например, при игре в настольный теннис происходит такое же расходование энергии, как при выполнении длительных циклических упражнений.

Относительно минимальный объем перемещений, отсутствие непосредственного контакта с соперником позволяет использовать бесконтактные игры даже для лиц с ослабленным здоровьем. При соответствующей организации игры можно максимально снизить количество и длину передвижений по площадке, прыжков, выпадов.

Более нагрузочными являются контактные игры. В них осуществляется непосредственная борьба с соперником за овладение мячом с последующей попыткой направить его в цель, которую обычно составляют ворота, корзина и др. (футбол, хоккей, гандбол, баскетбол и др.). В этих играх, как правило, присутствует бег с изменением направления движений, различные прыжки, резкие остановки сочетаются с быстрыми ускорениями, общий объем беговой нагрузки за игру может достигать 5-8 км. В процессе занятий контактными играми обеспечивается развитие всех физических качеств с доминированием выносливости. Однако режим развития общей выносливости во время игры нельзя признать пригодным для решения оздоровительных задач. Скорее для безопасного участия в подобных играх необходим достаточно высокий уровень развития аэробных возможностей организма. Кроме того, большая нагрузка падает на опорно-двигательный аппарат. Вариативный характер перемещений, резко меняющаяся скорость и направления движений, сочетающиеся с контактным противоборством соперника, предъявляют повышенные требования к функциональному состоянию мышц, связок, сухожилий и суставов.

Таким образом, разнообразие игровых средств позволяет широко их использовать в рекреативной физической культуре. Выбор вида игры осуществля-

ется на основе анализа индивидуальных особенностей занимающихся (состояние здоровья, возраста, уровень физического состояния и физической подготовленности). Тренировка рекреативной направленности в первую очередь призвана обеспечить получение удовольствия от двигательных действий и общения игроков, а также способствовать развитию аэробных возможностей организма (общей выносливости). Для этого лучше всего подходят игры с высоким уровнем физической нагрузки (футбол, баскетбол), в которых большой удельный вес занимают локомоции циклического характера. Менее нагрузочные игры могут использоваться на начальных этапах рекреативной тренировки, они также целесообразны для лиц с низким уровнем физического состояния.

В целях рекреативной физической культуры с преимущественным использованием игровых средств в данном пособии рассматриваются наиболее популярные спортивные игры и их модификаций.

Футбол. Футбол является лидером по популярности среди людей различного возраста. Относительная дешевизна материально-технического обеспечения и простота организации способствуют высокой доступности игры. Комплексный характер физической нагрузки обеспечивает развитие всех физических качеств.

При занятиях футболом происходит адаптация организма к работе в анаэробных и аэробных условиях. В процессе игры выполняется большой объем беговой нагрузки (в общем 30-57 мин) с различной скоростью и изменением направления движений, спиной вперед, приставными шагами, а также включением прыжков и пр. Характер беговой нагрузки — переменный, интервалы медленного бега сменяются ускорениями. Скорость бега часто бывает максимальной.

Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели. Технические приемы — это средство ведения игры. Они весьма многооб-

разны. В процессе игры футболисту приходится выполнять как сложно-координационные (удары по мячу головой в падении, удары через себя в падении, удары с лета и т.д.), так и простейшие приемы с мячом (остановка мяча ногами и туловищем, удары по мячу ногами, ведение мяча, вбрасывание и т.д.).

Характер физической нагрузки во время игры в футбол позволяет говорить о развитии аэробных возможностей организма. Это достигается многократным повторением ускорений после коротких интервалов отдыха. Однако, как свидетельствуют наблюдения за спортсменами, показатель аэробных возможностей футболистов относительно невысок. Вместе с тем следует отметить, что данное сравнение производилось среди спортсменов. Учитывая объем беговой нагрузки, выполняемый во время игры, можно считать, что основные задачи оздоровительной тренировки во время занятий футболом могут быть успешно решены.

В рекреативной тренировке футбол может использоваться как самостоятельное, так и дополнительное средство. Секционные занятия по футболу с оздоровительной направленностью должны включать в себя наряду со специальными упражнениями по технике и тактике игры другие нагрузочные средства: плавание, оздоровительный бег, лыжи, силовые упражнения, баскетбол, волейбол. При включении футбола в оздоровительную тренировку неигровой направленности особое внимание следует уделить адекватному дозированию нагрузки и снижению травмоопасности занятия.

Регулирование нагрузки во время игры в футбол осуществляется: размерами площадки, временем игры и длительностью перерывов, количеством игроков, размерами ворот, специальными правилами (например, гол засчитывать, только если удар произведен с расстояния не более 6 м). Продолжительность игры зависит от количества играющих: чем больше игроков, тем продолжительнее игра. Команды по 3-5 игроков играют в двое ворот 30-40 мин, при большем количестве участников — час и более.

Уличный футбол (мини-футбол, стритсоккер) получил большую популярность в последние годы на территории России.

Младший брат большого футбола очень похож на старшего. Но в проведении игр по мини-футболу имеются определенные особенности, которые необходимо знать болельщикам, пришедшим на матч.

Игры по мини-футболу проводятся на гандбольной площадке длиной 38-42 м, шириной 18-25 м. Используются гандбольные ворота размером 3х2 м. В игре участвуют две команды, каждая из которых включает в себя не более пяти игроков, в том числе одного вратаря. Игра прекращается если в какой-либо команде после удаления останется менее двух полевых игроков. Максимальное число запасных игроков в каждой команде - семь. Игра состоит из двух таймов по 20 мин. чистого времени каждый с 10- минутным перерывом.

И в международной Федерации футбола, и в УЕФА активно функционируют комитеты по мини-футболу. В начале 90-х годов он покорила Россию. Российская Ассоциация мини-футбола (РАМФ) образована 17 февраля 1992 г.

Баскетбол. Баскетбол является средством всестороннего физического развития и отличается, с одной стороны, многогранным проявлением основных двигательных качеств, с другой — своеобразным влиянием на физическое развитие человека.

Содержание игры в баскетбол — практически непрерывная смена атакующих и защитных действий. Атака производится с минимальным временем на ее подготовку, и тем не менее результативность игры чрезвычайно высока, что способствуют ее высокой эмоциональности. Во время игры в баскетбол требуется проявление разносторонних физических качеств и двигательных действий, интеллектуальных способностей, моральных и волевых качеств.

Во время игры выполняется большое количество упражнений максимальной (рывки в быстрый прорыв и возвращение в защиту) и субмаксимальной мощности (нападение, защита, позиционные действия). За время игры баскет-

болист пробегает от 5 до 7 км, 40% из них — в максимальном темпе, выполняет от 130 до 150 прыжков, рывки с максимальной скоростью на 3-20 метров повторяются до 190 раз. ЧСС во время матча колеблется в пределах 160-230 уд/мин, в среднем 199 уд/мин. Внешняя работа сердца возрастает в 4 раза, а индекс минутного объема сердца — в 7 раз.

Характер физической нагрузки при занятии баскетболом обеспечивает существенное расширение резервных возможностей кардиореспираторной системы. Из всех игровых видов спорта у баскетболистов наблюдается самый высокий показатель аэробной физической работоспособности.

Технические приемы игры выполняются из различных исходных положений - стоя на месте, в движении — шагом, бегом, в прыжке и т.д. С одной стороны, требуется довести их выполнение до уровня автоматизированного навыка, с другой — требуется чрезвычайная вариативность во время выполнения приема. Игровые приемы выполняются в постоянном контакте и противоборстве с соперником, что требует мгновенной корректировки действий игрока, отличающихся от автоматизированного навыка, с соответствием с конкретной ситуацией. В последнем случае вариативность навыка строится на большом объеме информации для принятия решения и одновременно на скорости ее переработки. Вместе с тем требуется большая точность прогнозирования действий, а также точность, экономичность новых корректирующих импульсов.

Таким образом, содержание игры предъявляет достаточно высокие требования к уровню физической подготовленности игрока. Поэтому при использовании баскетбола в оздоровительной тренировке следует особо пристальное внимание уделить регулированию интенсивности физической нагрузки. Это может быть достигнуто посредством уменьшения длительности игры, а также введением особых правил (например: игра в одно кольцо, перемещения выполняться только шагом).

Уличный баскетбол (стритбол, блэк-топ, мини-баскетбол 3х3). В 1992 г. всемирно известная компания по производству спортивной одежды и обуви «Адидас» предложила миру новое изобретение - стритбол.

Стритбол - это игра в упрощенный баскетбол, которая ведется на 1 кольцо. Главная «изюминка» стритбола заключается в том, что используются переносные баскетбольные щиты, которые можно установить в любом месте (на улицах, площадях и т.д.). Щит весит около 600 кг, его высота является стандартной для баскетбола и составляет 3,05 м. В качестве противовеса для установки щитов используются специальные емкости, которые заполняются водой. Стандартный размер площадки для игры в стритбол составляет 10х15 м. Ее границы обозначаются мелом на асфальте. В отдельных случаях площадка может покрываться специальными пластиковыми пластинками (обычно финальные игры).

Игра заканчивается после того, как одна из команд наберет 15 очков (перевес в очках должен быть не менее 2), или при достижении перевеса в 7 очков, или по истечении 15 мин (если ничья, то добавляется еще 3 мин).

В состав команды входит 4 человека (3 игрока на площадке и 1 для замены). В основе игры - честность участников. Каждое нарушение объявляется игроком, нарушившим правила. Решения по спорным вопросам принимаются наблюдателем (не судьей!), следящим за игрой и отмечающим в упрощенном протоколе забитые мячи и фолы.

После каждого нарушения правил или положения «мяч за линией игры», мяч передается обороняющейся команде. Все вбрасывания мяча проводятся за дальней линией игры. Перед атакой корзины должны коснуться мяча как минимум два игрока, но длительность атаки не должна превышать 30 секунд.

За каждый результативный бросок команде зачитывается 1 очко, за дальний бросок - 2 очка. В случаях умышленной грубости может быть назначен штрафной бросок, при этом команда сохраняет право владения мячом.

В эту игру сегодня играют по всему свету, потому, что стритбол прежде всего шоу. В Америке каждый баскетбольный матч - это спектакль. Уличный баскетбол - спектакль везде, даже в тех странах, где настоящим матчам зрелищности недостает. К тому же, играть в стритбол можно всюду, в том числе и там, где в «большой» баскетбол не играют вовсе.

Для настоящих любителей стритбол - не просто спорт, а часть образа жизни, основные компоненты которого - музыка в стиле рэп, баскетбольный мяч и спортивный имидж в одежде. Игры, как правило, сопровождаются концертной программой, так что есть, чем занять себя и тому, кто к самой игре равнодушен. А тому, кто наоборот любит, но в число участников не попал, предоставляется возможность просто играть в свое удовольствие на незанятых площадках.

Помимо самого турнира проводится много дополнительных конкурсов - пробивание штрафных, дальние броски, забивание мяча сверху и многое другое.

Параллельно «адидасовскому» стритболу не менее знаменитая фирма «Рибок» занялась продвижением новой игры блэк-топ. По сути, это тот же самый стритбол. Название «блэк-топ» (от английского black top - черный верх) пошло от афроамериканской молодежи, которая, мечтая о профессиональной карьере баскетболиста в НБА, самозабвенно играла на дворовых баскетбольных площадках в «баскетбол на одно кольцо», зачастую сняв майки и обнажив «черный верх».

Волейбол. Двигательная активность при игре в волейбол, хотя и характеризуется высокой интенсивностью, почти полностью исключает высокоинтенсивные «беговые» нагрузки, характерные для футбола и баскетбола. Перемещения здесь осуществляются преимущественно в квадрате игровой площадки 9 х 9 м и реже — за ее пределами. Игровая деятельность волейболистов состоит из чередования активных, рабочих, фаз с относительно пассивными кратковременными паузами отдыха. Наблюдениями установлено, что в среднем активные фа-

зы составляют 8,7 сек, а пассивные — 7,1 сек. За время встречи в зависимости от числа партий рабочая фаза повторяется 171-348 раз. Такой вид деятельности может протекать при неадекватном снабжении организма игрока кислородом, что, в свою очередь, предъявляет большие требования к анаэробным процессам энергообеспечения. Многократное повторение нагрузок переменного характера и кратковременных пауз отдыха подчеркивает важность аэробно-анаэробной производительности.

Увеличение частоты сердечных сокращений у полевых игроков во время спортивного матча может достигать 180-200 уд/мин, но среднее значение составляет около 150 уд/мин. Высокий уровень частоты сердечных сокращений не всегда объясняется адекватностью физических нагрузок. В значительной степени ее можно отнести за счет повышения эмоциональной напряженности. Тем не менее многократное выполнение прыжков при блокировании и нападающих ударах оказывает значительное воздействие на нервно-мышечный аппарат, вызывая чрезвычайно высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем волейболиста. Достаточно сказать, что после серии из 15-20 прыжков в полную силу у спортсмена наступает утомление, и он не может продолжать упражнение.

Специфика двигательной деятельности, протекающая с переменной интенсивностью в динамическом режиме мышечных сокращений, предопределяет значительные функциональные и морфологические изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и во внутренних органах игрока. В частности, повышаются показатели различных функций зрительного анализатора: улучшается глубинное зрение, способствующее точности пространственной ориентировки, расширяется поле зрения, значительно улучшается координация деятельности наружных мышц глаза (мышечный баланс). Кроме того, сокращаются микроинтервалы латентного периода простой и сложной зрительно-моторной реакций.

Большое количество выполняемых в игре прыжков способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей и значительному увеличению динамической силы мышц-сгибателей стопы и разгибателей голени и бедра. В результате высота взлета общего центра тяжести тела волейболиста может составлять 70-90 см. Весьма заметно увеличиваются показатели становой силы волейболиста, развивающейся при баллистических ударных движениях по мячу в безопорной фазе.

Сопоставление показателей производительности аэробной системы с аналогичными показателями представителей дистанционных видов спорта подчеркивает их сравнительно невысокие величины, что не позволяет говорить о ведущем значении в деятельности волейболиста газообменных процессов. Соответственно при использовании волейбола как основного средства рекреативной тренировки в программу занятий целесообразно включать упражнения аэробной направленности. Как дополнительное средство, волейбол весьма эффективен для начинающих, а также для лиц, имеющих противопоказания к занятиям с высокой интенсивностью нагрузки.

Пляжный волейбол (бич-волей). Вряд ли могли предполагать отцы игры в летающий мяч, американцы У. Морган и Э. Хелстид, что спустя несколько десятков лет у их любимого «дитя» появится собрат - пляжный волейбол, или бич-волей, который из курортной забавы превратится в олимпийский вид спорта и получит боевое крещение на кортах Атланты-96.

Главный секрет притягательности пляжного волейбола - доступность, простота оборудования, большая эмоциональность. Все матчи играют из одного сета до 15 очков при разнице в два очка. Максимальный счет - 17. Финал играется из 3 сетов. Первые два - до 15 очков, независимо от разницы. Третий (решающий) сет - тай-брейк - до 12 очков при разнице в 2 очка. При счете 14:15 игра продолжается до разницы в 2 очка без ограничения счета. В команде 2 человека. Игры проводятся на волейбольной площадке, покрытой песком.

Пляжный гандбол. Появилась и «развлекательная» модификация гандбола это пляжный гандбол. Игра проводится на открытом воздухе на площадке, покрытой песком. Во время игры песок смачивается водой, чтобы игроки имели возможность делать отскок мяча. Игра проводится по правилам гандбола. Несмотря на то, что пляжный гандбол появился как способ пляжного времяпрепровождения и активного отдыха, в настоящее время проводятся чемпионаты Европы по данному виду спорта.

Флорбол. В основу современного флорбола (от английского floorball - мяч на полу), бурно развивающегося молодого вида спорта, легли несколько спортивных игр: хоккей, хоккей с мячом, хоккей на траве, бейсбол.

На площадке (оптимальные размеры 40 x 20 м и ворота 115 x 160 см) противоборствуют две «пятерки» полевых игроков и вратари. Игроки используют специальные пластмассовые клюшки (весом около 400 г), чтобы отправить перфорированный пластмассовый мяч (весом около 13 г) в ворота.

Флорбол - очень динамичный вид спорта, потому что результативнее своих «старших» братьев. Флорбольная клюшка позволяет осуществлять кроме хорошо известных приемов (ведение, обводка, бросок) также специальные технические действия, характерные только для флорбола, например «эйр-трик», т.е. финты в воздухе.

Вместе с тем, игра во флорбол намного доступнее в плане обучения и совершенствования основных технических приемов, что обуславливает ее привлекательность для активной рекреации детей.

Игры на местности являются активным средством рекреативной физической культуры. Формы организации игр на местности разнообразны. Игры проводятся регулярно согласно составленному плану (расписанию) на сборах, как эпизодические мероприятия в составе двух или нескольких команд, в масштабе молодежного или оздоровительного лагеря. Чаще всего используются игры военизированного характера, в ходе которых совершенствуются и закреп-

ляются знания и умения передачи сигналов, изучения материала по следопытству, ориентированию на местности, для занятий по связи, формируются навыки военно-прикладных физических упражнений. В пути и на остановках участники овладевают навыками походной жизни, получают практические знания, необходимые туристу.

Полевые игры. Полевые игры проводятся на местности, обычно на специально отведённом месте — полигоне. Они наиболее масштабны по количеству играющих и занимаемому пространству. Как правило, эти игры требуют определённого антуража (соответствующая одежда, оружие, имитация поселений и т. д.), и вообще внешне в них немало от костюмированного представления или инсценировки. Длятся они от полутора до четырёх суток. Численность участников колеблется от 50 до 3000 человек, в среднем от 100 до 300 человек. Сюжеты (миры) могут быть взяты из истории, художественной литературы, фильмов и т. д., либо быть созданы непосредственно самими мастерами. Так как на полевых играх часто необходимо строить крепости, заниматься готовкой еды и заготовкой дров, а также организовано сражаться, то часто на полевые игры ездят не поодиночке, а командами. Среди миров полевых игр выделилось несколько достаточно распространённых классов: средневеково-фэнтезийные, для которых характерны мечи, доспехи и прочая средневековая утварь; исторические, с соответствующими историческими реалиями, вплоть до того, что все персонажи являются исторически реально существовавшими; техногенные, для которых характерны сюжеты научно-фантастической тематики и техногенное вооружение; «светские», для которых характерны балы, светские рауты, что определяет специфику подготовки игроков к подобным играм — занятия в школах старинных танцев, студиях и т.д.; смешанные, такие как «технофэнтези», для которых характерно смешение жанров.

Городские игры или квест. Квест (от англ. quest) — поиск чего-либо, кого-либо. Среди городских игр можно выделить два класса игр - локальные игры

и игры реального времени. Локальные игры по своей сути напоминают обычные полевые, за исключением того, что они проводятся в городе. Это накладывает определённые ограничения на моделирование, материальное обеспечение и т.д. Продолжительность подобных игр - 2-3 дня, их численность сравнима с численностью средних полевых игр - 80-150 человек. Городские игры реального времени идут параллельно с реальной жизнью, что и является их основной особенностью.

Правила игры **квеста** достаточно просты. Организаторы придумывают игрокам увлекательные задания. Участники делятся на команды, действующие в реальном мире. Вторая часть команды – координационный центр (КЦ). В КЦ есть компьютеры, подключенные к интернету, там находятся координаторы, которые получают задание на форуме «Quest» и передают их командам. Цель игры – выполнение этих заданий, поиск кодов, дающих доступ к очередным заданиям. Задание – зашифрованное месторасположения кода. Код может быть спрятан самыми разными способами: написан на стенах, камнях, деревьях, код может находиться у агента. Как правило, он представляет собой комбинацию цифр или букв, изображенных краской или маркером. Получив его, команды сообщают шифровку по телефону в КЦ и выполняют действия, изложенные в задании.

Из особенностей игр на местности можно выделить следующие:

Театральность (отыгрыш). Участники полевой игры, подобно актерам в театре, отождествляют себя и своего персонажа и действуют, исходя из логики персонажа игры, в соответствии с реалиями игрового мира.

Условность. Действия, совершенные по игре, являются условными — «убийство» отыгрывается нанесением несильного удара или иным, оговорённым в правилах действием, совершенным безопасным оружием (или имитацией яда — пересоленная, чрезмерно кислая пища и т.п.), после чего человек изображает «смерть»; экономика игры основана на использовании игровых денег, на

которые можно приобретать игровые ценности, а также питаться в точках общественно-игрового питания, ими можно оплачивать игровые действия, например «починку» оружия, «сломанного» в бою и т. д.

Масштабирование времени и расстояний. Масштабирование в основном используется для соблюдения техники безопасности.

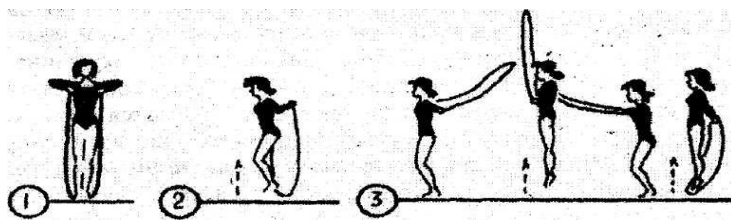
Командность. Обычно полевая игра — это взаимодействие не только единичных людей (персонажей), но и организаций (команд). В зависимости от игры команда может олицетворять как государство, так и некоторую небольшую организацию, например, разведывательный отряд из 4 человек. Обычно у каждой команды есть лидер, который и определяет, чем будет заниматься команда. Как правило, вся команда стоит одним лагерем и имеет общее хозяйство.

Батальность. Боевые действия на полевых играх реалистичные, зрелищные и массовые. Поэтому бой на такой игре, гораздо интереснее, чем на любой другой.

Туристический компонент. Обычно полевые игры проходят в «полях», то есть на природе. Из этого следует, что игроки должны взять с собой не только вещи, необходимые для игры (игровую одежду, оружие и т. п.), но и вещи, необходимые для жизни на природе (палатки, спальники, котелки и т. п.). Также требуется минимальное представление о том, как жить вне города.

Упражнения со скакалкой могут быть использованы как при организации досуга, так и в самостоятельных занятиях. Они являются прекрасным средством регуляции массы тела, улучшения фигуры и развития общей выносливости.

Определить оптимальную длину скакалки можно, если встать на середину скакалки и, сгибая руки на уровне груди, взять концы её так, чтобы она была натянута, рис 1.1



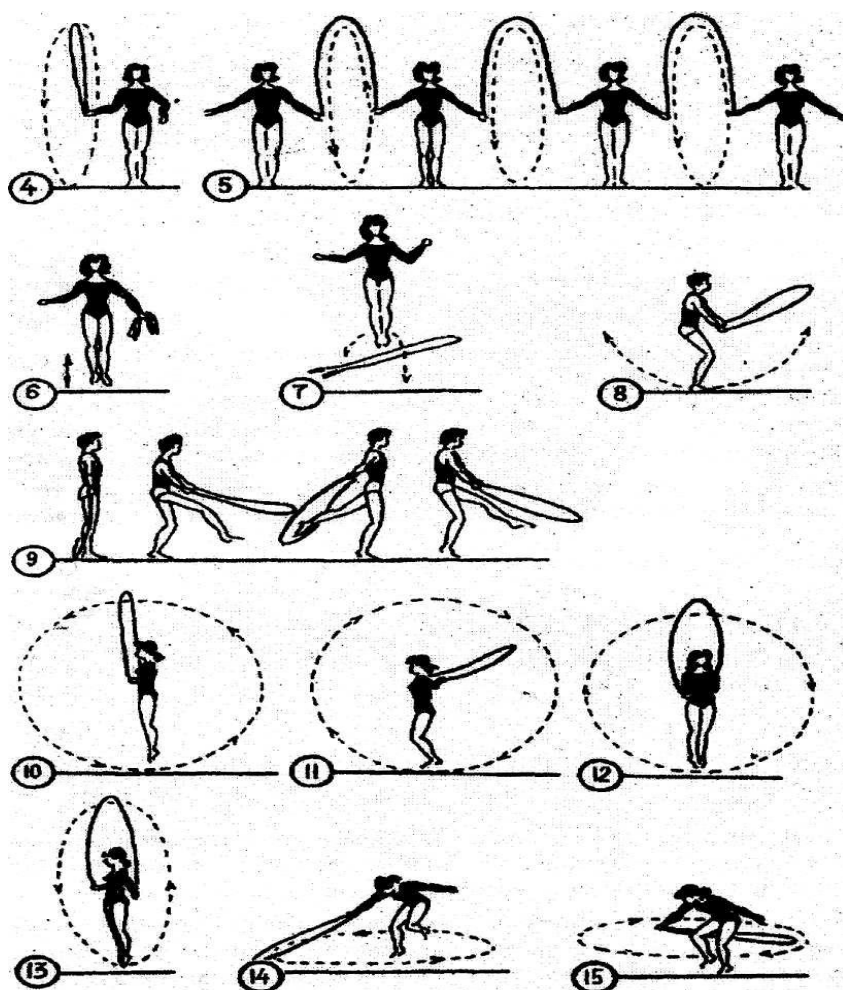
Концы скакалки надо держать без напряжения. Вращение скакалки производится кистями слегка согнутых рук, локти при этом свободно опущены и вместе с плечевыми суставам только поддерживают движение.

Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти. При необходимости замедлить движение скакалки руки надо слегка развести в стороны, рис.1.2.

При выполнении прыжков туловище следует держать выпрямленным. Сохраняя правильную осанку, обеспечивается и верная техника выполнения упражнения и свободное дыхание. Дыхание нельзя задерживать!

Следует добиваться лёгкого и мягкого выполнения прыжков. Для этого во время прыжка необходимо оттягивать пальцы ног, а приземляться сначала на носки, затем на короткое время опускаться на всю стопу. На приземление следует обратить особое внимание. Жесткое приземление сразу на всю стопу или только на носки приводит к сотрясению всего тела и к быстрому утомлению мышц ног.

Сначала необходимо научиться просто вращать скакалку, рис. 2, 3. Для этого следует взять концы скакалки в одну руку, как показано на рис. 4., и вращать ее вперед.



Необходимо следить за тем, чтобы работала только кисть. Привыкнув к движению скакалки, надо постепенно менять скорость вращения, то ускоряя, то замедляя её движение. Это упражнение можно разучивать с партнерами. Не следует забывать выполнить его и другой рукой.

Работа ног начинается с плавных подъемов на носки и перекатов с пяток на носки и обратно. Затем выполняются прыжки ноги вместе, с акцентом внимания на правильной технике прыжка и приземления. Рис. 6, 7. Затем, удерживая скакалку перед собой, необходимо слегка раскачивать её и стараться через нее перепрыгнуть. Рис. 8. Медленно вращая скакалку вперед, перешагнуть через нее. Рис. 9. Освоив эти подготовительные упражнения, можно переходить к

прыжкам через скакалку. Рис. 10. Необходимо, чтобы скакалка слегка касалась пола, а движения рук были равномерными.

После освоения прыжков с вращением скакалки вперед, задача усложняется до прыжков, с вращением скакалки назад (рис. 11), справа налево (слева направо), удерживая одну руку за спиной (рис. 12, 13), в горизонтальной плоскости над полом (рис. 14, 15). Освоив прыжки на двух ногах с вращением скакалки в указанных положениях, можно переходить к более сложным вариантам прыжков.

Сложность и количество прыжков следует увеличивать постепенно. Детям прыжковые упражнения необходимо выполнять сериями, чередуя их с общеразвивающими упражнениями, например на силу или гибкость. Продолжительность прыжковых серий постепенно увеличивается от 30 секунд до 2-3 минут, количество серий также возрастет от 1 до 3-4.

Прыгать лучше в спортивной обуви, хорошо смягчающей удары при приземлении. Если занятия проходят в помещении, следует его проветрить. Лучше прыгать под музыку. Любимая мелодия создаст хорошее настроение, снизит ощущение утомления, разбудит фантазию, что даст возможность придумать новые, своеобразные варианты прыжков!

1.6. Содержание и построение игровых комплексов

Содержание и ход игры, несмотря на предварительную разработку сценария, во многом определяются творческой фантазией самих участников. В процессе игры часто возникают непредвиденные отклонения, сюжет принимает новый оборот, запланированное содержание обогащается, расширяется, обрастает импровизационно возникающими линиями и эпизодами. Вот почему проводимые по одному и тому же сценарию игры никогда не повторяются. Нормально

развивающаяся игра представляет собой творческую деятельность, живую и веселую импровизацию.

В ходе игры, особенно в ответах на вопросы и творческих заданиях, широко используются яркие и интересные данные, почерпнутые из различных информационных источников — газет, журналов, книг, радио, телевидения. При этом характер игровой деятельности обуславливает специфический способ трактовки материала: сведения и факты рассматриваются, как правило, через призму юмора, а проблемы решаются в шутовском ключе. Такой подход, с одной стороны, открывает самый широкий простор для проявления творческой фантазии. А с другой - накладывает на ведущего ответственность за тематику и содержание игры.

Хороший игровой комплекс содержит разные по характеру игры. Организатору соревнований нужно знать принципиальные их структурные отличия, связанные в основном со взаимоотношениями играющих. Это определяет и построение игр. Материалом для составления комплексов игр помимо сюжетных и эстафетных игр служат несложные движения из основной и спортивно-вспомогательной гимнастики, а также из легкой атлетики и других видов спорта. Движения и действия (в виде игр и игровых упражнений), включаемые в комплекс, должны быть **достаточно простыми и доступными**.

Содержание и общее количество игр в комплексе, а также связанная с этим продолжительность соревнований, естественно, зависят **от возраста участников и их подготовленности**.

Ниже приводится условная группировка игрового материала по этим признакам.

Сюжетно-«конфликтные» игры предполагают, как правило, соприкосновение с противником. Здесь имеет место активная борьба двух сторон, и многое зависит от личных усилий (игры типа салок, перетягиваний и др.).

В играх без **вступления участников в соприкосновение** с командой противника участники действуют согласованно между собой, но не могут оказывать непосредственное влияние на изменение хода игры в другой команде или затруднять действия отдельных игроков команды противника (например, игры на площадке, разделенной средней линией).

В **играх-эстафетах** также нет соприкосновения с противником. Действия каждого участника производятся в порядке очередности, имеют одинаковую направленность, связаны с перемещением по площадке и выполнением определенных заданий. Такие игры выступают как своеобразная разминка (подготовка двигательного аппарата к предстоящей деятельности). Основным содержанием этой части являются игры, требующие преимущественного проявления играющими качеств ловкости и быстроты движений. Эти игры не сложны по структуре движений и имеют сходство с упражнениями, оказывающими общеразвивающее воздействие.

Игровые гонки в отличие от спортивных гонок (лыжных, велосипедных) обычно имеют **эстафетное** построение, **но игроки здесь не передвигаются**, а стоят (или сидят) на месте, передавая один другому какой-либо предмет (набивной мяч, гимнастическую палку, городки, обруч и др.). Гонки могут быть комбинированными — с передачей предметов и бегом игроков.

В играх-поединках, парных играх, игровых упражнениях, играх-аттракционах соревнуются по очереди представители каждой команды: «Кто больше?», «Кто сильнее?», «Кто быстрее?», «Кто точнее?»

Практика показывает, что около **50%** игрового материала комплексов составляют **эстафеты**, т. е. игры с поочередным участием играющих; 30—40% — игры с одновременным участием играющих. Меньше всего в комплексе игр типа аттракционов, поединков, игровых упражнений.

Построение команд может быть «линейным» (соревнующиеся стоят в параллельных колоннах), «встречным» (каждая команда распределяется по

двум колоннам, которые выстраиваются друг против друга за противоположными линиями площадки), «круговым» (команды представляют собой как бы спицы колеса) и др..

Объяснение правил игры лучше делать заблаговременно с помощью хорошо составленной схемы, чтобы участники смогли продумать все детали подготовки к игре, выяснить непонятные вопросы и иметь время для составления подробного плана действий, подготовки необходимого инвентаря, разработки мероприятий, позволяющих перехитрить противника, строго соблюдая правила.

Очень важно хорошо объяснить **содержание и правила игры**. Это во многом определит ее успех. Чем больше продумано внутреннее содержание игры в целом, чем точнее поставлена цель и связанные с ней частные задачи, чем точнее указаны условия и правила, чем яснее они доведены до участников, ими осознаны, тем больше ценность всей игры для воспитания играющих. Но при этом нужно иметь в виду, что сообщение слишком многих подробностей снижает интерес к игре, отрицательно сказывается на проявлении в ней инициативы. Поэтому ознакомление с содержанием игры должно быть предельно кратким, правила же игры изучаются подробно.

Руководитель определяет основную задачу игры, указывает, за что присуждается победа, сообщает условия присуждения очков, вывода из игры, определяет границы участка, способы подачи сигнала для начала игры: свистком, флажком, ракетой, выстрелом (если нужно, продемонстрировать практически). Объясняет правила поведения во время игры, что можно делать и чего нельзя, как можно поступать, от каких действий воздержаться.

Правила достигают своей цели только тогда, когда они ясны, точны и кратки, легко понимаются и закрепляются в памяти. Они должны быть целесообразными и обеспечивать не слепое подчинение, а разумное следование им. В целях создания условий для отдыха не следует практиковать 100-процентное участие играющих команды во всех играх комплекса. Процент участников ко-

леблется от 75 до 90 в зависимости от возраста соревнующихся. Во всех комплексах важно обеспечить примерно равное участие мальчиков и девочек (юношей и девушек) в играх, причем до IV класса они, как правило, действуют в командах совместно.

Около 35—50% игр в комплексах применяются с учетом навыков, ранее приобретенных. Основные виды движений в играх: бег, прыжки, метания, преодоление препятствий, элементы силовой борьбы, упражнения на внимание...

Инвентарь, применяемый в играх (мячи, гимнастические палки, булавы, скакалки, флажки, отличительные цветные жилетки, плавательные доски, санки, коньки, клюшки, лыжи и др.), должен быть красочным, привлекать внимание занимающихся.

Для удобства подбора и распределения игр в комплексе организатор соревнований может ориентироваться на следующую примерную схему, связанную с характеристикой игрового материала.

Вначале определяется место игры в комплексе (начало, середина или конец). При этом надо учитывать степень психологической нагрузки на участников. Такая нагрузка может быть малой (например, в играх на развитие внимания), средней и большой.

Затем следует продумать подбор игр, исходя из того, кто участвует в каждой из них (одновременное участие всех игроков команды или поочередное, или одновременное действие части команды).

Далее надо наметить двигательное содержание игр, т. е. решить, какие качества (быстрота, ловкость или сила, выносливость или скоростно-силовые качества) будут развиваться с помощью игры. Это зависит от составляющих ее наиболее типичных двигательных действий (бег или прыжки, лазание, метания, элементы силовой борьбы, действия с мячом, ориентирование с закрытыми глазами, комбинированные действия и др.).

Распределение нагрузки в комплексах можно условно разделить на ряд структурных частей (наподобие урока физкультуры). При этом игры и игровые упражнения должны следовать в таком порядке и в таком сочетании, чтобы исключалось переутомление и излишнее возбуждение участников, обеспечивалось оптимальное проявление ими своих способностей и возможностей.

Вступительная часть непродолжительная, она направлена на организацию участников соревнований. Команды проходят маршем, затем участники обмениваются приветствиями. Ведущий представляет членов жюри и напоминает формулу судейства.

Начало основной части игрового комплекса состоит из 2—3 игр, в которых участвуют все играющие. Главное ее назначение — создание благоприятных условий для организации внимания участников и снятия предстартового напряжения, занимают игры, требующие преимущественного проявления ловкости. Несколько меньше — игры, в которых преимущественно проявляются скоростно-силовые качества. Игры, связанные с проявлением выносливости, включаются преимущественно в программу для более взрослых участников.

Далее идет наиболее продолжительная и сложная по содержанию и построению часть игрового комплекса. Основу ее составляют игры, в которых участвуют одновременно или поочередно все играющие. В этой части концентрируются основные игровые средства, которые требуют от участников проявления различных двигательных качеств, умений и навыков и определенных морально-волевых качеств. Игры с большой эмоциональной и физической нагрузкой чередуются с менее сложными играми. Этим целям могут служить «вставки-разрядки» (исполнение командами так называемых спортивных номеров, чтобы снизить возбуждение участников и болельщиков-зрителей).

Следующая часть игрового комплекса имеет целью создание благоприятных условий для протекания процессов восстановления. Используются игры средней и малой двигательной активности с относительно легкими по координа-

ции движениями. Может быть также включен номер художественной самодеятельности, или конкурс болельщиков, или показательное спортивное выступление.

Заключительная, как и вступительная часть, весьма непродолжительна и преследует организационные цели. В этой части комплекса жюри подводит итоги соревнований, проводит награждение команд.

Такое построение комплекса — примерное. Оно может видоизменяться в зависимости от обстоятельств, уровня подготовленности участвующих, их осведомленности о содержании игровых заданий и игр и др.

1.7. Основные формы и особенности методики занятий гимнастической направленности в рекреативной физической культуре

Гимнастика (греч. *gymnastike*, от *gymnazo* – упражняюсь) — система специально подобранных физических упражнений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления занимающихся. В России культивируются различные виды гимнастики, в частности:

Антистрессовая гимнастика – комплекс упражнений направленный на расслабление, избавление от физического или психического напряжения. При регулярных занятиях восстанавливается душевное равновесие.

Аутогенно-динамическая гимнастика построена на строгом соблюдении законов дыхания, расслабления и осознанного распределения энергии по органам и тканям человека. Ее главной задачей является развитие у человека способности сознательно контролировать и регулировать поступление энергии в ткани в процессе выполнения упражнений. Основой занятия является правильное дыхание.

Джаз-гимнастика - система физических упражнений, характерной особенностью которой является то, что помимо традиционных средств, в ней ши-

роко используются элементы джазового танца, который развивался и распространялся одновременно с джазовой музыкой.

Диско-гимнастика – система физических упражнений, в основе которой лежат элементы характерные для танцев в стиле диско: шаги вперед, в сторону, назад, подскоки, простейшие повороты, выполняемые в единстве с ритмом музыки.

Корректирующая гимнастика – одна из разновидностей лечебной гимнастики, ставящая своей задачей исправление пороков физического развития и лечение их начальных форм: порочная осанка, сутуловатость, искривления позвоночника, плоскостопие и др.

Лечебная гимнастика – комплекс специальных физических упражнений, применяемый для профилактики некоторых заболеваний, а также как лечебное воздействие. Под влиянием систематических занятий улучшается деятельность внутренних органов, усиливается обмен веществ, укрепляется нервно-мышечный аппарат.

Основная гимнастика – система специально подобранных физических упражнений, целью которых является общее физическое совершенствование человека и укрепление здоровья, овладение основными двигательными навыками. Широко применяется среди детей дошкольного и школьного возраста, среди взрослых и пожилых людей. Содержание и методика определяются возрастом, полом, степенью подготовленности и характером трудовой деятельности.

Спортивная гимнастика – система специальных гимнастических упражнений, которые доводят общую двигательную координацию до степени высокого совершенства, а технику исполнения этих упражнений – до уровня мастерства. К основным средствам относятся упражнения без снарядов, на гимнастических снарядах – перекладине, брусьях, кольцах, коне с ручками (а для женщин – на бревне) и опорные прыжки.

Спортивно-вспомогательная гимнастика – комплекс физических упражнений, применяемый как вспомогательное средство при тренировке в отдельных видах спорта. Содержание ее зависит от особенностей вида спорта, которым занимается спортсмен (гимнастика футболиста, боксера и др.).

Суставная гимнастика – вид оздоровительной гимнастики, направленной на решение следующих задач: уменьшение мышечной напряженности, расслабление тела; развитие координации, легкости и свободы движения; расширение диапазона доступных движений; предотвращение растяжения мышц; подготовка к физической активности; поддержка гибкости тела, увеличение подвижности суставов; ощущение своего тела; обеспечение хорошего самочувствия.

Художественная гимнастика – система специальных гимнастических упражнений, направленных на овладение высоким искусством движения. Основными средствами художественной гимнастики являются упражнения с обручами, булавами, шарфами и т.п. Отличие от других видов гимнастики заключается в пластичности исполнения и в сочетании движений с музыкой для воспитания ритма и достижения выразительности движений.

Барбэл воркаут (англ. barbell – гантель; workout – тренировка) – гантельная тренировка. Силовой урок для тренировки основных групп мышц с использованием штанги (продолжительность занятия 60 мин). Урок предназначен как для мужчин, так и для женщин среднего и высокого уровня подготовленности.

Боди скульптура или Боди кондишн (англ. body sculpt или body condition) – силовой урок для проработки всех групп мышц с использованием специального оборудования (продолжительность занятия 60 мин). Нагрузка средней и высокой интенсивности. Рекомендуется для занимающихся всех уровней подготовленности.

Бодибилдинг (англ. body – тело; building – строение, строительство) – один из методов воспитания силовых способностей человека, направленный в

первую очередь на увеличение поперечника мышечного волокна. Буквально: «строительство тела». Во Франции, Италии, Испании и других странах принят франкоязычный термин «культуризм».

Ритмическая гимнастика. Особенность этой гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задаются ритмом музыкального сопровождения. В зависимости от выбора применяемых средств занятие может нести как преимущественно атлетический, так и танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений.

Серия упражнений партерного характера (в положениях лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения. ЧСС не превышает 130-150 уд/мин, т.е. не выходят за пределы аэробной зоны; потребление кислорода увеличивается до 1,0-1,5 л/мин. В серии упражнений, выполняемых в положении стоя, локальные упражнения для верхних конечностей также вызывают увеличение ЧСС до 130-140 уд/мин, танцевальные движения — до 150-170 уд/мин, глобальные (наклоны, глубокие приседания) — до 160-180 уд/мин. Наиболее нагрузочными являются серии беговых и прыжковых упражнений, в которых ЧСС может достигать 180-200 уд/мин, а потребление кислорода — 2,3 л/мин, что соответствует 100% МПК. Мышечная работа при этом обеспечивается в основном за счет анаэробных источников.

В зависимости от подбора серии упражнений и темпа движений занятия ритмической гимнастикой могут иметь спортивную или оздоровительную направленность. Максимальная стимуляция кровообращения до уровня ЧСС 180-200 уд/мин может использоваться лишь в тренировке молодых здоровых людей, имеющих хорошую базовую физическую подготовку. В этом случае она носит преимущественно анаэробный характер и сопровождается угнетением аэробных механизмов энергообеспечения и снижением величины МПК. Суще-

ственной стимуляции жирового обмена при таком характере энергообеспечения не происходит; в связи с этим не наблюдаются уменьшение массы тела и нормализации холестерина обмена, а также развития общей выносливости и работоспособности.

На занятиях с рекреативной направленностью выбор темпа движений должен осуществляться таким образом, чтобы тренировка носила в основном аэробный характер (с увеличением ЧСС в пределах 130-150 уд/мин). Тогда наряду с улучшением функций опорно-двигательного аппарата (увеличением силы мышц, подвижности в суставах, гибкости) возможно и повышение уровня общей выносливости, но в значительно меньшей степени, чем при выполнении циклических упражнений.

По своему смысловому содержанию существуют следующие виды ритмической гимнастики с преимущественным развитием аэробных возможностей организма:

Кардиофанк — включает в себя упражнения, направленные на совершенствование сердечно-сосудистой системы. Партер и силовые упражнения в занятиях отсутствуют. Способы выполнения движений вариативные. Музыка подбирается в стиле рэп, хаус, хип-хоп и др.

Аквааэробика — разновидность танцевально-гимнастических упражнений, выполняемых в воде под музыкальное сопровождение.

Стритфанк (уличный фанк) — зрелищный вид гимнастических упражнений с использованием энергичных движений в стиле «фанк», выполняемых группами, а также солистами.

Степаэробика — все танцевально-гимнастические движения выполняются с использованием специальной скамейки, увеличивая тем самым мощность нагрузки.

Джазгимнастика — свободная пластика современных джазовых движений, для которых характерна пространственная и ритмическая независимость движений отдельных частей тела.

Шейпинг — оптимизация телосложения посредством средств ритмической гимнастики и атлетических упражнений.

Силовая аэробика — использование в ритмической гимнастике силовых упражнений, в том числе с отягощениями, амортизаторами, гантелями, резиновым бинтом и др.

Мощность нагрузки во время занятий ритмической гимнастикой задается темпом музыки. Соответственно медленный темп — 8-10 акцентов за 10 сек., умеренный — 11-15 акцентов, средний — 16-22 акцента, быстрый — 23-25 акцента и очень быстрый — 26 и выше.

Фитбол-аэробика (англ. fit – хорошая физическая форма, подготовка; ball – мяч) – занятия с использованием резиновых мячей (некоторые из них в диаметре могут достигать до 1 м). Упражнения с фитболом развивают гибкость и улучшают координацию движений, при этом снимают дополнительную нагрузку на позвоночник, что позволяет людям с проблемами опорно-двигательного аппарата, людям с избыточным весом, чувствовать себя достаточно комфортно. Главная функция фитбола – снять нагрузку с суставов, поэтому упражнения на нем могут быть рекомендованы людям, имеющим варикозное расширение вен, остеохондроз и артрит.

Латина (англ. latina) – зажигательный танцевальный урок с использованием шагов из латиноамериканских танцев, темпераментные и несложные композиции выполняются под жаркие ритмы Южной Америки. Цель: развитие координации движения, тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Атлетическая гимнастика. Силовые упражнения, используемые в атлетической тренировке, вызывают существенные морфофункциональные изменения (преимущественно нервно-мышечного аппарата): гипертрофию мышечных

волокон и увеличение физиологического поперечника мышц; рост мышечной массы, силы и силовой выносливости. Эти изменения связаны в основном с длительным увеличением кровотока в работающих мышечных группах в результате многократного повторения упражнения, что улучшает трофику (питание) мышечной ткани. Однако эти изменения не способствуют повышению резервных возможностей аппарата кровообращения и аэробной производительности организма. Более того, в результате значительного прироста мышечной массы ухудшаются относительные показатели важнейших функциональных систем — жизненный индекс (ЖЕЛ на 1 кг массы тела) и максимальное потребление кислорода (МПК на 1 кг). Кроме того, увеличение мышечной массы сопровождается ростом жирового компонента, увеличением содержания холестерина в крови и повышением артериального давления, что создает благоприятные условия для формирования основных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Негативное влияние на функциональное состояние организма может оказать задержка дыхания при натуживании. При этом резко повышается внутригрудное давление, уменьшается приток крови к сердцу. Поэтому атлетические упражнения в оздоровительной тренировке должны использоваться только в сочетании с упражнениями на развитие выносливости. В этом случае наблюдается значительное увеличение показателей аэробных возможностей организма (ЖЕЛ, PWC, МПК и др.). Многие неблагоприятные изменения могут в значительной степени нейтрализованы при изменении методики тренировки (работа с отягощениями на более 50% от максимального веса и подъем снаряда в фазе вдоха), что автоматически исключает задержку дыхания и натуживание.

Барбэл воркаут (англ. barbell – гантель; workout – тренировка) – гантельная тренировка. Силовой урок для тренировки основных групп мышц с использованием штанги (продолжительность занятия 60 мин). Урок предназначен как для мужчин, так и для женщин среднего и высокого уровня подготовленности.

Боди скульптура или Боди кондишн (англ. body sculpt или body condition) – силовой урок для проработки всех групп мышц с использованием специального оборудования (продолжительность занятия 60 мин). Нагрузка средней и высокой интенсивности. Рекомендуются для занимающихся всех уровней подготовленности.

Бодибилдинг (англ. body – тело; building – строение, строительство) – один из методов воспитания силовых способностей человека, направленный в первую очередь на увеличение поперечника мышечного волокна. Буквально: «строительство тела». Во Франции, Италии, Испании и других странах принят франкоязычный термин «культуризм».

Лоу боди (англ. low – низкий, внизу; body – тело) – интенсивная силовая нагрузка на мышцы брюшного пресса, ног, ягодиц.

Пауэрлифтинг (англ. power – сила, мощь; lift – поднимать) – силовое троеборье. Одна из разновидностей атлетизма. Включает три упражнения: приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа на скамье и отрыв штанги от помоста (становая тяга).

Армспорт (ранее называвшийся армрестлингом) – борьба на руках – имеет давнюю историю и относится к народным видам спорта. Это спорт шахтеров и лесорубов, простых парней с сильными руками. Во многих странах по вечерам после напряженного рабочего дня в барах и ресторанчиках собираются мужчины, чтобы померяться силой и выявить самого сильного человека своего района. В последнее время к ним присоединились и женщины. У армспорта появились правила, чемпионаты, федерации и прочие атрибуты официально признанного вида спорта.

По современным представлениям, спортсмены борются стоя, для этого изготавливается соответствующий стол. Как вариант на неофициальных соревнованиях может использоваться борьба сидя.

По команде судьи спортсмены осуществляют захват кистей друг друга и пытаются пригнуть руку соперника к поверхности стола. Победа присуждается тому спортсмену, который это осуществил либо вынудил соперника пересечь условную линию. Не разрешается перевязывать руку бинтами и лентами, а также иметь на руках кольца и перстни. Запрещается использовать движения, которые могут повредить руку соперника.

Схватка проводится по весовым категориям, взвешивание осуществляется перед стартом. Как правило, в соревнованиях по армспорту принимают участие спортсмены, занимающиеся атлетической гимнастикой, гиревым спортом, бодибилдингом, тяжелой атлетикой и другие силачу. Победа зависит в первую очередь от мышечной силы бицепсов.

Калланетика – обычные гимнастические упражнения, выполняемые с фиксацией тех или иных положений и поз. Калланетика строится на растягивающей пластике, которая вызывает активность глубоких мышц. Физиологический эффект основан на том, что при длительной статической нагрузке на мышцу уровень ее метаболизма (обмена веществ) возрастает значительно, чем при циклической нагрузке, что лучше способствует снижению веса тела. Система упражнений не включает рывки, прыжки, динамические нагрузки, а состоит в напряжении той или иной группы мышц и поддержании этого напряжения в течение 60–100 с. Развития аэробных возможностей организма в атлетической тренировке можно достичь, используя метод круговой тренировки (табл. 2).

Таблица 2

Влияние тренировки различной направленности на развитие отдельных физических качеств

Вид тренировки	Аэробная подготовленность	Сила
С тяжестями	Не изменяется или снижается	Повышается на 30%
Аэробная	Повышается на 15-20%	Повышается от 0 до 12%

Круговая с тяжестями	Повышается на 5%	Повышается на 18%
Супер-круговая с тяжестями	Повышается на 12%	Повышается на 23%

Необходимо критически отнестись к целесообразности использования атлетической гимнастики лицами среднего и пожилого возраста (учитывая возрастные изменения сердечно-сосудистой системы и отрицательное влияние на факторы риска). Занятия атлетической гимнастикой могут быть рекомендованы здоровым людям при условии оптимизации тренировочного процесса. Люди более зрелого возраста могут использовать лишь отдельные упражнения атлетического комплекса, направленные на укрепление основных мышечных групп (мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса и др.), как дополнение после тренировки на выносливость в циклических упражнениях. Например, К. Купер рекомендует 10-минутную фазу силовых упражнений после завершения аэробных упражнений.

Йога (санскр. yoga – единение, связь) – а) учение и метод управления психикой и физиологией человека, составной элемент религиозных и философских систем Индии, ставящих целью достижение состояния «освобождения»;

б) система физических упражнений для управления физиологическими функциями организма и психическими состояниями. Цели йоги – духовное развитие человека, попытка понять мир и достичь бессмертия. При занятиях йогой серьезная роль отводится самому человеку, которому необходимо концентрировать свое внимание на том, что происходит внутри его тела, прекращая думать о чем-либо, чтобы не потерять эффект йоги как средства развития сознания. В отличие от спорта, во время йоги наше тело не расходует запасы энергии, а собирает ее из окружающего пространства и аккумулирует – но только в случае, если внимание «собрано». Йога – это абсолютно индивидуальная практика взаимодействия с самим собой и общим потоком энергии, в которой отсутствует элемент соревнования.

Йога-аэробика – это оздоровительная гимнастика, которая удачно сочетает статические и динамические приемы, дыхательные упражнения и концентрацию внимания на работе мышц и деятельности внутренних органов. Упражнения в сочетании статистических и, в основном, динамических асан (поз) системы йога.

Окидо-йога (англ. oki-do yoga) – динамический вид йоги, модернизированный в Японии и применяющийся в оздоровительном фитнесе.

Фитнес-йога – оздоровительный комплекс упражнений, включающий в себя специальные позы, помогающие расслабить и вытянуть позвоночник, избавляет от постоянных болей в спине, заряжает положительной энергией и *позволяет отвлечься от проблем.*

Хатха-йога – работа с сознанием посредством тренировки тела. В основном именно ею занимаются в йога-центрах. Хатха означает «мощь», «усиление», баланс Солнца и Луны – активности и расслабления. Это инструмент для контроля за всеми своими проявлениями тела и ума и подготовка к уровню высшей ступени йоги – раджа-йоги. Отличие хатха-йоги от гимнастики в том, что работа с физическим телом ориентирована на сознание. В ней есть понятие «внутренняя работа» – это определенная направленность внимания в процессе практики. Она оказывает омолаживающее воздействие на связки и группы мышц физического тела. Асаны (позы) позитивно влияют на структуру тела не только на физическом, но и более «тонком» энергетическом плане, помимо сильного и гибкого тела принося так же ясное сознание и спокойный, устойчивый ум.

Сахаджа-йога направлена на достижение баланса энергоинформационной структуры человека и, как следствие укрепление здоровья, профилактика психологического стресса, воспитание гармоничной личности, приобщение к здоровому образу жизни. Оздоровительная система Сахаджа-йога интегрирует все виды йоги, применяя в своей практике медитацию, физические упражнения

- асаны, дыхательные упражнения - пранаяма, естественные факторы природы для очищения и закаливания физического тела и его энергоинформационной структуры.

Цигун — это искусство укрепления здоровья, практикуемое в Китае. Оно играет активную роль в предупреждении и лечении болезней, сохранении и укреплении здоровья, сопротивлении преждевременной старости и продолжении жизни. В древние времена цигун называли методом «устранять болезни и продлевать жизнь».

Пилатес (Pilates) – это комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности суставов. Пилатес укрепляет мышцы-стабилизаторы, выполняющие роль своеобразного корсета, фиксирующие нормальное положение тела (осанки, внутренних органов). Физиотерапевты, спортивные врачи рекомендуют данную систему в качестве реабилитационной программы, в том числе и тем, кто перенес травмы позвоночника. Особенно необходимы упражнения по системе Пилатеса женщинам, поскольку позволяют значительно укрепить мышцы низа спины, пресса и таза, что существенно в дородовой и послеродовой период.

Комплекс упражнений позволяет развивать гибкость и силу определенных групп мышц; укреплять тело и успокаивать дух; при любом уровне подготовки можно подобрать оптимальные упражнения; не существует ограничений по возрасту и нет противопоказаний при правильном подборе комплекса; каждое движение исходит из сознания, т.е. каждое сокращение мышцы контролируется деятельностью мозга.

Существует три вида тренировок Пилатес:

- Тренировки на полу.
- Тренировки на полу, но со специальным оборудованием.
- Тренировки на специальных тренажерах.

Для повышения эффективности занятий по системе Пилатес необходимо соблюдать несколько правил:

- сосредоточиться и думать о тех мышцах, которые развиваешь;
- сконцентрировать внимание на выполняемых упражнениях;
- дышать нужно не грудью, а животом (как при занятиях йогой), направляя при вдохе струю воздуха к пояснице.

Кроме того существует огромное количество методик и техник, соединяющих в себе тренировку и терапию: Бука, Гаульгофера, Х. Моля, П. Брэгга, А. Шварцнегера, Н.М. Амосова, Купера, Мюллера, П.К. Иванова, В.А. Смирнова, эффективно используемых в самостоятельной тренировке.

Мюллер в своей книге «Моя система» или 15 минут ежедневной работы для здоровья и другие комплексы для детей, дам, армии и флота отмечал, что не существует чудесных способов лечения, волшебных или секретных средств, дающих человеку здоровье. Важен здоровый образ жизни. Он считал, что его система выполняет три главные задачи: стабилизация функций кожи; укрепление легких; нормализация процессов пищеварения. «Жизненная сила», - говорил Мюллер, - сосредоточена не в мышцах рук. Гораздо важнее иметь здоровые внутренние органы, чем сильные мускулы».

В его систему вошли 8 упражнений нарастающей трудности. После них рекомендуется принять душ и тщательно растереть тело полотенцем, а затем выполнить еще 10 упражнений с самомассажем. Большое значение Мюллер придавал бегу, считая его лучшим средством укрепления и сохранения здоровья. Он советовал: «Пользуйтесь свежим воздухом и чистой водой, не избегайте солнца и не пропускайте ни одного дня, чтобы привести в движение каждый мускул, каждый орган всего тела, хотя бы на короткое время. В данном случае, как и во всем в природе, застой ненормален и влечет за собой дряхлость и преждевременную смерть. В движении заключена жизнь; движение увеличивает и сохраняет жизненную силу на долгие годы».

К наиболее известным системам, стоит отнести систему Кеннета Купера, который в основу положил концепцию умеренности, основанной на расчете оптимальных нагрузок и правил тренировки для хорошего самочувствия. Выполнение аэробных упражнений (бег, плавание, езда на велосипеде и др.), правила питания и отказ от вредных привычек могут обеспечить хорошее здоровье и длительную работоспособность человека.

В технике «**Латерального Переобучения по Деннисону**» - это серия специфических упражнений, которые восстанавливают эффективное, интегрированное выполнение перекрестных латеральных движений, зрения и слуха. Эти движения осуществляются в основном центральными мышцами корпуса, что способствует активизации и балансировки всей целостной системы, возбуждает вестибулярный аппарат, особенно полукружные каналы уха, базальный ганглий лимбической системы мозжечка, сенсорные и моторные зоны коры и особенно лобные доли мозга.

Метод **Фельденкрайза** направлен на восстановление связей между двигательными участками коры головного мозга и мускулатурой, которые могут быть нарушены любыми негативными влияниями. Его цель - создание возможности развития максимального усилия и выполнения действия с максимальной эффективностью не посредством увеличения мускульной силы, а путем понимания работы тела.

Суть **рольфинга** заключается в растягивании фасциальной ткани, что способствует восстановлению гибкости, равновесия тела и психики. Работа над определенными участками тела нередко высвобождает старые воспоминания и способствует глубоким эмоциональным разрядам.

В метод **кинезиологии**, предложенный Шаниной Г.Е. вошли дыхательные упражнения, точечный массаж биологически активных точек, движения перекрестно-параллельного характера обеими конечностями, способствующие восстановлению межполушарных связей, а также определенные позы, направ-

ленные на восстановление нарушенного межполушарного взаимодействия и снятие эмоционального стресса.

1.8. Плавание и туризм в рекреативной физической культуре

Плавание занимает особое место в рекреации. Занятия плаванием имеют большой оздоровительный эффект. Нахождение в водной среде оказывает благоприятное влияние на физическое развитие, функции кровообращения, дыхания и терморегуляции, стимулирует деятельность центральной нервной системы и высших психических функций человека. Особенно выражена направленность воздействия водной среды при сочетании ее влияния с двигательной деятельностью.

Наиболее ярко эффект водной среды проявляется при ухудшении психоэмоционального состояния в результате утомления и функциональных нарушений центральной нервной системы. Плавание способствует снятию излишней возбудимости и раздражительности. Благоприятное влияние водной среды на сердечно-сосудистую систему может быть связано с так называемым рефлексом ныряния, который заключается в резком уменьшении частоты сердечных сокращений при погружении тела в воду. Включение этого рефлекса стимулирует развитие экономичной работы сердца и способствует формированию тренированности организма. Стимулирующее влияние водной среды на деятельность мозга может быть связано с «обогащением» внутренней среды организма и усилением притока информации извне. В качестве фактора «обогащения» среды выступает очень большой диапазон энергетических затрат. В покое, при взвешенном состоянии тела, близком к невесомости, наблюдается их снижение в 3-4 раза. При передвижении энергетические затраты резко возрастают в 5-10 раз.

Плавание благодаря горизонтальному положению тела облегчает работу сердца. Отсутствие статического напряжения в больших группах мышц и пра-

вильный ритм их работы оказывает благоприятное воздействие на деятельность сердечно-сосудистой системы. Одновременно с работой сердца улучшается работа органов дыхания, т.к. в процессе плавания происходит приспособление ритма дыхания к ритму движения, на каждый цикл движения приходится один вдох и выдох в воду. Во время вдоха происходит усиленная работа дыхательных мышц. Такая дыхательная гимнастика приводит к укреплению мускулатуры грудной клетки и жизненной емкости легких, закаливает организм и уменьшает количество острых респираторных заболеваний.

Туризм. По форме и содержанию туристская деятельность очень разнообразна: прогулки, экскурсии, экспедиции, походы. Различают автомобильный, мотоциклетный, велосипедный, водный, горный, лыжный, пешеходный, парусный, конный, горнолыжный и другие виды туризма, не ограниченные спортивной классификацией и другими нормативными документами. Формы рекреационного туризма также разнообразны: самостоятельный туризм и планово-путевочный, зимний и летний, внутренний и международный, массовый и элитарный, дальний и ближний, школьный и студенческий, и т. п. Системообразующим фактором рекреационного туризма является смена обстановки, обеспечение достаточной мышечной активности, стимуляция естественного иммунитета - невосприимчивости организма к болезнетворным воздействиям.

Смена обстановки с «выходом» человека из повседневных, однообразных и потому уже утомительных условий жизни, обеспечивающая переключение нервно-эмоциональной сферы на новые объекты внешней среды, отвлечение его от утомляющих и подчас отрицательных воздействий повседневности. Туристские походы и путешествия, переносящие горожанина в новую ландшафтно-климатическую среду, связаны с непосредственным контактом с природой. Тесное общение с нею, воспитание умения видеть и наслаждаться красотами природы, развитие в себе «родственного» отношения к ней имеют неоценимое психологическое значение, облагораживая и возвышая человека духовно. Чрезмер-

ное значение в этом отношении имеет и воспитание у туриста чувства коллективизма, любознательности, патриотизма, жажды преодоления препятствий и ценных морально-волевых качеств, играющих решающую роль в профилактике нервно-психических заболеваний и расстройств. Наиболее характерными для действия этого вида рекреационной физической культуры является развитие не только физических качеств, но и личностных: оптимизма, уравновешенности, выдержки, веры в свои силы, а также сглаживания симптомов повышенной возбудимости и утомляемости нервной системы.

Обеспечение достаточной мышечной активности способствует устранению неблагоприятных последствий «мышечного голода» с тренировкой основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма: сердечнососудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем (наряду - нервной системой). Пешеходный, водный и особенно горный и лыжный туризм представляют собой одно из эффективных средств развития выносливости сердечнососудистой системы, устранения сосудистой дистонии путем «погашения вегетативных реакций».

Туризм, особенно горный, представляет собой одно из действенных средств развития функциональных резервов внешнего дыхания. Показания жизненной емкости легких, внутри бронхиальной проводимости (силы выдоха) и максимальной легочной вентиляции после 6-8 горных восхождений в течение отпускного отдыха возрастают на 8-17%, нередко превышая «должные величины», возрастает сила кистей рук. Увеличиваются показатели физической выносливости. Происходит стимуляция естественного иммунитета невосприимчивости организма к болезнетворным бактериям. Продолжительная по интенсивности мышечная нагрузка обеспечивает повышение уровня не только обменных процессов и деятельности эндокринной системы, но и тканевого иммунитета. Образующиеся при физической нагрузке миогенные биостимуляторы, содействуют рассасыванию очагов затихающего воспаления, стимулируют регенера-

тивные процессы в тканях организма. Стимуляцией нервно-психической сферы, эндокринной и иммунобиологической систем организма можно объяснить отсутствие простудных заболеваний у подавляющего большинства участников походов даже при существенном охлаждении.

В отличие от спортивного туризма, ориентированного на расширение возможности человека в преодолении естественных препятствий и приспособления к новым, еще не освоенным условиям, рекреационный туризм используется, главным образом, для повышения надежности жизнедеятельности в повседневных условиях уже освоенной среды обитания.

Пешеходный туризм. Это самый доступный вид туризма. В походе решаются задачи не только сохранения и накопления здоровья, но и расширения знаний о стране, приобретения навыков коллективного взаимодействия, воспитания дисциплины, общительности, взаимопомощи и пр.

Прогулки – представляют собой передвижение на местности с познавательной, оздоровительной, целью, с целью закаливания организма. Это самая простая и доступная кратковременная форма туризма.

Лыжные прогулки в группах проводятся с молодежью любого возраста и подготовленности. Они благотворно влияют на здоровье занимающихся, так как при передвижении на лыжах в работу вовлекаются почти все мышечные группы, укрепляются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, создается положительный эмоциональный настрой.

Лыжные походы проводятся за городом в воскресные дни или во время каникул. Перед походом участников знакомят с правилами поведения в целях предупреждения травматизма и простудных заболеваний.

Очень важно, чтобы прогулка или поход проводились в хорошую погоду при температуре воздуха не ниже 10—12° мороза, при слабом ветре. Прогулки с оздоровительной целью включают передвижение на лыжах на небольшой скорости на дистанцию 3—6 км. Занятия могут проводиться на территории своего

микрорайона или в ближайшем парке, на пустыре, открытой площадке. Дистанция прокладывается чаще всего по замкнутому кругу в виде двух concentрических окружностей - внешней и внутренней. На такой лыжне занимающимся легче выбрать нагрузку по своим силам (по подготовленности). Более слабые используют внутреннюю лыжню, а наружную - те, кто хорошо владеет техникой передвижения на лыжах.

Одежда должна быть теплой и удобной. Под лыжный костюм надевается теплое белье, на руки — варежки или кожаные рукавицы, но без меха, на голову - шерстяная шапочка, закрывающая уши. Ботинки должны быть настолько просторными, чтобы можно было вложить войлочную стельку и 2 пары носков — простые и шерстяные. Необходимо иметь на смену носки, теплый свитер, шапочку и рукавицы.

По глубокому снегу, обледенелым участкам необходимо передвигаться очень осторожно. Спускаться с гор разрешается только по одному, соблюдая установленную дистанцию, подниматься в гору только в определенном месте, не пересекая путь спускающихся в это время лыжников.

Продолжительность похода зависит от погоды, возраста, подготовленности занимающихся. Общая протяженность маршрута для детей 9—10 лет не должна превышать 6—8 км, а вес рюкзака 2 кг. Для детей 11—12 лет маршрут может быть увеличен до 8—10 км, вес рюкзака—2,5 кг. Подросткам 13—14 лет вполне под силу пройти 12—15 км, с грузом до 3 кг.

Если в поход идет смешанная группа, то лучше ее разделить по подготовленности и возрасту на подгруппы по 5—6 человек, поставив во главе кого-либо из более подготовленных, а в детских группах - родителей или старшеклассников. Группу девочек также лучше выделить отдельно.

Передвигаться группы могут по одной лыжне или по заранее разработанному маршруту. Очень хорошо, если есть место, например, лыжная база, где можно переодеться, выпить стакан горячего чая. Если нет - необходимо пере-

одеть свитер, шапочку, носки, рукавицы. В ветреную или сырую погоду нужно иметь куртку из плотной ткани.

Во время прогулки или похода часть времени можно посвятить специальному изучению техники передвижения на лыжах. Для этого на ровной плоскости или с небольшим уклоном ($1—2^\circ$) прокладывается учебный круг длиной 150—200 м, на котором выполняются упражнения, связанные с обучением технике отдельных лыжных ходов: ходьба на лыжах без палок, держа их за середину, скольжение на лыжах с руками за спиной, передвижение скользящими шагами без палок со взмахом рук, передвижение только за счет рук: попеременное отталкивание палками (попеременный бесшажный ход), одновременное отталкивание палками (одновременный бесшажный ход).

1.9. Занятия на тренажерах в рекреативной физической культуре

Оздоровительно-рекреативное направление предусматривает использование средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в целях восстановления и укрепления здоровья. И здесь неоценимую помощь могут оказать тренажеры.

Тренажеры могут эффективно использоваться в оздоровительных целях, обеспечивая ряд преимуществ перед традиционными средствами:

- строгую дозировку нагрузки,
- направленность тренировки определённых групп мышц,
- в период восстановительного лечения в лечебной практике.

Для улучшения физической подготовки населения перспективно создание тренировочных центров с использованием тренажеров на производстве и в зонах отдыха. Они не требуют больших площадей, привлекают новизной восприятия. В физическом воспитании детей тренажеры позволяют в более короткие сроки решать задачу развития двигательных качеств школьников. Особенно

эффективно использование тренажёров при занятиях с детьми, страдающими от избыточной массы. Такие дети охотно занимаются на тренажёрах, в то время как на стандартных гимнастических снарядах от них трудно добиться активности.

Занятия на тренажерах удовлетворяют потребность в физической нагрузке у людей самых разных категорий - от профессиональных спортсменов до домохозяйек, что особенно актуально в наш век, грозящий гиподинамией буквально каждому второму городскому жителю. В зависимости от наличия свободного времени и финансовых возможностей, занятия могут проходить в фитнес-центре, крупном спортивном комплексе или просто дома. Санатории, профилактории и дома отдыха, в большинстве случаев, также имеют спортивный комплекс, включающий в себя тренажерный зал.

При целенаправленных и разумно используемых нагрузках на тренажерах можно:

- поддержать хорошую физическую форму;
- укрепить сердечно-сосудистую систему;
- увеличить выносливость организма, а как следствие, и сопротивляемость его к нежелательным внешним воздействиям;
- сбросить лишний вес;
- снять стресс;
- строго воздействовать на отдельные группы мышц.

Хороших результатов можно добиться, только если тренировку гармонично сочетать с отдыхом, правильным питанием, и, как минимум, восьмичасовым сном. Приступать к занятиям на тренажерах можно только после консультации с профессиональным тренером или спортивным врачом, иначе можно только навредить себе.

Занятия на тренажерах требуют правильного соотношения частоты тренировок, их продолжительности и интенсивности. Лучше всего заниматься 3-4 ра-

за в неделю. При более интенсивных занятиях необходимо иметь хотя бы один день полного отдыха.

Использование степперов, беговых дорожек, велотренажеров, эллиптических, гребных, райдеров идеально подходит для тренировки кардиореспираторной системы, т.к. позволяют регулировать тренировочную нагрузку по показателям пульса. Максимальный эффект от тренировки достигается в так называемой «аэробной зоне». Аэробная зона - это частота пульса, равная 60-80 процентам от максимальной величины пульса. Как правило, сжигание жира происходит при пульсе, составляющем от 60 до 70 процентов, рост и укрепление мышц - при 70-80 процентах от максимальной частоты. Причем это можно увидеть на компьютере, которым оснащены многие кардиотренажеры.

Оптимальная продолжительность занятий - 30 минут. Следует чередовать упражнения в одном ритме с передышками или менее интенсивными упражнениями. Тренировка обязательно должна состоять из трех частей: разминки, основной части и заминки. 10-15-минутная разминка поможет разогреть мышцы и подготовиться к интенсивным занятиям; заминка «охладит» организм и поможет восстановиться после тренировки. Перед каждой тренировкой и после нее необходимо делать растяжку. Она усиливает кровообращение и снижает риск травмы.

Велотренажеры. Это самый популярный вид тренажеров, которые дают приличную нагрузку на мышцы ног и живота. Они прекрасно развивают выносливость, укрепляют сердечно-сосудистую систему, а заодно тренируют мышцы ног и спины.

Эллиптические тренажеры за последние пять лет приобрели огромную популярность благодаря сочетанию достоинства ходьбы по лестнице, катания на беговых лыжах и занятий бегом при минимальной нагрузке на суставы. Эти машины позволяют эффективно тренироваться как новичкам, так и опытным

спортсменам. Кроме того, конструкция позволяет параллельно заниматься тренировкой мышц груди, рук и спины.

На таких тренажерах занимаются по принципу кросс-тренинга: встаете на платформу, руками беретесь за рукоятку и шагаете, крутя педали по эллипсу. Такая траектория, имитирующая естественную ходьбу или бег, исключает нагрузку на голеностоп и коленный сустав (чего не удастся избежать при тренировке на беговой дорожке или на велотренажере) и обеспечивает нагрузку на мышцы спины и рук в дополнение к нагрузке на ноги. Ходьба по эллиптической траектории позволяет тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, как на всех кардиологических тренажерах, но не только: они дают еще и силовую нагрузку на нижние группы мышц (бедро, ягодицы и икры), а благодаря рукояткам-рычагам задействован и плечевой пояс.

На силовых тренажерах нужна интенсивность занятий в каждом конкретном случае устанавливается опытным путем. Обычно советуют применять отягощения, составляющие от 50 до 70 процентов максимального веса, который может поднять занимающийся. Чем больше вес, тем меньше число повторов (иначе страдает техника выполнения упражнения и возрастает риск травмы). Если упражнение дается слишком легко, нагрузку пора увеличить. В течение первых пяти тренировок уровень нагрузок на силовых тренажерах должен выполняться без особого напряжения по 12-15 повторов, с двумя «подходами» в каждом упражнении.

Если нет специальной программы, сначала стоит выполнить от четырех до шести упражнений для нижней части тела, а потом от шести до восьми упражнений - для верхней. Начинают работу с более крупных мышц, а потом переходят к более мелким. Если перед силовой тренировкой не позаниматься в кардио-зоне, необходимо сделать растягивающую разминку для всех групп мышц. Выполнять силовые упражнения нужно сосредоточенно и спокойно, по возможности не напрягая не задействованные данным упражнением мышцы. Держаться

нужно прямо, сохраняя правильную осанку. Фаза опускания веса должна быть примерно в два раза длиннее фазы подъема, выдох - на подъеме, при опускании - вдох. Силовые тренажеры эффективны для корректировки фигуры, поскольку только на них можно дать изолированную нагрузку на ту часть тела, которую необходимо подкорректировать.

1.10. Определение нагрузки при занятиях рекреативной физической культурой и оценка психофизических состояний

Занятия физическими упражнениями являются очень сильным средством изменения физического и психического состояния человека. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека.

Для примера возьмем сердечно-сосудистую систему и ее основной орган – сердце. Как уже отмечалось, ни один орган не нуждается столь сильно в тренировке и не поддается ей столь легко, как сердце. Работая с большой нагрузкой, сердце неизбежно тренируется. Расширяются границы его возможностей, и оно приспосабливается к переброске намного большего количества крови, чем это может сделать сердце нетренированного человека.

В процессе регулярных занятий физическими упражнениями, спортом, как правило, происходит увеличение размеров сердца, причем различные формы двигательной активности имеют и различные возможности по совершенствованию сердца.

Вместе с тем необходимо понимать, что бесконтрольное и бессистемное использование средств физической культуры, в том числе и рекреативной, неэффективно, а в некоторых случаях может нанести непоправимый вред здоровью, и примеров этому каждый может привести множество.

Исключить все условия, при которых может иметь место отрицательное воздействие занятий физическими упражнениями, спортом, призваны мероприятия контроля и самоконтроля самими занимающимися.

Целью контроля является оптимизация процесса занятий физическими упражнениями на основе объективной оценки состояния организма.

Диагностика состояния организма при занятиях физической культурой включает в себя различные виды контроля: врачебный, педагогический, но особое место занимает самоконтроль. Самоконтроль – это самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом.

Самоконтроль является существенным дополнением к врачебному и педагогическому контролю, но, ни в коем случае их не заменяет.

К субъективным показателям самоконтроля относятся: самочувствие, настроение, наличие или отсутствие болевых или других неприятных ощущений, сон, аппетит, отношение к занятиям и др. К объективным показателям самоконтроля относятся частота пульса, вес, сила мышц, жизненная емкость легких, спортивные результаты и др.

Наиболее удобная форма самоконтроля – это ведение дневника, содержание и построение которого может быть различным. Он включает как субъективные, так и объективные показатели самоконтроля. При занятиях физической культурой по учебной программе, а также при самостоятельных занятиях можно ограничиться такими показателями, как самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, пульс, вес, тренировочные нагрузки, нарушение режима, спортивные результаты.

Самочувствие является субъективной оценкой состояния организма, отмечается хорошее, удовлетворительное и плохое. При плохом самочувствии фиксируется характер необычных ощущений.

Сон. В дневнике отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.).

Аппетит отмечается хороший, пониженный, чрезмерный. Различные отклонения в состоянии здоровья быстро отражаются на аппетите, поэтому его существенные изменения, как правило, являются результатом переутомления, заболевания или несоблюдения правил культуры питания.

Пульс – важный показатель состояния организма. Обычно на занятиях рекреативной физической культуры частота пульса при средней нагрузке достигает 130–150 уд./мин. На тренировках, при значительных физических нагрузках частота пульса доходит до 180–200 уд./мин. и более. После большой физической нагрузки пульс приходит к исходным величинам через 20–30, иногда через 40–50 мин.

Если в указанное время после учебно-тренировочного занятия пульс не возвращается к исходным величинам, это свидетельствует о наступлении большого утомления в связи с недостаточной физической подготовленностью или наличием каких-то отклонений в состоянии организма. Тренировочные нагрузки основной части занятия и нарушение режима вместе с другими показателями дают возможность объяснить различные отклонения в состоянии организма.

Болевые ощущения: в мышцах, голове, в правом или левом боку и в области сердца могут наступать при нарушениях режима дня при общем утомлении организма, формировании неадекватных тренировочных нагрузок и т. п. Боли в мышцах на начальном этапе занятий явление закономерное. Во всех случаях при продолжительных болевых ощущениях следует обратиться к врачу.

Наблюдение за результатами является важным пунктом самоконтроля, которое показывает правильность применения средств и методов занятий и тренировок, и может выявить дополнительные резервы для роста физической подготовленности.

Самоконтроль помогает лучше познать самого себя, приучает следить за собственным здоровьем, прививает грамотное и осмысленное отношение к занятиям физической культурой.

Для оценки деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы можно применять различные функциональные пробы, а их результаты записывать в дневник самоконтроля.

Физическое развитие, методы оценки

Как уже отмечалось, физическое развитие – это изменение форм и функций организма человека в течение его жизни. Определить уровень и особенности физического развития можно, прежде всего, с помощью антропометрии - системы измерений и исследований линейных размеров и других физических характеристик тела.

Антропометрические измерения проводят по общепринятой методике с использованием специальных, стандартных инструментов. Измеряются: рост стоя и сидя, вес тела, окружность шеи, грудной клетки, талии, живота, плеча, предплечья, бедра, голени, ЖЕЛ, становая сила и сила мышц кисти, диаметры – плечевой, грудной клетки и тазогребневой, жировое отложение.

Уровень физического развития оценивается с помощью трех методов: антропометрических стандартов, корреляции и индексов.

Антропометрические стандарты – это средние значения признаков физического развития, полученные при обследовании большого контингента людей, однородного по составу (возрасту, полу, профессии и т. д.). Средние величины (стандарты) антропометрических признаков определяются методом математической статистики. Для каждого признака вычисляют среднюю арифметическую величину (M – mediana) и средне-квадратичное отклонение (S – сигма), которое определяет границы однородной группы (нормы). Так, например, если средний рост студентов $173 (M) \pm 6 (S)$ см, то большинство обследованных (68–75)% имеют рост в пределах от 167 ($173 - 6$) см до 179 ($173 + 6$) см.

Для объективной оценки, сначала определяется отличие показателей обследуемого от аналогичных стандартных. Например, обследуемый студент имеет рост 181,5 см, а средний показатель по стандартам (173 см при $S = \pm 6$), значит рост данного студента на 8,5 см больше среднего. Затем полученная разница делится на показатель S . Оценка определяется в зависимости от величины полученного частного: меньше - 2,0 (очень низкое); от - 1,0 до - 2,0 (низкое); от - 0,6 до - 1,0 (ниже среднего); от - 0,5 до +0,5 (среднее); от + 0,6 до +1,0 (выше среднего); от +1,0 до +2,0 (высокое), больше +2,0 (очень высокое).

В нашем примере получаем частное $8,5 : 6,0 = 1,4$. Следовательно, рост обследуемого студента соответствует оценке “высокий”.

Индексы физического развития. Это показатели физического развития, представляющие соотношение различных антропометрических признаков, выраженных в априорных математических формулах.

Метод индексов позволяет делать ориентировочные оценки изменений пропорциональности физического развития. Индекс – величина соотношения двух или нескольких антропометрических признаков. Индексы построены на связи антропометрических признаков (веса с ростом, жизненной емкостью легких, силой и т. п.) Разные индексы включают разное число признаков: простые (два признака), сложные – больше. Наиболее часто встречающиеся индексы.

Ростовой индекс Брока-Бругша. Для получения должной величины веса вычитается 100 из данных роста до 165 см; при росте от 165 до 175 см – 105, а при росте 175 см и выше – 110. Полученная разность и считается должным весом.

Весоростовой индекс (Кетле) определяется делением данных веса (в г) на данные роста (в см). Средними показателями считаются 350–400 г у мужчин и 325–375 г у женщин.

Вес тела рекомендуется определять утром натощак, в одном и том же costume. В первом периоде тренировки вес обычно снижается, затем стабилизиру-

ется и в дальнейшем за счет прироста мышечной массы несколько увеличивается. При резком снижении веса следует обратиться к врачу. Для более точного определения веса тела необходимо учитывать тип телосложения и идеальный вес. Определение типа телосложения (см. выше), а идеальный вес вычисляется следующим образом.

Телосложение	Женщины	Мужчины
Астеники	рост (см) $\times 0,325$	рост (см) $\times 0,375$
Нормостеники	рост (см) $\times 0,340$	рост (см) $\times 0,390$
Гиперстеники	рост (см) $\times 0,355$	рост (см) $\times 0,410$

Жизненный индекс определяется путем деления показателей жизненной емкости легких (МЛ) на вес тела (кг). Средняя величина составляет для мужчин – 60 (спортсмен 68–70) мл/кг, для женщин – 50 (спортсменки 57–60) мл/кг.

Силовой индекс получают от деления показателя силы на вес и выражают в процентах. Средними величинами считаются следующие: сила кисти мужчин (70–75)% веса, женщин – (50–60)% , спортсменов – (75–81)% , спортсменок – (60–70)% .

Коэффициент пропорциональности (КП) выражает разницу между длиной тела и суммой массы тела и окружности грудной клетки на выдохе. Например, при росте 181 см, весе 80 кг, окружности грудной клетки 90 см этот показатель будет равен $181 - (80 + 90) = 11$. У взрослых разность меньше 10 можно оценить как крепкое телосложение, от 10 до 20 – как хорошее, от 21 до 25 – как среднее, от 26 до 35 – как слабое и более 36 – как очень слабое телосложение.

КП имеет определенное значение при занятиях спортом. Лица с низким КП имеют при прочих равных условиях более низкое расположение центра тяжести, что дает им преимущество при выполнении упражнений, требующих высокой устойчивости тела в пространстве (горнолыжный спорт, прыжки с трамплина, борьба и др.). Лица, имеющие высокий КП (более 92%), имеют преимущество в прыжках, беге. У женщин КП несколько ниже, чем у мужчин.

Следует, однако, учитывать, что показатель крепости телосложения может ввести в заблуждение, если большие величины веса тела и окружности грудной клетки связаны не с развитием мускулатуры, а являются следствием ожирения.

Функциональные состояние и пробы

Функциональное состояние – комплекс свойств, определяющий уровень жизнедеятельности организма, системный ответ организма на физическую нагрузку, в котором отражается степень интеграции и адекватности функций выполняемой работе.

При исследовании функционального состояния организма, занимающегося физическими упражнениями, наиболее важны изменения систем кровообращения и дыхания, именно они имеют основное значение для решения вопроса о допуске к занятиям спортом и о «дозе» физической нагрузки, от них во многом зависит уровень физической работоспособности.

Важнейший показатель функционального состояния сердечно-сосудистой системы – пульс (частота сердечных сокращений) и его изменения.

Пульс покоя: измеряется в положении сидя при прощупывании височной, сонной, лучевой артерий или по сердечному толчку по 15-секундным отрезкам 2–3 раза подряд, чтобы получить достоверные цифры. Затем делается перерасчет на 1 мин. (число ударов в минуту).

ЧСС в покое в среднем у мужчин (55–70) уд/мин., у женщин – (60–75) уд/мин. При частоте выше этих цифр пульс считается учащенным (тахикардия), при меньшей частоте – брадикардия.

Для характеристики состояния сердечно-сосудистой системы имеют также большое значение данные артериального давления.

Артериальное давление. Различают максимальное (систолическое) и минимальное (диастолическое) давления. Нормальными величинами артериального давления для молодых людей считаются: максимальное от 100 до 129 мм рт. ст., минимальное – от 60 до 79 мм рт. ст.

Артериальное давление от 130 мм рт. ст. и выше для максимального и от 80 мм рт. ст. и выше для минимального называется гипертоническим состоянием, соответственно ниже 100 и 60 мм рт. ст. – гипотоническим.

Для характеристики сердечно сосудистой системы большое значение имеет оценка изменений работы сердца и артериального давления после физической нагрузки и длительность восстановления. Такое исследование проводится с помощью различных функциональных проб.

Функциональная проба – неотъемлемая часть комплексной методики врачебного контроля лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Применение таких проб необходимо для полной характеристики функционального состояния организма занимающегося и его тренированности. Нередко неблагоприятные реакции на нагрузку при проведении функциональной пробы являются наиболее ранним признаком ухудшения функционального состояния, связанного с заболеванием, переутомлением, перетренированностью.

К наиболее часто встречающимся функциональным пробам, используемым в физкультурной практике, а также пробы, которые можно использовать при самостоятельных занятиях физической культурой являются проба Руффье - 20 приседаний за 30 с. Занимающийся отдыхает сидя 3 мин. Затем подсчитывается ЧСС за 15 сек с пересчетом на 1 мин. (исходная частота). Выполняются 20 глубоких приседаний за 30 с, поднимая руки вперед при каждом приседании, разводя колени в стороны, сохраняя туловище в вертикальном положении. Сразу после приседаний, в положении сидя, подсчитывается ЧСС в течение 15 сек с пересчетом на 1 мин, затем через 2 минуты отдыха также подсчитывается пульс в течение 15 сек с пересчетом на 1 минуту. Далее все показатели пульса (покоя, сразу после выполнения работы и после 2 минуты отдыха) складываются. От полученной суммы отнять 200 и остаток разделить на 10.

Деятельность сердечно-сосудистой системы после нагрузки оценивается следующим образом: меньше 2 – отлично; 2–4 – хорошо; 5–7 – удовлетвори-

тельно; 8–10 – плохо; больше 10 – необходимо срочно обратиться к врачу. Выполнение одной и той же физической нагрузки дает возможность оценить динамику работы сердечно-сосудистой системы в процессе занятий рекреативной физической культурой.

Ортостатическая проба. Занимающийся лежит на спине и у него определяют ЧСС (до получения стабильных цифр). После этого исследуемый спокойно встает и вновь измеряется ЧСС. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение пульса на 10–12 уд./мин. Считается, что учащение его более 20 уд./мин. – неудовлетворительная реакция, что указывает на недостаточную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы.

Есть довольно простой способ контроля качества дыхания – так называемая проба Штанге. Сделать 2–3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох, задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до начала следующего вдоха. По мере тренированности время задержки дыхания увеличивается. Хорошо подготовленные студенты задерживают дыхание на 60–100 сек.

Нормы нагрузки при занятиях рекреативной физической культурой можно определить по методике, разработанной американским ученым Кеннетом Купером. Основными составляющими нагрузки являются интенсивность, длительность и частота занятий в неделю. Если тренировка проводится 5 раз в неделю по 15 минут и при этом в минуту выполняется 90–100 прыжков, то набирается за неделю 35 очков. Конечно, далеко не всем сразу удастся набрать нужное количество очков. Принцип постепенности увеличения нагрузки остается главным. Не следует торопиться и испытывать себя «на прочность». Мышечная боль, вызванная чрезмерной нагрузкой, может резко снизить интерес к занятиям.

Зная простую формулу, можно определять в очках нагрузку, полученную во время тренировки. Так для тренировки длительностью меньше 10 минут –

$$P = (0,005 \times M - 0,1) \times t,$$

где P – количество очков; M – количество шагов в минуту;

t – продолжительность выполнения упражнения в минутах.

Пример: тренировка в течение 5 минут с частотой 100 шагов в минуту:

$$P = (0,005 \times 100 - 0,1) \times 5 = 2,00.$$

Для упражнений, продолжающихся более 10 минут:

$$P = (0,005 \times M + 0,1) \times 10 = 6.$$

Чтобы обеспечить постепенное увеличение нагрузки, можно, воспользовавшись приведенными формулами и ориентируясь на свое самочувствие, составить индивидуальную программу тренировок или воспользоваться программой, предложенной Купером для разных возрастных групп.

Таблица 3

Индивидуальные программы тренировок по Куперу

Время (мин, с)	Кол-во прыжков в минуту	Частота занятий в неделю	Очки за неделю
12.30	90-110	6	30,0
15.00	90-110	5	31,25
17.10	70-90	5	30,0
17.30	90-110	4	30,5
20.00	90-110	3	27,0

Глава 2. РЕКРЕАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОТДЫХА И ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

2.1. Места массового отдыха населения, их рекреационный потенциал

Зоны отдыха - это место, где человеку обеспечиваются условия для отдыха или такого рода деятельности, которая снимает физическое, умственное и психическое утомление и способствует восстановлению работоспособности. При рациональной, оптимальной для сохранения здоровья организации труда выделение и пространственная организация таких мест планируется и проводится на всех уровнях — от квартиры до природной среды.

Зоны отдыха производственных предприятий и учреждений создаются для организации кратковременного отдыха в рабочее и нерабочее время в производственных условиях: уголки, комнаты для отдыха, психологической разгрузки внутри зданий, зеленые уголки и прогулочные аллеи, фонтаны, скверы, спортивные площадки и др. Для кратковременного и более длительного отдыха следует использовать загородные спортивные и оздоровительные базы, пансионаты, профилактории и другие оздоровительные учреждения. В этих случаях В.Н. Жердев и Т.В. Зязина [3] рекомендуют учитывать рекреационную экологическую оценку региона, в котором находятся зоны отдыха, как совокупность объектов культурного и природного наследия.

Отдых в условиях таких зон может быть индивидуальным и коллективным, самостоятельным и организованным, а спектр оздоровительных мероприятий подбирается и осуществляется самостоятельно или с привлечением к этому специалистов по рекреативной физической культуре, аниматоров, кинезиологов, врачей и других специалистов.

По степени доступности зоны отдыха разделяются на три вида: ближняя — дворы, внутриквартальные территории, зоны отдыха в пределах пешеходной

доступности (парки, скверы, бульвары, стадионы); пригородная — лесопарки, лугопарки, дачные участки и др.; специализированная — санаторно-курортные и туристские районы. За систему оценок авторы взяли параметры, используемые в системе мировой рекреационной практики, основанной на специализации зон отдыха и наличия на территории: аквацентра (наличии водных объектов); альпийского центра (территории, где возможно проведение зимних рекреационных мероприятий); альпинистского центра; активно-оздоровительного центра; коммерческо-делового центра; курортного центра; культурно-исторического центра; охотничье-рыболовного центра; приморского центра; приключенческого центра (сафари); развлекательного центра (зрелищные мероприятия, диснейленды и др.); спортивно-туристического центра; фестивально-конгрессного центра; экологического центра; экзотического центра.

Зоны отдыха внутри населенных мест представлены в основном системой внутригородских озелененных и благоустроенных пространств (парки, скверы, бульвары, внутриквартальные площадки). В наиболее крупных из них нередко располагаются многие оздоровительные объекты и учреждения для отдыха (спортплощадки и стадионы, лыжные базы и катки, терренкурные и велосипедные дорожки, аттракционы, клубы, пункты проката инвентаря и др.). Повседневная доступность этих зон является весьма благоприятным фактором для проведения систематических самостоятельных и организованных оздоровительных занятий, наибольшей рационализацией использования свободного времени в целях отдыха и укрепления здоровья.

Загородные зоны отдыха — это территории с благоприятными природными условиями, которые официально выделяются и предназначаются для размещения учреждений и комплексов для длительного отдыха, туризма и санаторно-курортного лечения. В их пределах организуется и массовый кратковременный отдых людей (главным образом в выходные дни) как в естественной среде, так и на базе домов отдыха, рыболовных и охотничьих баз, спортивных

лагерей, палаточных городков, лодочных станций и т.п. Как правило, загородные зоны отдыха отличаются хорошими транспортными связями с крупнейшими населенными пунктами. Они находятся в пределах пригородных или зеленых зон городов и выделяются среди других территорий наиболее благоприятными природными условиями (крупными лесными массивами и водными объектами, разнообразием природных ландшафтов, лечебных особенностей и др.), а также благоустроенностью (сетью дорог, оборудованными пляжами, спортивными площадками и др.).

Все зоны отдыха имеют соответствующий рекреационный потенциал — способность удовлетворять рекреационные потребности человека. Рекреационный потенциал зависит от природно-ландшафтных особенностей, характера психоэмоционального воздействия среды на человека, насыщенности территории рекреационными объектами.

2.2 Физкультурно-оздоровительная работа в санаториях

Санатории - это учреждения лечебно-реабилитационного профиля, основное назначение которых связано с медицинской и социальной реабилитацией поступающих в них на лечение и отдых различных слоев населения. В санатории направляются больные, прошедшие полный курс лечения в стационаре больницы. В соответствии с перенесенным заболеванием или хирургической операцией больных направляют в соответствующий виду заболевания санаторий на срок лечения в зависимости от характера и тяжести болезни (до 1-3 месяцев и более). Лечение больных может проводиться в местных санаториях и санаториях других регионов, В местных санаториях, в той же климатической зоне, где больной проживает постоянно, лечение проходит более успешно и способствует более быстрому восстановлению утраченных функций организма.

В структуре рационального построения санаторного режима используются различные бальнеологические, физико-терапевтические факторы, грязелечение, лечебное питание, лечебная физкультура в сочетании с климатотерапией, рекреативной физической культурой. Применяя на протяжении дня в течение всего срока лечения различные средства и формы ЛФК в сочетании с климатотерапией и другими средствами лечения, можно успешно осуществить принцип постепенной адаптации организма больного к дозированным физическим нагрузкам, при этом осуществлять не только медицинскую реабилитацию, но способствовать социально-трудовой реабилитации.

Опыт исследовательской и практической работы санаториев и курортов, Центрального научно-исследовательского института курортологии и физиотерапии, а также ряда периферийных институтов курортологии и физиотерапии (Сочинский, Пятигорский, Ялтинский и др.) показали, что одно из ведущих мест в комплексной терапии больных-отдыхающих занимает их двигательный режим. Опыт рекреативной физической культуры и достижения физиологии мышечной деятельности доказали, что физические упражнения являются источником мощных стимулирующих влияний, обеспечивающих полноценную деятельность организма. Путем использования физических упражнений, различных по структуре и интенсивности, можно в известной степени регулировать функциональное состояние различных систем организма. Тренировка организма с применением различных средств и форм ЛФК в двигательных режимах в сочетании с мероприятиями физической рекреации способствует восстановлению компенсаторно-приспособительных возможностей и адаптационных механизмов, нарушенных в результате болезни. В то же время степень повышения компенсаторно-приспособительных возможностей и адаптационных механизмов организма больного зависит от сочетания занятий физическими упражнениями с воздействием климатических факторов (климатотерапия).

Для успешного применения двигательных режимов в сочетании с климатотерапией в комплексе средств медицинской и социально-трудовой реабилитации отдыхающих в санаториях немаловажным является вопрос о мере применения различных средств и форм физических упражнений, классификации и содержании двигательных режимов применительно к различным категориям больных и методики их использования в каждом конкретном случае.

В современной литературе нет единого мнения о количестве двигательных режимов, их содержании и методике применения. Так, в кардиологических санаториях Подмосковья количество двигательных режимов колебалось от двух до пяти; в Сочинском институте курортологии и физиотерапии разработаны и внедрены в практику три режима движения (для каждого из них приводится перечень заболеваний органов кровообращения, опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, нервной системы, женской половой сферы и кожных болезней). В предложенных трех режимах движений перечисляются рекомендуемые формы лечебной физической культуры и краткие методические рекомендации по их проведению. Такое построение двигательных режимов наиболее приемлемо для курортно-санаторного лечения различного профиля. Наиболее целесообразным считается построение двигательных режимов для больных одного или двух профилей, поскольку содержание и методика их применения становится более конкретными.

В двигательных режимах, рекомендуемых Ялтинским научно-исследовательским институтом физических методов лечения и медицинской климатологии им. И.М. Сеченова для санаториев Южного берега Крыма, используется комплексный подход медицинской и социально-трудовой реабилитации с применением природных факторов в сочетании с различными видами физических упражнений. В режимах движений отражены методики приема воздушных и солнечных ванн, обтираний, купания, плавания в зависимости от погодных условий, методики использования различных форм ЛФК. Такой подход

к использованию средств физической культуры в реабилитации больных наиболее целесообразен, поэтому остановимся на нем подробнее.

На основании изменения показателя максимального потребления кислорода (МПК) в связи с возрастом, полом и заболеванием выделены четыре режима двигательной активности: щадящий - 1, щадяще-тренирующий - 2, тренирующий - 3, интенсивно-тренирующий - 4. Режимы предназначены для восстановления нарушенных функций организма, достижения полноценной реабилитации и подготовки больного к активной трудовой деятельности. Назначенный режим не является постоянным, в период лечения может меняться при улучшении состояния здоровья от первого к четвертому, а при ухудшении от четвертого к первому.

На период адаптации всем больным назначается первый режим двигательной активности в сочетании с соответствующим комплексом средств ЛФК. Режимы двигательной активности являются составной частью санаторно-курортного лечебно-реабилитационного и профилактического режима. Противопоказания носят временный характер (острые заболевания, обострение хронического процесса и т.п.). При исчезновении острых явлений больному назначаются средства ЛФК с учетом максимального снижения двигательного режима. Использование режимов должно проходить при постоянном контроле медицинского персонала. Больных необходимо подробно знакомить с содержанием назначенного режима, добиваясь его обязательного выполнения. Двигательные режимы не могут использоваться на фоне курения и употребления спиртных напитков. При различных осложнениях, сопутствующих заболеваниях и физических недостатках режимы могут назначаться с определенными ограничениями.

2.3. Рекреативная физическая культура в санаториях-профилакториях. Характеристика двигательных режимов

Щадящий двигательный режим назначается больным с выраженными хроническими заболеваниями. По 1-му двигательному режиму могут быть предложены следующие комплексы климатопроцедур и ЛФК: общие воздушные ванны на открытом воздухе при температуре воздуха 20°C в среднем от 20 до 60 мин; морские купания после подготовки обтираниями при температуре воды не ниже 22° в среднем от 1 до 3 мин. (темп плавания медленный) или ванна с температурой воды 33-36°, длительностью 10-12 мин.; солнечные ванны в утренние часы при температуре воздуха не ниже 18-19°, сон на открытом воздухе ночью и после обеда.

2. ЛФК - утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) проводится индивидуально, нагрузка низкая, продолжительность от 5 до 15 мин; лечебная гимнастика проводится индивидуально или групповым методом по 3-4 чел.; продолжительность 15-30 мин. с низкой интенсивностью. В процессе выполнения комплекса упражнений включается 2-4 паузы по 40-60 сек.; ходьба 1-3 км со скоростью 80-90 шагов в мин, с отдыхом 1-2 мин, после 0,5-1 км. Применение терренкура преимущественно по ровной местности до 1-2 км в темпе 70-80 шагов в 1 мин, с двумя-тремя остановками для отдыха по 5 мин. Через каждые 4 дня дистанция может увеличиваться до 500 м. Включение малоподвижных и интеллектуальных игр в медленном темпе - кегельбан, крокет, шашки, шахматы, набрасывание колец, эстафеты на месте - длительностью до 30-мин (при температуре воздуха выше 29° игры не проводятся). Бег не рекомендуется.

Щадяще-тренирующий двигательный режим назначается больным с заболеваниями в стадии ремиссии и компенсации утраченных функций организма. Применяемые климатопроцедуры и ЛФК: общие воздушные ванны на свежем воздухе при температуре не ниже 19° от 20 мин до 1,5 часа; морские купания при температуре воды не ниже 19°, воздуха - 20° от 5 до 10 мин., темп

плавания медленный и средний; солнечные ванны в утренние часы; сон на берегу моря на открытом воздухе.

ЛФК-УГГ проводится групповым и индивидуальным методом в течение 15 мин. и включает до 16 упражнений. Лечебная гимнастика проводится до 30 мин, с включением физических упражнений и игр, эстафет, бега трусцой. Применяется дозированная ходьба до 5 км со скоростью 80-90 шагов/мин, с 2-3 остановками для отдыха. В конце курса лечения дистанция может быть увеличена до 10 км. Туристские походы 1-2 раза в неделю по маршруту до 12 км; игры в умеренном темпе – городки, настольный теннис, волейбол, бадминтон на протяжении до 50 мин, с отдыхом через каждые 15-20 мин. Лечебная гребля прогулочного характера до 30 мин. в среднем темпе с отдыхом через каждые 5 мин.

Тренирующий двигательный режим назначается для больных с начальными формами органических заболеваний в фазе ремиссии и полной компенсации. Применяются следующие климатопроцедуры и ЛФК: все виды активного климатического воздействия: общие воздушные ванны от 1 до 2 часов; купание при температуре воды и воздуха не ниже 16-17° от 5 до 10 мин.; ночной и послеобеденный сон на открытом воздухе.

ЛФК - УГГ до 20 мин. с включением прыжков, бега, упражнений со снарядами; дозированной ходьбы до 12 км со скоростью 100-110 шагов/мин. Включается туризм с использованием любых маршрутов от 25 до 30 км. Используются любые подвижные и спортивные игры; плавание; гребля; бег от 6 до 15 мин. с отдыхом 1-2 мин, через каждые 4 мин. бега со скоростью 140 шагов/мин.

Интенсивно-тренирующий двигательный режим назначается отдыхающим - больным в фазе длительной ремиссии (не менее 1-3 лет) и полной компенсации функций. Применяемые климатопроцедуры и ЛФК: все виды активного климатического воздействия, указанные в предыдущих двигательных ре-

жимах; общие воздушные ванны 1 - 2,5 час; купание 10 - 20 мин при температуре воды и воздуха не ниже 15-17°.

ЛФК на открытом воздухе с преимущественным использованием занятий физкультурно-оздоровительной направленности; лечебная гимнастика продолжительностью до 1 часа, количество упражнений до 35-40 с использованием гимнастических снарядов, комплекса "Здоровье"; спортивные и подвижные игры, эстафеты; бег 15 - 30 мин с отдыхом 1-2 мин через каждые 7-10 мин бега; дозированная ходьба протяженностью до 25 км; туризм 2-3 дневной длительности до 75-100 км; плавание, гребля; участие в соревнованиях.

Современный уровень развития оздоровительно-профилактической работы характеризуется ее направленностью не только на охрану и улучшение здоровья, на предупреждение болезней, но и на ликвидацию неблагоприятных воздействий производственных факторов на организм работника, поддержание и развитие физических, психических и духовных сил человека. В этой связи санатории-профилактории являются учреждениями оздоровительно-профилактической направленности, основное назначение которых связано с укреплением здоровья трудящихся, повышением их работоспособности в условиях производственного процесса. Эти здравницы относятся к здравоохранению, поскольку их работа связана с решением медицинских задач, а в экономическом и административном отношении они подчинены промышленным предприятиям и его профсоюзным органам.

Преимущества санаториев-профилакториев перед другими здравницами заключается в том, что рабочие (учащиеся) укрепляют свое здоровье без отрыва от производства, не затрачивая на это свой отпуск; им не требуется время на акклиматизацию и адаптацию, не нужно нести расходов на проезд в места лечения и отдыха и обратно.

В соответствии с мощностью коечного фонда создаются микро-санатории-профилактории на 25 мест и санатории-профилактории большей

мощности - на 200 мест. Лечение в них обычно носит комплексный характер и включает в себя физио- и бальнеотерапию, а также занятия физическими упражнениями, объем которых варьирует от 10 до 70%.

Для каждого профилированного заезда устанавливают определенный распорядок дня, правила лечения и обслуживания. Поскольку многие санатории-профилактории работают в 3 смены, то для каждой смены распорядок дня имеет свои особенности. В качестве примера приводится распорядок работы одного из санаториев-профилакториев, обслуживающего рабочих в 3 смены. На время пребывания больного в профилактории врач назначает ему индивидуальный режим, при этом учитывает характер выполняемой работы и намеченной план лечения. В индивидуальный режим включается весь комплекс лечебных назначений. Этот режим изменяется в зависимости от состояния здоровья, этапа лечения, смены работы.

Значительное внимание в работе санаториев-профилакториев должно уделяться санитарному просвещению и пропаганде здорового образа жизни, особенно антиалкогольной пропаганде.

Наряду с комплексом применяемых лечебно-профилактических средств в деле оздоровления и повышения работоспособности в санаториях-профилакториях определенное место занимает система физкультурно-оздоровительных и рекреационных мероприятий. Данная система рекреационной физической культуры позволяет осуществить следующие мероприятия:

- организовать планомерное и целенаправленное педагогическое воздействие с целью приобщения к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- направленно формировать у занимающихся конкретные знания и умения, необходимые для эффективного использования физических упражнений в соответствии с состоянием здоровья и потребностями в занятиях;

- индивидуализировать воздействие физических упражнений в зависимости от применяемых других оздоровительных и лечебных средств особенностей индивидуального двигательного режима труда и отдыха занимающихся;

- программировать на основе достоверной разнообразной информации содержание форм занятий, объем физических упражнений с учетом состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, особенностей профессиональной деятельности, физкультурных интересов и потребностей занимающихся,

Особенности режима труда и отдыха взрослых и детей в период прохождения лечебно-профилактического курса в санатории-профилактории позволяет использовать комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий в следующих режимах: оздоровительном (утренняя гимнастика до начала работы); реабилитационном, восстановительном (занятия после работы, индивидуальные и групповые); лечебно-профилактическом (использование специальных физических упражнений в лечебных целях).

В числе мероприятий рекреативной физической культуры в санаториях-профилакториях определенное место занимают мини-соревнования по отдельным видам спорта, преимущественно личного характера: настольному теннису, шахматам, шашкам, бильярду. При наличии спортивных площадей проводятся соревнования по мини-футболу, бадминтону, баскетболу, волейболу по упрощенным правилам. Желаящие участвовать в них допускаются по разрешению врача.

В санатории-профилактории организуются лекции, беседы, встречи с работниками физической культуры и здравоохранения, в ходе которых отдыхающие расширяют свой уровень знаний по вопросам физической культуры. Проводимая в санаториях-профилакториях система оздоровительно-профилактических и рекреационных мероприятий с использованием различных средств физической культуры в сочетании с агитационно-пропагандистской ра-

ботой помогают не только укрепить здоровье и сократить трудовые потери, но и повысить работоспособность трудящихся.

2.4. Рекреативная физическая культура в домах отдыха и пансионатах

Дома отдыха и пансионаты относятся к категории здравниц оздоровительно-рекреативной направленности. Их деятельность курируют министерства и ведомства, к которым они принадлежат, профсоюзные или отдельные промышленные или сельскохозяйственные объединения, промышленные предприятия. Необходимость создания и развития таких учреждений отдыха трудящихся связана со снижением функциональных возможностей организма работающих. Поэтому задачей отдыха трудящихся является переключение организма на другой вид деятельности, который обеспечивал бы их оздоровление, поддерживал физические, психические и интеллектуальные возможности.

Для реализации функций, присущих такого рода здравницам, в план их социального развития с учетом специфики местных условий включаются разделы, предусматривающие следующие мероприятия: строительство и оборудование спортивной базы для занятий различными видами физических упражнений; приобретение спортивного инвентаря и оборудования; строительство и оборудование комплексов физио- и гидро-процедур; оборудование тропы "здоровья"; реконструкции пляжей; подготовка общественных физкультурных кадров, привлечение отдыхающих к активным занятиям различными видами физических упражнений; организация физкультурно-оздоровительных групп среди отдыхающих. Исходя из плана социального развития дома отдыха, пансионата и др. составляется план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на год, в его основе - план физкультурно-спортивной работы на сезон или месяц.

Планирование физкультурно-спортивных мероприятий целесообразно осуществлять с учетом их специфики и местных условий. Примерный план таких мероприятий с разбивкой на год и по дням заезда может включать следующие разделы:

Агитационно-пропагандистская работа: проведение лекций, циклов минутных радиобесед, занятий в школе «Здоровье».

Оздоровительно-рекреативная работа включает организацию работы в каждом заезде для отдыхающих школы «Здоровье», занятий в группах здоровья, ОФП, СФП, для начинающих, ритмической и атлетической гимнастикой и т.д., проведение массовых соревнований среди отдыхающих (по лыжному спорту, волейболу, бадминтону, теннису, городкам, плаванию и др.), проведение спортивных праздников, посвященных знаменательным датам, дней и недель по различным видам спорта (день бегуна, пловца, неделя лыжника и т.д.).

При организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий должен учитываться принцип постепенного нарастания нагрузки за счет увеличения количества упражнений и времени их проведения. Наиболее удобными часами для тренировок и проведения соревнований считается время с 10.00 до 13.00 и с 16.00 до 18.30. Важно знать, что хорошо продуманная разработка физкультурно-спортивных мероприятий на каждый 12-дневный заезд отдыхающих, в значительной степени привлекает как можно большее число участников к таким мероприятиям.

Организацией массовой физкультурно-спортивной работы в домах отдыха, пансионатах занимается инструктор физической культуры. В его обязанности входит: составление планов работы; разработка комплексов упражнений для утренней гимнастики, формирование (совместно с медицинскими работниками) из числа отдыхающих групп физкультурно-оздоровительной направленности и спортивных секций; организация всей физкультурно-спортивной работы среди отдыхающих; осуществление совместно с медицинскими работниками кон-

троля за состоянием места занятий и соревнований, спортивного инвентаря и оборудования, его выдача и хранение; организация совместно с культработниками агитации и пропаганды физической культуры среди отдыхающих; учет и отчетность по физкультурно-спортивной работе.

В учреждениях отдыха должен быть журнал физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы для ведения учета осуществленных мероприятий, занесения в него данных о спортивных сооружениях, оборудовании и инвентаре.

Инструктор по физической культуре (аниматор) отбирает из числа отдыхающих активных физкультурников и спортсменов, которые становятся помощниками при проведении физкультурно-спортивных мероприятий в качестве судей и тренеров команд.

Цели и задачи физкультурно-оздоровительных мероприятий в данных учреждениях отдыха многообразны: привить отдыхающим практические навыки и теоретические знания по укреплению здоровья, улучшению физической подготовленности и физическому развитию; восстановление физических кондиций; приобщение отдыхающих к регулярным занятиям физическими упражнениями и подготовка их к последующим самостоятельным занятиям в домашних условиях. Основными формами физкультурно-оздоровительных занятий здесь являются: спортивные секции и группы «Здоровья»; основными средствами - утренняя гимнастика, оздоровительная гимнастика (лечебная физкультура), ритмическая гимнастика, дозированная ходьба (терренкур), оздоровительный бег, ближний туризм, дыхательная гимнастика, самомассаж, занятия различными видами спорта с оздоровительной направленностью, различные гимнастические упражнения с использованием тренажеров, оборудования и инвентаря и др. К числу наиболее популярных физкультурно-спортивных мероприятий соревновательного типа относятся спартакиады, соревнования по отдельным видам спорта: шашкам, шахматам, городкам, лыжам, волейболу, бад-

минтону, настольному теннису, плаванию, спортивные праздники, посвященные памятным датам или знаменательным дням.

В основе всей оздоровительной работы в домах отдыха, пансионатах лежит оптимальный двигательный режим, предусматривающий во все сезоны года возможно более длительное пребывание отдыхающих на воздухе, аэрацию помещений, широкое использование солнца, воздуха, воды с целью закаливания организма, профилактику и лечение ультрафиолетовой недостаточности: в холодный период года - облучения в фотариях; летом - принятие солнечных и воздушных ванн в аэросоляриях, на климатоплощадках и пляжах. Преобладающей формой работы с отдыхающими здесь является школа здоровья. В ее план включаются, в зависимости от сезона года, практические и теоретические занятия по утренней гигиенической гимнастике, занятия в группах здоровья, пешие прогулки, дозированная ходьба, ближний туризм, обучение спортивным играм, плаванию, катанию на коньках, финских санях, ходьбе на лыжах, проведение спортивных соревнований и праздников. В школе здоровья отдыхающие обучаются самоконтролю, правильному дыханию, самомассажу, правилам дозированной ходьбы. При организации учебно-тренировочных занятий используется групповой метод в сочетании с индивидуальным. Занятия проводятся с учетом пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся.

2.5. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа на турбазах

Туристские базы являются учреждениями физкультурно-оздоровительной и рекреативной направленности, работающие посезонно или круглогодично. Продолжительность отдыха в них 12 - 15 дней.

Основными направлениями работы на турбазе являются:

- организации туристских походов;
- организация соревнований по туристской технике и спортивному ориентированию;
- массовые физкультурно-рекреативные мероприятия;
- культурные мероприятия.

На турбазах туристские походы являются основным средством физкультурно-оздоровительной работы. Они могут быть как однодневными, так и многодневными, включая категорийные, с различными способами передвижения (водные, горные, велосипедные, спелеотуризм и др.). Категорийные походы классифицируются от 1-й до 5-й категорий сложности в зависимости от длительности, сложности маршрута, характера местности. Чем выше категория сложности маршрута, тем более высокие требования предъявляются к физической, технической и тактической подготовке туристов. В течение всего периода отдыха на турбазе отдыхающие осваивают элементы туристской техники, приобретают навыки ориентирования на местности. Как итог освоения знаний и формирования навыков за смену, проводятся соревнования, содержащие упражнения естественно-прикладного характера: преодоление естественных препятствий, плавание, гребля, езда на велосипеде, элементы техники туризма (подъем по склону - траверс - спуск; вязка узлов по заданию на время; наведение и преодоление переправ с помощью веревки, по бревну, по камням, по шестам; упражнение "маятник"; перенос пострадавших на импровизированных носилках и т.п.). В программу соревнований могут включаться и элементы спортивного ориентирования: азимутный ход, прохождение дистанции по выбору или в заданном направлении. Может проводиться и комбинированная эстафета, включающая элементы туристской техники и спортивного ориентирования.

Массовые физкультурно-рекреативные мероприятия на турбазе могут включать праздники: «Нептуна», «Туристская тропа», «Папа – мама - я – спор-

тивная семья», и пр.; конкурсы спортивного танца, перетягивания каната, соревнования по армреслингу, волейболу, пляжного волейбола и др.

В программу проведения культурных мероприятий включаются конкурсы на лучшую туристскую песню, газету, бивуак, приготовление пищи и др. Могут включаться и такие мероприятия как проведение спортивного вечера, конкурсы на лучшую художественную самодеятельность между туристскими отрядами, семьями, вечера "Туристский костер", посвященный открытию и закрытию смены, конкурсы красоты и т.д.

Турбазы обычно расположены, как правило, в живописных местах. На турбазах, расположенных вблизи озер и рек, за основу взяты водные походы, на других турбазах популярны пешие, лыжные, велосипедные и другие походы. Все предлагаемые маршруты дифференцированы с учетом возраста, состояния здоровья отдыхающих, обеспечены соответствующими инструкторами, промаркированы, обустроены местами привалов и ночлегов, обеспечены необходимым туристским снаряжением, предусмотрены меры по технике безопасности. Особенность туристских маршрутов состоит в том, что они проходят по живописным и историческим местам. Туристские походы организуются в соответствии с утвержденным порядком: обслуживания отдыхающих на турбазе, который предусматривает строгое выполнение правил организации походов, обязанностей участников и инструкторов, организации питания, ночлега, мер безопасности, гигиены и др. В отдельных случаях для подготовленных туристов организуются более сложные многодневные маршруты. Для участия в различных по сложности походах турбаза может выдавать отдыхающим на прокат соответствующее индивидуальное туристское снаряжение.

Немаловажным в организации физкультурно-оздоровительной работы на турбазе следует считать обучение природоохранным, противопожарным действиям и мерам безопасности в лагере, на воде и в походах.

Особо следует отметить, что при проведении на турбазах всех названных физкультурно-оздоровительных и рекреативных мероприятий необходимо обеспечить постоянный медицинский контроль и регулярно проводить оперативное подведение итогов и награждение победителей, активных участников вышеуказанных мероприятий.

2.6. Характеристика рекреативной физической культуры по месту жительства населения

Задачами рекреативной физической культуры являются:

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Реклама форм и видов рекреативной физической культуры.
3. Привлечение всех слоев населения к систематическим занятиям физическими упражнениями.
4. Воспитание положительного отношения к физическим упражнениям и приобщение к здоровому образу жизни.
5. Воспитание прикладных навыков и умений.

Общее руководство рекреативной физической культурой и, в частности по месту жительства населения осуществляется управлениями и отделами по физической культуре, спорту и туризму в тесном контакте с профсоюзными организациями, спортивными обществами, органами коммунального хозяйства, образования, здравоохранения и другими заинтересованными в этой работе организациями.

В целях координации и руководства рекреативной физической культуры по месту жительства при соответствующих городских (районных) комитетах по физической культуре и спорту могут быть созданы общественные советы по РФК, основными задачами которых является:

- содействие в создании условий для организации и проведения мероприятий по оздоровлению населения средствами физической культуры, а также для организации активного досуга;

- организация широкой пропаганды рекреативной физической культуры;
- осуществление систематического контроля за состоянием работы по рекреативной физической культуре в жилищно-эксплуатационных организациях.

Рекреативная физическая культура по месту жительства является важной составляющей физического воспитания населения. Основными организационными формами занятий физическими упражнениями по месту жительства являются: групповые занятия, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия. Обеспечивают все эти мероприятия по месту жительства различные центры в соответствии с планами экономического и социального развития микрорайона, района, города, поселка, села.

Планирование рекреативной физической культуры осуществляется на основе плана районных отделов по физической культуре, спорту и туризму, а также вышестоящих организаций, куда включаются:

- подготовка и проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, смотров, спартакиад, соревнований, конкурсов;

- меры по созданию новых физкультурно-оздоровительных групп, спортивных секций, клубов по спортивным интересам, школ здоровья, активизация работы уже имеющихся, вопросы строительства, ремонта, благоустройства спортивных сооружений, объектов физкультурно-оздоровительного назначения;

- принятие мер по материально-техническому обеспечению, врачебному контролю, пропаганде физкультурно-оздоровительных занятий;

- проведение летних и зимних спартакиад, спортивных праздников улиц, микрорайонов, соревнований на лучшую спортивную семью, «Кожаный мяч», «Золотая шайба» и др.

В перечень спортивных соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые проводятся по месту жительства населения, обычно включаются следующие разделы:

- областные (краевые) спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия (студенческие соревнования, спартакиада средних специальных учебных заведений, физкультурно-оздоровительные мероприятия среди дошкольников и школьников, соревнования детей-сирот, спартакиада среди детей и подростков по месту жительства, спортивно-массовые соревнования среди ветеранов, соревнования среди инвалидов и др.);

- массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, соревнования, спартакиады и конкурсы в коллективах физической культуры и спортивных клубах, клубах по спортивным интересам, школах здоровья, центрах физкультурно-оздоровительной работы, спортивных сооружениях (занятия в секциях по видам спорта, физкультурно-оздоровительных группах и т.п., спартакиады допризывной молодежи, легкоатлетические кроссы, массовые физкультурно-спортивные праздники, посвященные знаменательным датам, соревнования в программе рабочей спартакиады и др.);

массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия в детских садах, школах, колледжах, ссузах, вузах (соревнования, конкурсы, спартакиады в детских садах, соревнования «Папа, мама, я — спортивная семья», спартакиады среди детей и подростков по месту жительства, дни здоровья в учебных заведениях, комплексные спортивно-туристские мероприятия, соревнования по видам туризма, туристские походы и др.).

Непосредственно занятия проводят специалисты центра физкультурно-оздоровительной работы. Занятия устраиваются на базе спортивных сооружений Центра, а также близлежащих зонах отдыха (парки, скверы), ФОКах и спортсооружениях другой ведомственной подчиненности.

2.7. Центры организации рекреативной физической культуры по месту жительства населения

Центр организации рекреативной физической культуры с населением по месту жительства (центр) создается в целях дальнейшего развития физкультурно-оздоровительной работы, привлечения граждан различных возрастных категорий к систематическим занятиям физической культурой и спортом в соответствии.

Центр рекреативной физической культуры создается в масштабах района, города, района в городе, микрорайона, поселка, села решением соответствующей администрации и определяется конкретный перечень учреждений и организаций, входящих в состав центра. Руководство деятельностью центра осуществляется отделами и управлениями по физической культуре, спорту и туризму районных, городских и областных администраций.

В состав центра входят физкультурно-оздоровительные комбинаты, спортивные сооружения и другие объекты оздоровительного назначения, в том числе учебных заведений, внешкольных учреждений.

Основными задачами центра рекреативной физической культуры является:

- организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением по месту жительства с целью удовлетворения потребности населения в физическом совершенствовании, общении, укреплении здоровья и улучшения физического развития, начиная с детского возраста, повышения работоспособности трудящихся;
- объединение усилий государственных и общественных организаций на последовательное формирование у людей осознанной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, сочетание массовых и индивидуальных форм организации рекреативной физической культуры по месту житель-

ства непосредственно среди рабочих, служащих, дошкольников, учащихся, молодежи, пенсионеров;

- планирование, организация, проведение и учет физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по месту жительства в городе, районе, городском поселке, микрорайоне;

- создание, организация работы и финансирование физкультурно-оздоровительных групп, клубов по спортивным интересам, школ здоровья, секций, команд и других формирований, задачами которых является оздоровление населения, в том числе для детей из многодетных и малообеспеченных семей, инвалидов.

В соответствии с основными задачами центр физкультурно-оздоровительной работы:

- разрабатывает планы работы, в том числе календарный план спортивно-массовых мероприятий, по согласованию с администрацией района, определяет источники и порядок финансирования;

- координирует свою деятельность по налаживанию и проведению массовой физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства с учреждениями здравоохранения, образования, промышленными предприятиями и другими организациями;

- проводит агитационно-разъяснительную и пропагандистскую работу по широкому вовлечению населения в занятия оздоровительной физкультурой, внедряет передовой опыт, создает условия для наилучшего использования знаний и опыта работников;

- создает условия и организует работу по социальной реабилитации инвалидов средствами физкультуры, проводит для них соответствующие спортивно-массовые мероприятия, компенсирует затраты спортсооружений при организации этой работы;

- организует проведение мероприятий рекреативной физической культуры в студенческих и рабочих общежитиях с учетом интересов и возраста проживающих в них лиц;

- устанавливает в микрорайонах, местах сосредоточения населения панно, стенды или щиты, указывающие места расположения центров, комбинатов, бассейнов, спортивных и тренажерных залов с перечнем предоставляемых ими услуг, заключает договоры на выполнение этой работы.

Финансирование работы центра организации рекреативной физической культуры осуществляется за счет ежемесячных отчислений в размере 3 % от сумм основных эксплуатационных доходов (квартирная плата и плата за аренду жилых и нежилых помещений). Указанные средства перечисляются жилищно-эксплуатационными организациями отделам по физической культуре, спорту и туризму города, района, района в городах.

Центр, являющийся юридическим лицом, возглавляет директор, назначаемый на должность и освобождаемый от должности решением администрации. Директор является распорядителем средств, предназначенных для развития физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства, заключает трудовые соглашения, договоры, представляет в организациях и учреждениях, открывает и закрывает расчетные счета в банке, утверждает должностные обязанности сотрудников центра.

2.8. Физкультурно-оздоровительные комбинаты

Физкультурно-оздоровительный комбинат (ФОК) является самостоятельной хозяйственной организацией, создаваемой по месту жительства с целью оказания платных физкультурно-оздоровительных, лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических услуг населению.

ФОК - единый производственно-хозяйственный комплекс сооружений, объектов, включающих спортивные и тренажерные залы, бассейны, душевые, сауны, лечебно-физкультурные и массажные кабинеты, пункты проката, дорожки здоровья и т.п., и является первичным звеном в системе жилищно-коммунального хозяйства страны.

Городской (районный) ФОК создается по решению местной администрации и непосредственно подчиняется в своей хозяйственной деятельности управлению жилищного хозяйства.

ФОК действует на основании Положения о государственном производственном предприятии, наделен правом юридического лица, имеет уставной фонд, а также расчетный счет в местном отделении Госбанка. Он наделяется оборотными и основными средствами, имеет право создавать у себя специальные фонды в порядке, установленном законом.

Методическое руководство ФОКом осуществляют городской (районный) отдел здравоохранения и городской (районный) комитет по физической культуре и спорту. ФОК имеет печать и штамп.

ФОК и его службы осуществляют различные виды платных услуг для населения, способствуют профилактике заболеваний, укреплению здоровья, повышению физического развития и двигательной подготовленности различных категорий населения.

Услуги, предоставляемые ФОКом, – это занятия в физкультурно-оздоровительных группах (ФОГ) различной направленности (ОФП, здоровья, ритмической и атлетической гимнастики, оздоровительного бега и закаливания, аэробики и шейпинга и т.д.). В услуги комбината так же входит прием кислородных коктейлей, вдыхание оздоровительных аэрозолей, лечебный массаж, серия душ (струевой, дождевой, игольчатый, Шарко, веерный, шотландский и т.д.), различные ванны (жемчужные, кислородные, хвойные, горчичные, морские, скипидарные, валерьяновые и др.), гимнастика с помощью механотерапев-

тических аппаратов, парафиновые и озокеритовые аппликации, грязи общие и местные и т.д.

Деятельность ФОКов невозможна без создания материальной базы. Одним из основных направлений создания материальной базы для ФОКов является строительство стационарных оздоровительных комплексов во всех городах и микрорайонах. Однако, учитывая трудное экономическое положение, сегодня фактически прекращено строительство стационарных комплексов.

Основными задачами, стоящими перед ФОКами, являются:

- всемерное развитие и улучшение физкультурно-оздоровительной работы среди населения по месту жительства;
- планирование, организация, проведение и учет массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий по месту жительства в городе (районе);
- создание необходимой материально-производственной базы для организации физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства;
- укрепление здоровья населения, улучшение его физического развития, максимальное повышение и поддержание относительно высокого уровня работоспособности, закаливание, повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, продление активной творческой жизни трудящихся, особенно лиц среднего и старшего возраста;
- приобретение занимающимися знаний основ физического воспитания и методики самостоятельного использования физических упражнений;
- пропаганда физической культуры как средства гармонического развития физических и духовных способностей личности, укрепления дисциплины и борьба с вредными привычками.

В соответствии с поставленными задачами городской (районный) ФОК:

- проводит агитационно-разъяснительную работу для широкого вовлечения населения по месту жительства в занятия оздоровительной физкультурой;

- координирует свою работу по налаживанию массовой физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства со спортивными организациями города (района);

- внедряет передовой опыт физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства, создает условия для наилучшего использования занятий и опыта физкультурных работников;

- разрабатывает, согласовывает с отделом здравоохранения и спорткомитетом план развития физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства. Представляет его совместно с планами строительства, материально-технического обеспечения, производственно-финансовыми и ремонта материально-производственной базы на утверждение управлению жилищного хозяйства;

- обеспечивает выполнение финансово-хозяйственных планов;

- заключает договоры, совершает банковские операции, представляет иски, участвует в суде и арбитраже при их рассмотрении, совершает другие действия, направленные на охрану интересов государства и лучшее обслуживание населения;

- составляет заявки на материально-техническое обеспечение, организует снабжение материалами, спортивным инвентарем, инструментами, необходимыми для нормальной деятельности ФОКа и его структурных подразделений;

- организует труд работников ФОКа, осуществляет мероприятия по улучшению обслуживания населения и снижению себестоимости предоставляемых услуг;

- осуществляет контроль за правильным и экономным расходованием воды, тепловой и электрической энергии, спортивного инвентаря, использованием спецоборудования, своевременностью и правильностью расчетов и поступлением платежей, ведет бухгалтерский учет и отчетность, составляет отчеты и балансы по утвержденным формам;

- обеспечивает охрану государственной собственности, строгое соблюдение финансовой и трудовой дисциплины;
- вместе с месткомом профсоюза организует и проводит различные смотры-конкурсы, соревнования между структурными подразделениями комбината, поддерживает и развивает инициативу работников ФОКа;
- осуществляет своевременное и качественное рассмотрение предложений, заявлений и жалоб трудящихся.

2.9. Управление физкультурно-оздоровительной работой в парках культуры и отдыха

Зоны массового отдыха населения являются объектом повышенного спроса у людей всех возрастных категорий, располагают емкой проектной мощностью, способной единовременно охватить большую часть населения. Общение человека с природой является одной из особенностей зон массового отдыха, важнейшим и обязательным фактором сохранения здоровья, средством лечения многих заболеваний. Парки культуры и отдыха (ПКиО) являются основным видом зон массового отдыха населения, имеют юридический статус, кадровое, финансовое и материально-техническое обеспечение. Это создает благоприятные условия для проведения активного отдыха и здорового досуга широких слоев населения, организации и проведения физкультурно-массовых и спортивных мероприятий. В этой связи на парки культуры и отдыха возложены следующие функции:

- укрепление и расширение материально-спортивной базы, строительство, реконструкция и ремонт на долевых началах спортивных сооружений, приобретение спортивного инвентаря коллективного пользования, оборудование маршрутов здоровья, терренкуров, лыжных освещенных трасс, катков, детских спор-

тивных площадок, бассейнов на естественных водоемах, аттракционов физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности,

- обеспечение условий для круглогодичных занятий физической культурой и спортом различных групп населения, создание физкультурно-оздоровительных групп;

- обеспечение врачебного контроля и постоянного медицинского наблюдения за занимающимися физической культурой и спортом;

- организация и проведение зрелищных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий;

- проведение широкой пропаганды физической культуры, проведение разъяснительно-консультационной работы по вопросам самостоятельных занятий физическими упражнениями с использованием средств наглядной агитации, проведением лекций, бесед, радиопередач, спортивных праздников с показательными выступлениями, демонстрацией специальных кинофильмов.

Руководство по организации и проведению физкультурно-оздоровительной и спортивной работой в ПКиО осуществляет спортивный отдел, инструктор физической культуры и спорта.

К проведению занятий, тренировок, соревнований, спортивных праздников и других мероприятий привлекаются тренеры, инструкторы и судьи по спорту, а также специалисты, знающие особенности этой работы.

Спортивный отдел и, в частности, инструктор парка организуют свою работу по плану, утвержденному дирекцией парка и согласованному с городскими (районными) управлениями по физической культуре, спорту и туризму.

В настоящее время накоплен значительный опыт использования ПКиО для организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Как правило, хорошие результаты достигнуты там, где физкультурно-массовые секторы, отделы и штатные физкультурные работники ПКиО кооперируются в своей работе с другими организациями.

В зависимости от условий, расположения и возможностей ПКиО, мероприятия по физкультурно-оздоровительной и спортивной работе могут быть разнообразными:

- организация занятий постоянных посетителей, коллективов предприятий, домоуправлений, учреждений, школ - в форме учебных групп по комплексу "Здоровье" в соответствии с возрастными ступенями;
- организация и проведение занятий в группах ОФП, в группах оздоровительного бега, в группах здоровья широкого профиля;
- создание детских групп по фигурному катанию на коньках, оздоровительной гимнастике, плаванию, спортивным играм;
- создание и организация работы ФСК для детей, подростков, молодежи, а также лиц старшего и пожилого возраста;
- организация учебно-консультативных пунктов по отдельным видам спорта и комплексу "Здоровье" для лиц различного возраста, а также занимающихся самостоятельно на базе парков или в домашних условиях.

Хорошо оборудованный и оснащенный необходимым инвентарем ФСК (зона) парка является прекрасной базой для организации работы спортивных секций и команд по волейболу, баскетболу, футболу, городкам, ручному мячу, хоккею, лыжам, легкой атлетике и другим видам спорта.

Работа спортивных секций и команд может быть построена на общественных началах, а также на основе абонементной оплаты. Спортивные секции и команды могут создаваться инструкторами или членами общественного совета парка, а также коллективами физической культуры предприятий, учреждений, ЖЭКа, домоуправлениями близлежащих жилых массивов.

Соревнования и физкультурно-спортивные праздники являются наиболее интересными, эмоциональными мероприятиями ПКиО. В их программу могут быть включены соревнования по различным видам спорта, открытые старты,

спортивные конкурсы на лучшего бегуна, метателя, блицтурниры, комбинированные эстафеты и т. д.

Большой объем таких соревнований проводится по календарю физкультурных организаций, коллективов физкультуры учебных заведений, предприятий, учреждений, ЖЭКов, домоуправлений района или города. Этот календарь разрабатывается совместно с соответствующими комитетами по физической культуре и спорту, органами коммунального хозяйства и образования.

Характер соревнований может быть самым разнообразным - это первенство школ, предприятий и других коллективов; соревнования внутри и между молодежными общежитиями, командами призывников; соревнования детских коллективов, ЖЭКов, домоуправлений, физкультурно-спортивных клубов на призы клубов "Кожаный мяч", "Золотая шайба", "Белая ладья", "Хрустальный мяч" и другие массовые соревнования,

В ПКиО целесообразно иметь два согласованных, однако, относительно самостоятельных календаря: календарь спортивных соревнований и календарь зрелищных физкультурно-массовых мероприятий (ФММ), утвержденных вышестоящими организациями. При составлении календаря необходимо учитывать особенности региона, его традиции и потребности населения.

2.10. Методика организации и проведения занятий на плоскостных спортсооружениях

Плоскостные спортивные сооружения оборудуются в зонах массового отдыха населения (парках, скверах, внутриквартальных территориях). Они предназначены для обеспечения занятий физическими упражнениями в режиме отдыха. К числу плоскостных спортивных сооружений, используемых для физкультурно-оздоровительных занятий, относятся: стадионы, игровые площадки, тропы «Здоровья», терренкуры. Возведение и оборудование спортивных соору-

жений в местах массового отдыха предназначено для повышения доступности физкультурно-оздоровительных занятий.

Наиболее велика роль плоскостных sportсооружений в обеспечении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Для этого могут использоваться специальные тренажерные комплексы под общим названием тропы «Здоровье».

Достоинство тренажеров заключается в том, что в их конструкции запрограммированы определенные упражнения, которые позволяют избирательно воздействовать на определенные группы мышц. Организация различных тренажеров в единый комплекс позволяет достичь необходимого тренировочного эффекта. При сооружении тропы «Здоровье» учитывается, что занятия на них должно проводиться методом круговой тренировки. Для этого различные тренажеры располагаются на определенной дистанции друг от друга (станциях). Для обеспечения самостоятельных занятий данные станции должны быть оборудованы информационными щитами, на которых указано содержание упражнений. По направленности тренировочного воздействия тропы «Здоровья» различаются на трассы различного назначения:

Трасса развития силы: передвижение на руках в висе; перенос ног через препятствие; лазание по канату; поднимание бревна; подтягивание на руках; сгибание-разгибание рук в упоре и размахивание на брусках; сгибание-разгибание рук в упоре на брусках; поднимание и опускание туловища; лазание по двойной лестнице; прыжки над барьером.

Трасса развития скоростно-силовых качеств: передвижение на руках в висе; прыжки по «кочкам»; прохождение над и под барьерами; бег с препятствиями; хождение по бревну; прыжки через столбики; прыжки в глубину; прыжки толком двух ног; прыжки через шины.

Трасса развития ловкости: передвижение на руках в висе; ходьба, бег и прыжки по бревну; лазание по канату; метание в цель; подтягивание на руках;

сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; лазание по лестницам и канатам; поднимание и опускание туловища; ходьба по бревну через препятствие; перебежки над барьером.

Для развития выносливости используется специально оборудованная и размеченная аллея. Длина дистанции должна быть не менее 1000-3000 м, разметка наносится через каждые 100 м. В зависимости от подготовленности занимающимся предлагается 3 режима: нормальный, повышенный и высокий. Занятие должно проводиться по программе оздоровительного бега и ходьбы.

Развитие выносливости, особенно лиц, имеющих низкий уровень физического состояния целесообразно осуществлять при помощи терренкура, т.е. метода тренировки и лечения некоторых форм заболеваний с помощью дозированного по расстоянию, времени и углу подъема пешего восхождения. Маршруты для терренкура делятся на 3 категории: легкие, без существенных подъемов, длиной 1-2 км; средние, длиной 0,5-1 км, с углом подъема от 5 до 10°; трудные, с дорожками различной длины и углом подъема от 10 до 15°. Все маршруты имеют определенное количество станций с расстоянием между ними в среднем от 80 до 100 м в зависимости от профиля местности, дорожки благоустраиваются, снабжаются табличками с указанием времени прохождения и расстояния. Местность для терренкура должна быть защищена от ветра, отличаться чистым воздухом.

ГЛАВА 3. СОДЕРЖАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Общеразвивающие упражнения со скакалкой

Кроме традиционных прыжковых упражнений, укрепляющих мышцы ног, развивающих выносливость, координационные способности, чувство ритма, совершенствующих осанку, ниже приводим и общеразвивающие упражнения со скакалкой для тренировки отдельных мышечных групп, улучшения гибкости и подвижности суставов.

Упражнение для укрепления пальцев ног. Скакалка лежит на полу. Захватить скакалку пальцами ног и поднять её. То же другой ногой.

Упражнение на равновесие особенно полезно во втором зрелом возрасте. Ходьба по скакалке, лежащей на полу.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Исходное положение (И.П.) – лежа, скакалка натянута по стопам. На счет 1 – сгибая ноги, отвести руки назад, преодолевая сопротивление ног; 2 – и.п.

Встать на скакалку, руки вверх. На счет 1 – энергично отвести руки назад; 2 – вернуться в исходное положение.

Стоя, оба конца скакалки в правой руке. На счет 1-4 – сделать четыре круга скакалкой перед собой с максимальной амплитудой движения; 5-8 – взять скакалку в левую руку, сделать четыре круга за спиной.

Стоя, оба конца скакалки в одной руке. На счет 1 – круг скакалкой в горизонтальной плоскости перед собой; 2 – круг скакалкой над головой.

Стоя, оба конца скакалки в правой руке. Вращение скакалки в боковой плоскости по «восьмерке». На счет 1 – круг справа; 2 – круг слева. Перевод скакалки восьмеркой над головой и перед собой.

Упражнения для тренировки мышц пальцев и кисти

(по С.П. Махешварананда (1995) и др.)

1. Руки вперёд, ладонями вниз. Пальцы расставить веером, напрягая их как можно сильнее. Затем кисти сжать в кулаки, большими пальцами к ладони. Запястья поднимать и опускать при вдохе и выдохе.

Повторить 5-10 раз.

2. Сгибание рук. Руки вперёд, ладони вверх. При вдохе согнуть руки – кончиками пальцев коснуться плеч. При выдохе возвратиться в положение руки вперёд.

Повторить 5-10 раз.

Представленные упражнения можно выполнять во время коротких пауз отдыха (переменах) в учебном процессе, самостоятельных и специально организованных тренировочных занятиях, а также во время досуга. Небольшие перемены с переключением интеллектуальной работы на двигательную активность – это хороший отдых, после которого продуктивность интеллектуальной деятельности сохранится на высоком уровне. Движения, организованные на сознательном уровне, пробуждают и активируют логичность мышления, память на движения и различные виды внимания (концентрацию, распределение и переключение внимания), способствуют встраиванию и закреплению нового опыта. С их помощью реализуется и выражается познание и понимание самих себя, сознательная и сбалансированная активизация моторных и сенсорных центров полушарий мозга и закрепление информации в нейронных сетях. Психоэнергетические упражнения, представленные в практических комплексах, увеличивают личную силу и энергетический потенциал организма и незаменимы для тех, кто занимается самосовершенствованием и раскрытием своих способностей.

Упражнения психофизической тренировки

Одним из важнейших компонентов самоуправления являются упражнения на расслабление (релаксация). Их назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. При возникновении тех или иных эмоций напрягаются определенные группы скелетных мышц. Расслабляя эти мышцы, можно изменять эмоциональное состояние в нужном направлении, в частности, снимать чувство тревоги, страха и т.д.

Психомышечная тренировка, разработанная А.В. Алексеевым, состоит в следующем: чем расслабленнее мышцы, тем меньше импульсов поступает от них в головной мозг. А когда мозг получает все меньше и меньше возбуждающих сигналов, он начинает успокаиваться, погружаться сначала в пассивное бодрствование, а затем и в дремоту. Эта физиологическая закономерность используется для сознательного достижения уровня пассивного бодрствования и дремоты. Введение в нужное состояние психической успокоенности и расслабление скелетных мышц до соответствующей степени осуществляется с помощью словесных формул. Собранные воедино формулы психомышечной тренировки представляют собой следующий ряд:

- Я расслабляюсь и успокаиваюсь...
- Мои руки расслабляются и теплеют...
- Мои руки полностью расслаблены, теплые... неподвижные...
- Мои ноги расслабляются и теплеют...
- Мои ноги полностью расслаблены... теплые... неподвижные...
- Мое туловище расслабляется и теплеет...
- Мое туловище полностью расслаблено... теплое... неподвижное...
- Моя шея полностью расслаблена... теплая... неподвижная...
- Мое лицо расслабляется и теплеет.
- Мое лицо полностью расслаблено... теплое... неподвижное...

- Состояние приятного (полного, глубокого) покоя.

В процессе овладения методики каждую предварительную формулу, вызывающую ощущения расслабленности и тепла, можно мысленно проговаривать по два, четыре, шесть раз подряд. Причем делать это надо очень неторопливо, даже в специально замедленном темпе, и, конечно, с соответствующими интонациями.

В день рекомендуется заниматься 4-6 раз по 5-10 минут. К формулам, фиксирующим все три ощущения: расслабленность, тепло и неподвижность разрешается переходить лишь после того, как предварительные формулы дадут хорошо выраженный результат, т.к. нет никакого смысла говорить, например: «Мои руки полностью расслаблены... теплые... неподвижные...», - если они пока еще плохо расслабляются и теплеют. Хорошо бы уметь ограничиваться только двумя формулами.

Если нет необходимости решать какие-либо специальные задачи, то после формулы «состояние приятного покоя» занятие психомышечной тренировкой полагается заканчивать так: сохраняя состояние покоя, мысленно проговорить следующие формулы: «Я отдохнул(ла) и успокоился(лась)...», «Самочувствие хорошее...». После этого неторопливо потянуться всем телом, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, встать на ноги и преступить к очередным делам.

Упражнения, представленные ниже способствуют управлению расслаблением мышечных групп. Благодаря своей доступности все представленные далее упражнения могут использоваться практически везде, т.е. без какого-либо ограничения. Их можно выполнять в любом положении: стоя, сидя и лежа (что очень важно для различных условий профессиональной деятельности сотрудника органов внутренних дел). При этом эффективность сохраняется независимо от варианта исполнения.

Не следует стараться выполнять большие объемы мышечной работы сразу после сна и непосредственно перед сном. Можно заниматься дважды в день

при продолжительности каждой «тренировки» не более 3-5 минут, поскольку эти упражнения весьма энергоемки.

Рекомендуемые упражнения:

Релаксация мышц рук

- При полном расслаблении сжать кулак правой руки, контролировать степень сжатия, почувствовать напряжение мышц кисти, предплечья - разжать кулак и прочувствовать расслабление. Сравнить ощущения.

- Еще раз сжать кулак, сильнее - держать. Разжать кулак, попытаться достичь более глубокого расслабления. Сравнить ощущения.

- Повторить все левой рукой, в то время как все тело расслаблено.

- Сжать пальцы обеих рук в кулак, сжать оба кулака сильнее и сильнее.

- Почувствовать напряжение пальцев, предплечья. Разжать пальцы, расслабиться. Сравнить ощущения. Продолжить расслабление.

- Согнуть правую руку в локте и напрячь бицепс.

- Напрячь бицепс сильнее и сильнее, контролировать напряжение бицепса.

- Разогнуть локоть, расслабить бицепс и прочувствовать разницу. Попытаться максимально почувствовать расслабление бицепса. Еще раз напрячь бицепс, поддерживать напряжение, прочувствовать степень напряжения.

- Расслабиться... еще... еще. Сравнить ощущения. Постоянно сосредотачивать внимание на ощущениях при напряжении и расслаблении.

- Повторить то же самое левой рукой.

- Повторить то же самое одновременно двумя руками.

- Варьировать степень и длительность напряжения мышц перед расслаблением. Сравнить ощущения.

- Вытянуть руки вперед и прочувствовать напряжение трицепса.

- Вернуть руки в исходное положение, расслабиться, прочувствовать разницу в ощущениях.

- Повторить еще раз. Еще раз сравнить ощущения.
- Попытаться полностью расслабить мышцы рук без предварительного напряжения.
- Продолжить расслабляться больше и больше, достигая более глубокого расслабления.
- Отметить степень ощущения тепла и тяжести в руках по мере расслабления. Руки расслаблены и тяжелые... расслаблены и тяжелые.

Релаксация мышц лица

- Наморщить лоб, поднять брови.
- Наморщить лоб сильнее... и расслабиться.
- Сдвинуть брови и отметить напряжение.
- Расслабить и разгладить брови.
- Сильно зажмурить глаза, ощутить степень напряжения и расслабиться, не открывая глаз.
- Почувствовать расслабление мышц лба, глаз.
- Крепко сжать зубы, напрячь челюсти. Почувствовать напряжение челюстей.
- Расслабиться, чуть-чуть приоткрыв рот.
- Крепко прижать язык к верхнему небу. Ощущать степень напряжения языка... и расслабиться, опустив язык.
- Округлить губы, как будто хочешь произнести букву "О", расслабиться. Почувствовать разницу между напряжением и расслаблением.
- Ощутить расслабление всех мышц своего лица: лоб, глаза, челюсти, язык расслабляются. Расслабление все глубже и глубже. Ощутить тепло и тяжесть во всех мышцах лица.

Релаксация мышц шеи и спины

- Сконцентрировать свое внимание на мышцах шеи.
- Наклонить голову назад как можно сильнее, ощутить напряжение шеи.

- Повернуть голову налево до отказа. Отметить напряжение.
- Повернуть голову направо до отказа, прочувствовать напряжение.
- Вернуть голову в исходное положение.
- Расслабиться. Сравнить ощущения.
- Наклонить голову вперед, коснуться подбородком груди. Прочувствовать напряжение шеи.
- Вернуть голову в исходное положение.
- Расслабиться. Прочувствовать тепло и расслабление. Глубже... глубже.
- Поднять плечи к ушам, свести лопатки, не напрягая при этом рук. Сделать круговое движение плечами с максимальной амплитудой.
- Вернуть плечи в исходное положение. Расслабиться. Ощутить приятный контраст между напряжением и расслаблением.
- Выгнуть позвоночник дугой и ощутить напряжение вдоль позвоночника.
- Вернуться в исходное положение. Прочувствовать расслабление: оно разливается по всей спине.

- Спина тяжелая и теплая. Ощутить приятное тепло.

Релаксация нижней части тела

- Сконцентрировать внимание на нижней части тела.
- Напрячь ягодицы и бедра, крепко прижав пятки к опоре.
- Расслабиться... и отметить разницу в ощущениях.
- Еще раз напрячь ягодицы и бедра.
- Сохранять их в напряженном состоянии.
- Сохраняя напряжение в ягодицах и бедрах, согнуть ступни, носки на себя, ощутить напряжение икроножных мышц.
- Расслабиться. Еще глубже... глубже.
- Прочувствовать расслабление всех мышц нижней части своего тела.
- Отметить, как ноги тяжелеют по мере расслабления. Ноги расслаблены и тяжелы.

- Ощутить тепло, распространяющееся по ногам.
- Ноги тяжелые и теплые.
- Закрыть одну ноздрю большим пальцем одноименной руки, сделать глубокий вдох, через другую ноздрю выдохнуть (3 раза подряд одной ноздрей вдох, другой - выдох). Повторить со сменой ноздрей.
- Энергетическое звание.

Предложенные приемы мышечной релаксации можно проделать без длительной тренировки, эффект их неоспорим. Овладев этими приемами, можно в кратчайший срок восстановить нервно-психическое равновесие и почувствовать себя отдохнувшим и полным сил. При желании можно внести свои коррективы в режим занятий с учетом индивидуальных особенностей, возраста и физического состояния.

Следующая группа упражнений направлена на увеличение скорости восстановительных процессов, улучшения качества психических процессов. Выполнение перекрестно-латеральных движений облегчает процесс учения, активизирует тонкую моторику, балансирует движения и равномерно тренирует мышцы обеих сторон тела. Эти специфические движения активируют нервные пути мозга в обоих полушариях одновременно, снижают стресс и улучшают общее состояние здоровья. Помогают подготовиться к обучению, развивать и сохранять активное мышление и память. Упражнения психофизической тренировки следует выполнять регулярно, но чередуя их по направленности на определенные группы мышц.

1. Из исходного положения сидя на стуле ноги скрестно, руки скрестно, прижав ладони, друг к другу, пальцы в «замок». Вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз. Прижать язык к твердому нёбу за верхними зубами. Обратить внимание на то место в теле или те мышцы, в которых испытывается напряжение, а также на изменения дыхания

или какие-либо другие особенные реакции. Затем нужно сделать упражнение стоя, сидя или лежа в течение 2-5 мин.

2. Одна ладонь кладется на затылок, другая - на лоб. Закрывать глаза и подумать о любой негативной ситуации. Глубокий вдох - выдох. Мысленно представить себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте, обдумать и осознать то, как можно было бы данную проблему разрешить, подумать о чем-либо хорошем, приятном. После появления своеобразной «пульсации» между затылочной и лобной частью завершить самокоррекцию глубоким вдохом-выдохом. Упражнение выполняется не менее 30 секунд и может длиться до 10-20 минут.

3. Сидя на стуле, положить согнутую в колене правую ногу на колено другой. Левую руку положить на голеностоп, правой обхватить плюсну и большой палец стопы, закрыть глаза. В этой позе находиться не менее 30 секунд, дыхание свободное.

4. Стоя наклоны до прикосновения кистями к полу, не перенапрягаясь (ноги могут дрожать) с медленным возвращением в исходное положение.

5. Стоя, ноги чуть согнуты в коленях, сгибание назад с кулаками расположенными на пояснице, шея расслаблена, голова свисает назад, вдох свободный.

6. Наклоны назад через мягкий стул. (Не надо наваливаться на стул всей спиной. Необходимо прогнуться в грудном отделе позвоночника).

7. Сидя, голова прямо, слежение глазами за движущимся большим пальцем, описывающим восьмерку как знак бесконечности, в горизонтальном поле видения.

8. Сидя левое ухо сильно прижато к левому плечу, колени расслаблены. Вытянув руку, рисовать восьмерку, начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движениями кончиков пальцев.

9. Сидя на полу, голова прямо, без напряжения повернуть голову направо, настолько, чтобы увидеть что-то сзади, затем повернуть голову в исходное положение.

10. Сидя на полу, повернуть голову направо, повернуть направо глаза, и попытаться повернуть голову еще больше направо – повернуть плечи направо – повернуть вправо бедра; то же – налево.

11. Повторить все, что делалось, в правую сторону, но только в уме, а затем выполнить.

12. Перекрестно-латеральная ходьба на месте с касанием правым локтем левого колена, левым локтем правого колена.

13. Стоя прямо и держась за спинку стула, одну ногу выставить вперед и согнуть колено, а другую отвести назад примерно на 30 см на носок. Глубокий вдох - на выдохе опустить пятку ноги, расположенной позади, на пол, одновременно разгибая колено ноги, выставленной вперед. Тело держать прямо, не наклонять вперед.

14. Руки на столе. Наклонить подбородок к груди, ощущая растяжение мышц спины и расслабление плеч, с глубоким вдохом запрокинуть голову назад, прогнуть спину и раскрыть грудную клетку - выдох, снова расслабить спину опустить подбородок к груди.

15. Правую руку положить на левое плечо.левой рукой, согнутой в локтевом суставе 10-12 круговых движений в направлении плеча вперед, а затем столько же раз назад. Поменять позиции рук повторить упражнение.

Гимнастика для позвоночника

Независимо от вида профессиональной деятельности человеку необходимо уделять внимание развитию групп мышц, обеспечивающих прямохождение и нормальную деятельность внутренних органов человека. К ним относятся

группы мышц, требующие специального локального воздействия: разгибатели позвоночного столба, сгибатели ног, разгибатели рук, большая грудная мышца. Выполнение упражнений, связанных с глубокими наклонами туловища во всех направлениях, а также скруткой (поворотами) - это эффективный гемодинамический массаж, стимулирующий в них обменные процессы.

Слабые мышцы шеи приводят к сутулости, из-за которой сдавливается грудная клетка и уменьшается жизненная емкость легких, нарушается подвижность рук в плечевых суставах. Постоянная поддержка высокого тонуса мышц шейного отдела позвоночника обеспечивает проводимость нервных импульсов, является профилактическим средством спазмов кровеносных сосудов головного мозга. Самосопротивление при выполнении максимального диапазона движений головой тренирует вестибулярный аппарат, чувство равновесия. Главное правило: не следует форсировать события и ждать немедленных результатов. Обязательны постепенность нарастания нагрузок, особенно для тех, кто испытывает болевые ощущения в области шеи. При максимальных наклонах туловища нужно также максимально напрягать мышцы, участвующие в этом движении. Комплексная проработка позвоночника и мышц туловища отличается высоким физиологическим КПД превосходящим, например, эффект упражнений хатха-йоги, в которых слабо выражена энергетика.

1. а) И.П.— сидя или стоя, наклонив голову вперед до касания подбородком груди . Максимально напрячь мышцы, участвующие в движении, как бы надавливая подбородком на грудь. В этом упражнении важна именно конечная фаза, когда достигается «всплеск» мышечного напряжения за счет активизации энергообменных процессов - главной цели тренинга. Не надо сразу выходить на уровень максимального напряжения. Движения должны быть плавными, чтобы мышцы и позвоночник постепенно включались в состояние двигательной активности на околопредельном и предельном уровнях. Повторить 5-8 раз. Темп

медленный. Задержка в конечном положении не более 1-2 с. Упражнение можно выполнять несколько раз в день на высоком уровне мышечного напряжения.

б) То же упражнение, но выполняется с дополнительным сопротивлением, создаваемым с помощью одной или двух рук (рис. 4). В исходном положении голову наклонить назад, а затем, положив ладонь руки на лоб, наклонить голову вперед до касания подбородком груди, преодолевая сопротивление, создаваемое рукой уже в начальной фазе движения. Темп медленный. Повторить 4-7 раз.

в) И.П. - то же. Наклонив голову назад, положив на лоб ладони рук, а затем вперед, преодолевать сопротивление, создаваемое руками. Особенно важно перед выполнением этого упражнения разогреть мышцы шеи.

2. Следующее упражнение, предназначенное для тренинга мышц задней поверхности шеи, также выполняется тремя способами: без дополнительного сопротивления и с сопротивлением, создаваемым с помощью одной или двух рук (рис. 5). Длительность остановки не более 1-2 с. Упражнение выполняется на максимальной амплитуде и с околопредельным мышечным напряжением. Темп медленный, что позволит контролировать свои ощущения.

3. а) Наклоните голову назад и выполняйте повороты головы поочередно влево и вправо в медленном темпе. Появление боли будет сигналом к снижению мышечной нагрузки. Повторить 6-8 раз. Это упражнение очень полезно делать при длительном нахождении в сидячем положении. Если после выполнения поворотов головы вы почувствуете прилив тепла в области 7-го шейного позвонка, значит энергообменные процессы проходили интенсивно.

б) Выполнение поворотов головой поочередно в обе стороны. В конце поворота напрячь мышцы, участвующие в движении, стараясь как бы продолжить поворот. Это упражнение хорошо развивает подвижность шейных позвонков и положительно влияет на вестибулярный аппарат. Повторить 4-6 раз.

в) Более сложным вариантом предыдущего является упражнение с преодолением дополнительного сопротивления, создаваемого с помощью рук. Поверните голову налево, преодолевая сопротивление, создаваемое правой рукой. В исходное положение голову повернуть без напряжения и снова повторить упражнение, преодолевая дополнительное сопротивление. Темп медленный, 5-7 раз в каждую сторону.

4. Наклоны головы поочередно вправо-влево. В конце движения нужно увеличить уровень мышечного напряжения, стараясь как бы коснуться ухом плеча. Амплитуду движений увеличивайте постепенно. Если выполнение упражнения сопровождается хрустом в позвонках, то бояться его не стоит, так как он возникает при формоизменениях хрящевой ткани фиброзных колец.

5. Преодоление дополнительного сопротивления, создаваемого с помощью поочередно правой или левой руки в зависимости от того, в какую сторону выполняется упражнение. При наклоне головы вправо, сопротивление создается левой рукой и наоборот. Повторите 4-5 раз.

Комплекс можно разделить на более мелкие группы упражнений, чтобы выполнять их в течение дня в разное время, даже перед сном. Медленный темп упражнений успокаивающе действует на нервную систему.

Все упражнения комплекса для мышц шеи можно делать не только в положении стоя и сидя, но и в положении лежа (рис. 6), что особенно важно при работе в особых условиях.

Регулярный тренинг мышц, «обслуживающих» шейный отдел позвоночника, - это надежная возможность сохранения нормальных функций сегментов спинного мозга. К этому можно добавить, что гимнастика мышц шеи - это также гимнастика кровеносных сосудов, питающих головной мозг.

6. а) Как показано на рис. 7, в положении стоя перенести вес тела на одну ногу, а другую, поставив ее на носок и слегка согнув в колене, расслабить. Такая поза дает возможность расслабить мышцы спины. При выполнении наклона

вперед, это позволит увеличить глубину наклона и сосредоточить внимание на контроле уровня напряжения мышц живота.

б) Слегка наклониться назад и, сделав глубокий вдох, медленно наклониться вперед-вниз. При этом необходимо максимально напрячь мышцы живота и не уменьшать уровня первоначального напряжения до конца глубокого наклона.

в) Сделав выдох, расслабиться и вернуться в исходное положение. Повторить 5-7 раз. Главное в этом упражнении - концентрация внимания на уровне напряжения мышц живота и большая глубина наклона, амплитуда движения. Темп от медленного до быстрого. Выполнять упражнение следует не ранее, чем через 2-2,5 часа после приема пищи, чтобы сдавливание брюшной полости отрицательно не отразилось на вашем самочувствии.

7. Вариант этого, упражнения показан на рис. 8. В положении сидя на любой опоре можно эффективно тренировать мышцы живота, независимо от того, где приходится находиться - на рабочем месте или сидеть.

Несмотря на несколько меньшую амплитуду, чем в предыдущем упражнении, оно позволит дополнительно тренировать мышцы брюшного пресса.

8. Следующее упражнение позволит более акцентировано прорабатывать правую или левую часть прямой мышцы живота, для чего необходимо поставить одну из ног на возвышение: стул, табурет и т.п. При наклонах наибольшая степень мышечного напряжения достигается в той части прямой мышцы, которая поставлена одноименной на возвышение ноге.

9. Сидя на опоре (лучше чтобы она была жесткой, например стул или табурет, рис. 9), сделать силовой акцент тазом вперед, как бы пытаясь сдвинуть опору с места. При этом напряжение указанных мышц вызовет изгиб позвоночника. Силовой акцент должен быть максимальным. Темп медленный. Повторить 8-10 раз, не более.

10. Следующее упражнение заключается в движении бедра вперед - в сторону за счет силового действия прямой и косых мышц живота. Повторить упражнение 4-6 раз для каждой ноги. В конце движения уровень мышечного напряжения живота должен быть максимальным.

11. И.П. - стоя. Согнуть руки в локтях и поднять на уровень груди, одну из ног расслабить, чтобы снять напряжение мышц спины (рис. 10) Напрячь нижнюю часть брюшного пресса, субъективно как бы пытаться сделать движение тазом вперед-вверх. Максимальный силовой акцент - в последней фазе движения. Чем больше будет изгиб позвоночника, тем больше амплитуда работы сократительного аппарата мышц, тем выше полезный физиологический эффект этого упражнения.

12. В исходном положении лежа (рис. 11) слегка согнуть ноги, руки расслаблены. Напрячь верхнюю часть прямой мышцы живота, стараясь выйти на максимальный уровень напряжения. При этом непроизвольно приподнимутся плечи, что не означает, что вы должны поднять туловище и сделать наклон вперед, как это делается в «традиционном» упражнении в подъеме туловища с наклоном к ногам в положении лежа. Угол между опорной поверхностью и туловищем в нашем случае должен быть минимальным. Темп медленный. Степень мышечного напряжения увеличивать постепенно.

Следующее упражнение отличается от предыдущего тем, что напрягать нужно нижнюю часть брюшного пресса. Мышечное напряжение вызовет изгиб позвоночника в поясничном отделе. Таз немного приподнимется над опорой. Особенность техники выполнения этого упражнения, как и предыдущих, в том, что оно в конечной фазе движения выполняется на максимально возможном уровне мышечного напряжения.

13. Из положения стоя (рис. 12) движение начните с наклона головы назад, а затем, прогибаясь в грудной и поясничной области, медленно наклонитесь назад, контролируя равновесие. Обратите внимание на то, что прогибаться нуж-

но не под действием силы тяжести (силы гравитации), а за счет произвольного напряжения мышц спины, участвующих в движении. Чтобы оценить, насколько эффективно выполняется это упражнение, надо определить, что вы видите позади себя в конечной фазе движения. Если в конце наклона вы увидели расположенную позади вас стену, то это хороший показатель, а если - подоконник, то - отличный. Само собой разумеется, что критерии оценки эффективности имеют чисто субъективный характер и зависят от возраста и других факторов. Повторить 6-8 раз. Вариант этого упражнения, выполняемый в два приема, показан на рис. 13, а, б. Принять позу «старт пловца», напрягая мышцы спины, медленно разогните ноги, стараясь увеличить прогиб, уменьшая величины первоначального мышечного напряжения. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

14. В положении сидя на твердой опоре сделать силовой акцент тазом назад, как бы пытаясь отодвинуть опору назад. Объективно опора останется на месте, а субъективно ваши мышечные усилия должны быть направлены в строго заданном направлении. Вернувшись в исходное положение, расслабьтесь, слегка округлив спину, а затем снова повторите упражнение, не задерживаясь в конечной фазе движения. Упражнение можно выполнять на рабочем месте. Оно полезно при вынужденных статических положениях, которые необходимо сохранять длительное время.

15. Выполнить тазом силовой акцент в направлении, показанном стрелкой, т.е. назад, как бы увеличивая прогиб в пояснице (рис. 14). Упражнение лучше выполнять на опоре, имеющей мягкое покрытие, чтобы не испытывать болевых ощущений от контакта с краем опоры. При этом вы должны лечь так, чтобы поясничные позвонки находились в безопорном положении. Это упражнение чрезвычайно эффективно для профилактики радикулита. В конечном положении, когда поясничные позвонки будут «растянуты», нужно находиться около двух минут. После этого, помогая себе руками, нужно осторожно подняться на ноги, стараясь сохранять некоторое время, слегка прогнутое положение.

16. И.П. - стоя с опорой рук на спинку стула. Ногу поднять прямой (рис. 15). Это вызовет более высокую нагрузку не только на мышцы спины, но и на ягодичные мышцы. Темп медленный. Упражнение для тренинга мышц боковой поверхности туловища, к которым относятся широчайшие мышцы спины и мышцы тазовой области, выполняется в положении сидя на жесткой опоре (рис. 16). При выполнении упражнения туловище должно быть выпрямлено, руки перед грудью. Прогнитесь так, чтобы левое плечо и таз «шли» навстречу. Темп медленный. Мышечное напряжение нужно усилить в конечной фазе движения. Повторите 6-8 раз в обе стороны.

16. В положении стоя, перенести вес тела на одну ногу, другую поставить на носок и расслабить (рис. 17). Кисти рук соединить, подняв их на уровень груди, голову держать прямо. За счет напряжения мышц боковой поверхности туловища, наклониться в сторону, одновременно приподняв встречным движением одноименную сторону таза. Чем выше амплитуда движения, тем выше эффект тренинга. После приобретения некоторого опыта в занятиях старайтесь выходить на максимальный уровень мышечного напряжения, что позволит вам одновременно развивать и гибкость, необходимую для профилактики остеохондроза позвоночника.

Рис. 17

17. В положении лежа ноги слегка согните в коленях, руки расслабьте (рис. 18). Напряжением широчайшей мышцы спины и косых мышц живота медленно прогнитесь в плоскости опоры (направление движения правого плеча и правой стороны таза показано на рисунке стрелками). Выполняйте поочередно в обе стороны в медленном темпе.

18. Упражнение (имеет свои особенности. В исходном положении стоя, расслабить одну ногу, руки слегка согнуть в локтях. Повернуть таз вправо, а плечи влево, затем выполните аналогичный поворот в другую сторону. В конце каждого поворота напряжение мышц должно быть максимальным. Такие повороты относительно продольной оси позвоночника, как и повороты головы для

тренинга мышц шеи, отличная биомеханическая и биоэнергетическая структурная проработка всех элементов позвоночника, и особенно соединительных фиброзных тканей. Это объясняется тем, что поворот одних позвонков относительно смежных с ними осуществляется только за счет эластичности этих тканей, претерпевающих значительные растягивающие усилия и, следовательно, структурные деформации. При этом значительно активизируется обмен веществ в тканях всех участвующих в работе элементов позвоночника. Упражнение направлено на тренинг косых мышц живота, но здесь участвуют и мышцы спины. Оно выполняется в положении стоя, причем для сохранения равновесия можно придерживать рукой за какую-нибудь опору, например, стул, стенку т.д.

19. Упражнение служит для проработки так называемой «воротниковой зоны». Кисти рук соединить в «замок» и поднять их несколько выше линии лба. Затем, напрягая мышцы рук и плечевого пояса и стремясь как бы разорвать «замок», медленно опустить руки на уровень груди, не уменьшая при этом величины мышечного напряжения.

20. В И.П. стоя, соединить за спиной кисти рук (рис. 20), а затем, поднимая вверх согнутые в локтях руки, распрямить их, стараясь при этом поднять их еще выше. Кроме развития мышечной силы, это упражнение позволяет увеличить и суставную подвижность, т.е. обладает комплексным положительным эффектом.

21. В положении сидя, руки на поясе, локти разведены в стороны, прогнуться и, одновременно сближая локти и сводя лопатки, наклонить голову немного назад. Темп медленный. Степень мышечного напряжения увеличивать постепенно. Повторить 4-6 раз. То же в положении стоя. Упражнение полезно выполнять через каждый час-полтора тем, чья профессия связана с длительным пребыванием в положении сидя.

22. И.П. - лежа на полу лицом вниз, ноги расставлены на ширину плеч. Поднять таз и выгнуть спину дугой. Тело опирается только на ладони и пальцы

ног. Таз расположен выше головы. Голова опущена. Колени и руки выпрямлены. Опустить таз до пола. Поднять голову и откинуть ее назад. Держать 5-15 сек.

23. И.П. - то же. Подняв высоко таз и опираясь на прямые руки и ноги, выполнить переступание руками влево (вправо).

Использовать все вышеописанные упражнения в одном занятии нецелесообразно, удобнее разделить комплекс на части и выполнять в течение дня по 3-4 упражнения на развитие различных мышечных групп. В следующие дни набор упражнений можно менять, а тренинг провести на более умеренном уровне мышечного напряжения.

Главное, чтобы занятия были регулярны и стали обязательным атрибутом вашего образа жизни, чтобы они были помощниками в борьбе с болезнями и старостью.

Упражнения для развития гибкости

Гибкость - это один из показателей физического развития, означающий степень подвижности костных рычагов, соединенных суставами. Хорошая гибкость, или суставная подвижность, - это своеобразный показатель биологической молодости организма, когда суставы не подвержены болезненным изменениям и в них не произошли серьезные структурные нарушения.

То же самое можно сказать и о «биологической молодости» позвоночника: если сохранились его гибкость и хорошая подвижность, то это означает, что дегенеративные процессы пока о себе не заявили и клеточная структура фиброзных тканей сохраняет нормальные биологические и физические параметры. Интенсивность этих процессов во многом зависит от нашего образа жизни, культуры питания, отношения к физической культуре и т.п.

Одной из составляющих физической культуры является гимнастика для суставов (включая упражнения для позвоночника). Наиболее предпочтителен активный способ развития суставной подвижности, при котором участвуют мышцы, создающие усилия в направлении перемещения костных рычагов для достижения максимальной амплитуды. Такой тренинг означает более высокий уровень биоэнергетики в суставных элементах: хрящах, выстилающих суставные контактные поверхности, суставной сумке, сухожилиях и т.д.

Перед тем как выполнять упражнения на гибкость, необходимо разогреть мышцы и суставы, для чего воспользуйтесь спортивным костюмом, сохраняющим тепло. Эти упражнения должны быть логичным дополнением к упражнениям для развития мышечной силы, регулярно выполняя которые, вы сможете не только улучшить ваше физическое состояние, но и приобрести резервное «количество» здоровья, чтобы успешно противостоять различным телесным недугам.

. В положении стоя поставить ноги на ширине несколько больше, чем ширина плеч, а затем медленно наклониться к правой или левой ноге, сгибая при этом другую ногу (рис. 21). Это необходимо для того, чтобы расслабить мышцы спины, иначе они будут создавать сопротивление, препятствующее наклону туловища. Обратить внимание на положение рук: одной рукой (одноименной ноге, к которой делается наклон) нужно тянуться к носку этой ноги. В положении сидя (рис. 22) выполнить наклоны к прямой, ноге, другую, немного согнуть в колене, расслабить, чтобы снять напряжение с мышц спины. Чтобы увеличить амплитуду наклона, который нужно выполнять за счет напряжения мышц живота, можно подтягивать туловище к ноге руками. Темп медленный.

2. В положении выпада (рис. 23), руки положить на бедра, локти свести. Отклонив назад плечи и голову, выполнить несколько пружинистых наклонов назад, нажимая при этом руками на поясницу. Это упражнение развивает гиб-

кость в поясничном отделе позвоночника, а выполнять его лучше в вечернее время или перед сном.

3. Максимальный наклон туловища вперед-вниз (рис. 24). Чтобы мышцы спины не препятствовали наклону, одну ногу, согнутую в колене, поставить на носок, другую можно слегка согнуть в колене; руки, согнув в локтях, поднять к груди. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

Самомассаж

Головная боль, бессонница, подавленное настроение, общая усталость, подобные симптомы в той или иной мере знакомы каждому взрослому человеку. Улучшить самочувствие, снять острую боль, оказать доврачебную помощь, ускорить процессы восстановления работоспособности нередко помогает массаж, в том числе и точечный.

Прежде чем приступить к использованию массажа, необходимо четко изучить расположение биологически активных точек (БАТ) и научиться регулировать силу воздействия на точки в зависимости от места их расположения: вблизи костей, связок, сосудов, нервов и т. д. (рис. 25 и 26) При этом воздействие в области сосудов и нервов только слабое.

Выбор точек при точечном массаже определяется характером задач (тонизирующий массаж, восстановительные мероприятия, снятие острой или хронической боли и др.), однако большое значение при этом имеют степень тяжести развития процесса и состояние человека. Так, например, при выраженной общей слабости, в первую очередь, используют БАТ, которые оказывают тонизирующее влияние на организм в целом.

Массируют шейный и поясничный отделы позвоночника с сильным нажимом и глубоко в течение 2-5 минут. Воздействие начинают с затылочной

области и до нижнего угла лопаток, а затем массируют точки, расположенные на пояснице, наибольшему воздействию подвергаются точки: 30, 32.

Самые первые процедуры должны быть короткими, чтобы проверить реакцию организма на воздействие точечным массажем. Если возникли какие-либо неприятные ощущения или через 3-5 процедур нет эффекта, продолжать массаж нет смысла.

Перед началом массажа надо вымыть руки, потереть их, чтобы согрелись ладони, усилилась циркуляция крови. В первые дни для воздействия выбирается 3-5 точек, не более. Каждый последующий раз их сочетание меняют, чтобы не было привыкания.

Для снятия утомления, нервного перенапряжения воздействию надо подвергать сегментарные точки позвоночника и, кроме того, точки мышц с выраженным локальным (местным) утомлением. При переутомлении, недосыпании, эмоциональном напряжении, неправильном режиме питания, интенсивном раздражении зрения, перегревании и т. п. точки для воздействия: 3, 5, 30, 32, 126. Массаж проводить ежедневно или через день, воздействие на точки слабой интенсивности. Кроме того, необходимо ежедневно делать зарядку, принимать водные процедуры, правильно питаться, бывать на воздухе.

Точечный массаж при невротических состояниях, которые проявляются наиболее часто у жителей больших городов, выполняется при следующих симптомах: головной боли, головокружения, нарушения сна, неустойчивости настроения, повышенной возбудимости, быстрой утомляемости и т.п. Воздействие слабой интенсивности ежедневно осуществляется на следующие точки: 3, 32, 91, 133. И, кроме того, в зависимости от причины возникновения негативных состояний вначале оказывают воздействие на точки, связанные с основными симптомами. Например, если нарушен сон, то сначала используют точки 61, 117, 133. Курс 1-2 недели. При болях в лобной области: 24, 122. При болях в теменной области: 3, 5, 108. При болях в височной области: 5, 24, 116. При бо-

лях в затылочной области: 4, 30, 32, 147. Сила воздействия средней интенсивности, ежедневно или через день. Вначале можно делать несколько раз в день до исчезновения боли.

Оттянуть ушные раковины, слегка выворачивая их и продвигаясь сверху вниз массировать их несколько раз.

Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха - 5 раз. Промассировать участок от сосцевидного отростка за ухом по направлению вниз к ключице - 5 раз.

Дотронуться кончиками четырех пальцев одной руки до области пупка. Другой рукой массировать определенные точки тела по 10-15 секунд, приведенные ниже: а) точки с двух сторон от грудины, сразу под ключицей; б) точки под нижней и верхней губой - одновременно касаясь большим и указательным пальцем середины носогубной складки и середины подбородка под нижней губой; в) массировать копчик одновременно указательным и средним пальцами. Затем все повторить, поменяв руки.

Массаж стоп. Ученые насчитывают на стопах ног более 70 тысяч рецепторов. Здесь особенно велико количество терморецепторов - тепловых и холодовых точек. Подошвы ног находятся в рефлексорной связи со слизистой оболочкой верхних дыхательных путей и многими органами, что позволяет получить от них нужный рефлексорный отзыв.

Массаж стоп проводится в положении лежа на спине или сидя, как удобнее, чтобы не напрягаться. Вначале проводят общий массаж стоп (поглаживание, растирание тыла и подошвенной поверхности). Движения делать от голеностопного сустава к пальцам, на подошве – от пальцев к пятке. Такое поглаживание и растирание для согревания делается в течение 2-3 минут. Стопу удобнее фиксировать рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев и обхватив ее у лодыжки. Воздействие на точки (зоны) стопы производится ука-

зательным или большим пальцем руки. Степень надавливания индивидуальна, но так, чтобы не возникала боль.

Закончив массаж, нужно потянуть каждый палец, как бы вытягивая его, поворачивать стопу в голеностопном суставе и сдавить ее двумя руками. Легко ущипнуть одноименными руками оба ахиллова сухожилия, затем несколько раз мягко погладить подколенные сухожилия, горизонтально сбрасывая ладони в стороны наружу.

При массаже можно использовать масла, мази, кремы, которые смягчают кожу и оказывают лечебное действие.

Упражнения на координацию движений

Упражнения на координацию движений и работу мышц стимулируют творческие начала человека, способствуют обогащению психомышечного опыта, являются эффективным средством организации досуга курсантов.

1. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – ускорения на 2-3 м с последующей: а) ловлей; б) отбиванием катящихся мячей, других предметов, посылаемых в быстром темпе.

2. Прыжки в приседе: а) с продвижением вперед; б) влево-вправо; в) с поворотами вокруг своей оси.

3. Прыжки с коленей: а) на обе ноги; б) на одну ногу; в) в упор лежа сзади.

4. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного предмета (мяча): а) головой; б) ногой; в) рукой.

5. В прыжке повернуться на 360°.

6. Прыжки ноги вперед-в стороны с одновременным доставанием руками носок ног.

7. Из упора присев, отрывая руки от пола, броском вперед перейти в упор лежа, одновременно выставляя вперед одну ногу для подстраховки.

8. Лежа на животе, руки за спиной «замком» – встать без помощи рук.
9. Упор лежа – передвижения вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).
10. В упоре лежа - поднимание на пальцы и опускание на всю ладонь.
11. Упор лежа - одновременно оттолкнуться от пола руками и хлопнуть в ладоши. То же, находясь в упоре лежа сзади – хлопок перед грудью.
12. Лежа на спине - развести руки в стороны ладонями вниз и поднять ноги вверх, не сгибая коленей: а) поднимая прямые ноги вверх под углом 90°; б) положить прямые ноги вправо, затем влево.
13. Лежа на спине, руки за голову, с опорой ног о шведскую стенку, скамью и т.п. - максимально прогнуться назад с поворотами корпуса вправо-влево.
14. Из положения лежа на спине, прямые ноги вместе, руки за головой: а) поднять ноги - хлопок в ладоши под коленями; б) то же из положения сед, руки в стороны. Ноги в коленях не сгибать.
15. Лежа на спине, руки согнуты за головой - поднимание туловища вверх.
16. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч в руках за головой на полу – выполнить «мост» с опорой на мяч.
17. В стойке на лопатках одна нога выпрямлена вверх, другая согнута - попеременное сгибание-разгибание ног вверх.
18. В упоре стоя согнувшись - передвижение на прямых руках в упор лежа и обратно: а) поочередными движениями; б) одновременными толчками рук; в) то же, но броском перейти в упор лежа.
19. В упоре на коленях - сгибание и разгибание рук. Руки сгибать с одновременным разгибанием ног.
20. Стоя - поднять правую ногу, вытянуть левую руку и крутить их одновременно в противоположных направлениях.
21. Соединить руки за спиной, одна рука сверху через плечо.

22. Стоя - упасть в положение лежа.
23. Стоя или сидя - соединить руки и протянуть через них ногу.
24. Сидя - обхватить одну ногу и коснуться лбом щиколотки.
25. Стоя на коленях - попеременно садиться влево и вправо.
26. В седе с согнутыми ногами, колени широко врозь, пружинистыми движениями притягивать к себе ступни ног.
27. Сидя, опереться сзади на руки: а) поднять ноги; б) опираясь на одну руку, сохранить равновесие.
28. Глубокий выпад правой, с опорой рук в пол перед собой – попеременное движение ног вперед-назад, стараясь не подпрыгивать.
29. В стойке на одной, другая вперед - присед. Затем меняем ногу.
30. В упоре лежа - сгибание разгибание рук: а) на кулаках; б) пальцах; в) с широко разведенными в стороны руками; г) с хлопком.
31. В упоре лежа на кулаках - мах прямых ног назад-вверх, не сгибая их в коленях.
32. То же из упора присев. Резким маховым движением выпрямить ноги назад как можно выше.
33. Гимнастический «мост»: а) сгибаем руки и выполняем движение туловища вперед-назад; б) то же в борцовском мосту.
34. Из стойки ноги врозь - наклон вперед в упор головой в пол, подстраховывая для начала себя руками: а) руки в замок за спиной; б) движения туловищем вперед-назад и вправо-влево.
35. Стоя в свободной позе: а) соединить пальцы рук за спиной; б) растаскивать руки в стороны, в) соединить ладони пальцами вверх за спиной на уровне лопаток.
36. Мяч зажат между ступнями - мах ногами с броском мяча: а) вперед; б) назад; в) то же с ловлей мяча руками.

37. Подбросить мяч вверх: а) упор присев, хлопнуть ладонями о пол; б) упор сидя сзади; в) упор лежа - встать и поймать мяч; г) то же, сделать шаг вперед и поймать мяч за спиной у пояса; д) то же, но после подбрасывания мяча повернуться на 360° и поймать мяч.

38. Передача мяча в стену с выполнением: а) приседаний; б) поворотов; в) прыжков; г) хлопков - с последующей ловлей мяча.

39. Стойка ноги врозь, палка за спиной под локтями: а) сесть, выпрямляя ноги в коленях, не касаясь руками и палкой пола; б) встать, не касаясь руками и палкой пола.

40. Стойка ноги врозь, палка в левой хватом за середину сверху – отпустить и поймать палку на лету.

41. Палка внизу: а) не выпуская палку из рук - перешагивание через нее левой, правой; б) прыжки через палку.

42. Перебрасывание мелких предметов пальцами ног.

43. Сед ноги вместе, руки вперед - наклоны вперед, касаясь руками пола около ступни.

44. В упоре присев сзади: а) поочередное разгибание ног вперед и возвращение обратно в упор присев; б) одновременное разгибание ног; в) то же в упоре присев спереди.

45. В основной стойке с поворотом кругом сесть, ноги скрестно, обратным движением встать и сесть с поворотом в другую сторону.

46. В широкой стойке поочередные касания коленом пола. Ступни с места не сдвигать и туловище не поворачивать.

47. В стойке ноги врозь поочередные повороты туловища с касанием пальцами разноименных пяток.

48. Сидя ноги врозь, не отрывая ног от пола, поочередные повороты кругом в упор лежа на согнутых руках.

Такого рода упражнений можно придумать множество, если призвать на помощь фантазию. Например, попытаться сдвинуть стену, упершись в нее руками; согнуть или сломать металлический прут или толстую палку, взявшись руками за концы; раздавить любой твердый предмет, сжимая его ладонями и др.

Игры – поединки и упражнения для двоих

1. Салки в парах: а) взявшись за руки, наступить противнику на носок; б) осалить носок противника рукой, осалить плечо противника рукой.

2. Взяться за одноименную руку: а) не отпуская руку, рывками вывести противника из равновесия; б) перетянуть в свою сторону на 1-2 м.

3. В полуприседе, хват правой (левой), с упором рукой о колено, рывками вывести противника из равновесия; тоже в упоре лежа.

4. Стоя друг к другу спиной: а) зацепившись правыми ногами под коленом, перетянуть противника за черту; б) то же, взявшись за руки внизу; в) движением таза лишить другого равновесия.

5. Сидя спиной друг к другу, руки в локтях в замок, завалить противника на бок.

6. На правой (левой), руки за спину: перемещаясь прыжками толчком плеча лишить равновесия противника.

7. Лежа на спине, ноги выпрямлены, пытаемся поднять корпус вверх, преодолевая сопротивление партнера, упершегося рукой в вашу грудь.

8. То же, но только лежа на животе.

9. Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой, попытаться разогнуть их вверх. Партнер же, захватив ваши руки за запястья, своими руками не дает сделать этого.

10. Из упора лежа попытаться отжаться, преодолевая сопротивление партнера, который упирается руками вам в спину.

11. Первый сидит на корточках, второй давит ему на плечи и старается не дать ему встать.

12. Первый ложится на спину, руки вдоль туловища, второй, берясь за его затылок, поднимает его до положения стоя и снова опускает на спину.

13. Стоя спиной к спине, взять друг друга под локти, стараться сесть и встать, не разрывая захвата.

14. Стоя лицом друг к другу и держась за руки, первый на полусогнутых ногах, второй встает к нему на колени. Наклоном тела удерживается равновесие. То же, первый в полуприседе, второй стоит спиной к нему, держатся за руки.

15. Первый лежит на спине, второй опирается руками о его ноги и ногами об его руки. Вместе: первый — напрягает и ослабляет мышцы ног, второй — рук.

16. Первый берется за локти второго и раскручивает его так, чтобы его ноги оторвались от пола. То же, взявшись за одну ногу и за одну руку.

Общеразвивающие упражнения для мышц шеи

У студентов – металлургов имеют место болевые ощущения в затылке, часто в области плечевого пояса, в задней части головы. Ограничена подвижность шеи и выражены боли при движениях, особенно при поворотах головы. Мы вам предлагаем примерный комплекс упражнений для решения этой проблемы.

1 вариант

1. Повороты головы направо и налево на месте и в движении 8-10 раз.
2. Повороты корпуса на месте на 45-180 гр., кружение 8-10 раз.
3. Наклоны головы вперед и назад на месте и в движении 8-10 раз.
4. Наклоны туловища вперед и разгибание назад на месте и в движении 8-10 раз.

5. Наклоны головы в стороны на месте и в движении 8-10 раз.

6. Наклон туловища в стороны на месте и в движении руки в замке над головой 8-10 раз.

7. Сгибание туловища под прямым углом и вращение в одну сторону – 10 раз, затем остановка, выпрямление туловища и ходьба по прямой на расстояние 3-5 м.

8. Прыжки на носках 40-50 раз за 30 с, бег и ходьба на месте, прыжки на месте с поворотом на 180-360 градусов 8-10 раз.

2 вариант

1. И.п. – лёжа на спине, на животе или на боку. Приподнять голову над кушеткой и стараться удерживать её в этом положении 2-5 секунд. Отдых 20 секунд. Количество повторений 8-10 раз.

2. И.п. – сидя за столом. Облокотившись подбородком на согнутые руки, оказывать давление на руки в течение 10 с., пытаясь при этом, наклонить голову вперёд. Отдых 20 с. Количество повторений 8-10 раз.

3. И.п. – то же. При нажатии на затылок сплетённых в замок рук оказывать головой сопротивление в течение 10 с. Отдых 20 с. Количество повторений 8-10 раз.

4. И.п. – сидя на стуле руки опущены вдоль туловища. Повороты головы влево и вправо с максимально возможной амплитудой. Темп медленный. Количество повторений 5-10 раз.

5. И.п. – то же. Опустить голову вниз, достать подбородком грудь. Темп медленный. Количество повторений 10 раз.

6. И.п. – то же. Запрокинуть голову назад, одновременно вытягивая подбородок. Темп медленный. Количество повторений 5-10 раз.

7. И.п. – то же. Положить ладонь на лоб. Давить лбом на сопротивляющуюся ладонь. Голова и ладонь неподвижны. Давление 10 с., отдых 20 с. Количество повторений 5 раз.

8. И.п. – то же. Положить ладонь на область виска. Давить виском на сопротивляющуюся ладонь. Давление 10 с., отдых 20 с. Количество повторений 5 раз.

9. То же с другой стороны.

10. И.п. – то же. Руки опущены вдоль туловища. Поднять плечи и удерживать в таком положении 10 с., расслабление 15 с. Количество повторений 6 раз.

11. И.п. – сед на коврик, корпус прямой, ноги прямые, расслабленные, руки свободно лежат на коленях.

12. Расслабление шеи – и.п. – опора ладонями сзади сразу за телом, пальцы назад: при выдохе расслабленно опустить голову на грудь коснуться подбородком груди. При вдохе медленно отвести голову назад.

При выдохе наклонить голову к левому плечу ухо к плечу, плечо не поднимать. При вдохе медленно поднять голову, и выполняя выдох, опустить её на правое плечо, не поворачивая головы. Упражнение выполняется 5-10 раз.

13. Наклоны в стороны. И.п. как в 11 упражнении. Сомкнуть руки в замок за затылком. Локти максимально в стороны и назад. При выдохе наклон влево. Движение начинать в шейном отделе. Вперёд не наклоняться, бедро не поднимать. При вдохе возвратиться в и.п. Затем движение вправо. Повторить 5-10 раз.

14. Перекрещивание рук над головой. И.п. как в 11 упражнении. Руки в стороны, ладони вниз. При вдохе прямые руки скрестить над головой, потянуться вверх. При выдохе руки в стороны, расслабиться. Руки вперёд не заводить. Упражнение повторить 10 раз.

15. Круговые движения плечами. И.п. как в 11 упражнении. Руки в стороны, кончики пальцев на плечах, сосредоточиться. При вдохе локтями круг вперёд и вверх. При выдохе – назад вниз, а затем в обратном направлении. Повторить 5-10 раз.

16. И.п. – сидя или стоя руки вдоль туловища. Поднять плечи до возможного предела и удерживать 10 с. (вперёд не подавать). Плечи опустить, рассла-

биться, почувствовать как налитые тяжестью руки оттягивают плечи вниз (10 с). Повторить 5-10 раз.

17. И.п. – кисти к плечам, локти максимально разведены. Прогнуться назад, скручивание вправо 4 раза, смотреть вниз на пятку, затем 4 раза влево.

18. И.п. – руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу. Вращение в плечевых суставах вперёд 10-50 раз, затем назад 10-50 раз.

Упражнения для мышц туловища

Стоя на скакалке. На счет 1 – с наклоном вперед прогнувшись отвести руки в стороны; 2 – и.п.

Сидя, ноги врозь, руки вверх. На счет 1 – наклон туловища вперед к правой ноге; 2 – и.п., туловище повернуть вправо. То же к другой ноге.

Сидя, руки вверх. На счет 1 – наклон туловища вперед; скакалку перенести на стопы; 2 – перекатиться на спину, носками коснуться пола за головой; 3 – перейти в положение счета 1; 4 – и.п.

Стоя, ноги врозь, руки вверх. На счет 1-2 – два пружинящих наклона туловища вправо; 3-4 – то же влево.

Стоя, ноги врозь, руки вверх – в стороны, скакалка за головой. На счет 1 – наклон туловища к правой ноге, стараясь коснуться носка правой рукой, 2 – и.п. То же к левой ноге.

Стоя, руки, вверх. На счет 1 – круг руками перед собой вправо; 2 – с махом правой ногой в сторону наклон туловища вправо; 3 – и.п. То же в другую сторону.

Стоя, ноги врозь, руки вверх. На счет 1 – наклон туловища вправо; 2 – наклон туловища вперед, руки скрестно; 3 – наклон туловища влево; 4 – и.п. То же в другую сторону.

Стоя ноги врозь, скакалка натянута на плечах. Прodelайте круговые движения туловищем влево, затем вправо.

Лежа, скакалка натянута стопами. Поднять прямые ноги, коснувшись пола за головой, вернуться в и.п.

Упражнения для мышц живота

Сидя, руки вперед, скакалка сложена вчетверо. На счет 1 – согнуть ноги, скакалку опустить на стопы; 2 – выпрямить ноги вверх; 3 – вернуться в положение счета 1; 4 – и.п.

Лежа руки назад. На счет 1 – сесть, сгибая ноги, опустить скакалку на стопы; 2 – и.п.

Сидя, руки вперед. На счет 1 – сгибая левую ногу, перенести ее через скакалку и выпрямить; 2 – и. п.; 3-4 – то же правой ногой; 5-6 – то же, выполняя движение обеими ногами; 7-8 – и.п.

Лежа, руки назад. На счет 1 – сесть и, сгибая левую ногу, выпрямить ее над скакалкой; 2 – и.п. То же другой ногой.

Лежа, концы скакалки в правой руке. На счет 1 – отводя руки за голову, перехватить скакалку левой рукой; 2 – не останавливая движения скакалки, провести её под поднятыми ногами, перехватить правой рукой.

Упражнения в ванне

Упражнения в ванне годятся для любого возраста – от 8 до 80 лет и для любого уровня физической подготовленности – от ослабленного человека (которому в воде легче двигаться, чем на «суше») до атлета (который сможет в теплой воде хорошо растянуть и расслабить мышцы, улучшить гибкость в суставах).

Физические упражнения в ванне требуют определенной заботы о безопасности. Поэтому желательно, чтобы дверь в ванную комнату при выполнении упражнений была не заперта, а воздух был чист и не перенасыщен водяными парами. Само собой разумеется, что не следует выполнять гимнастику при недомогании или после принятия алкоголя. Надо учитывать и то, что дно ванны скользкое, поэтому резкие движения лучше делать сидя.

Гимнастика – это удовольствие, купание в ванне – это тоже удовольствие. Гимнастика в ванне – двойное удовольствие (Л. Шульц – Кольрауш, 2005).

1. Опуститесь в наполненную водой ванну и расслабьтесь на несколько минут.

2. Лежа в воде, максимально вытянитесь. Плотно прижмите колени к груди и снова выпрямитесь. Повторите 3 раза.

3.А. Голова на краю ванны, туловище погружено в воду. Прижмите к себе одну ногу, другую максимально вытяните, стараясь большим пальцем коснуться противоположного края ванны. Смените положение ног. Повторите 3 раза.

Б. Лежа, обе ноги подтяните к себе. Спиной по возможности плотно прижмитесь к дну ванны, максимально напрягите мышцы живота. Оторвите спину от дна, живот приподнимите, расслабив мышцы. Повторите 4 раза, меняя положение ног.

4.А. Сядьте, вытянув ноги. Нагнитесь вперед и руками возьмитесь за пальцы ног (ноги могут быть слегка согнуты). Откиньтесь немного назад. Можете опереться о край ванны. Если боитесь поскользнуться, подложите резиновый коврик. После каждого наклона расслабляйтесь и вытягивайтесь в ванне (голова, естественно, поднята над водой). Повторите 6 раз.

Б. Разведите ноги в стороны и попеременно мягкими пружинистыми движениями старайтесь достать руками то левую ступню, то правую.

5. Лягте и положите голову на край ванны. Руками крепко держитесь за стенки. С помощью ног поворачивайте нижнюю часть туловища, сохраняя верхнюю часть неподвижной. Поднимите правое бедро (пупок при этом «смотрит» налево), потом левое бедро (пупок «смотрит» направо). Повторите 4 раза.

Сильно напрягая мышцы таза, прогнитесь в пояснице. Затем, расслабляя мышцы таза, согните спину.

Понаблюдайте, в каком положении работают, главным образом, мышцы таза, а в каком – живота.

Людям пожилого возраста рекомендуется не спешить и не делать одно упражнение за другим без перерыва.

Лежа в воде, вытяните одну ногу, расслабьте мышцы. С напряжением согните ее в колене, чтобы почувствовать, как сократилась икроножная мышца. И снова расслабьте. То же сделайте другой ногой. Повторите 4 раза.

Положите затылок на край ванны, ноги крепко упрутся в дно у противоположного конца ванны. Приподнимите туловище над водой. Вращайте туловищем по часовой стрелке: правое бедро продвигается как можно ближе к правой стенке ванны, потом вращение продолжается вниз, к другой стенке ванны и к поверхности воды. Повторите вращение 3 раза по часовой стрелке, затем 3 раза против часовой стрелки.

Для отдыха: сведите лопатки, расслабьтесь. Сведите плечи вперед так, чтобы мышцы между лопатками напряжены, расслабьтесь. Повторите 5 раз.

Лежа в воде, затылок положите на край ванны и скользите вниз, сгибая спину, пока подбородок не ляжет на грудь. Теперь поднимайте подбородок вперед и вверх, тело приподнимите над водой. Смотрите вперед, затем вверх, стараясь увидеть стену у себя за спиной. Для новичков этого достаточно. Более тренированные могут продолжить упражнение еще минут десять.

11. Это упражнение можно назвать «бег на ягодицах». Сядьте, обопритесь спиной о край ванны, поднимите одну ягодицу – опустите, поднимите вторую – опустите. Это только разминка. Снова приподнимите ягодицу и сделайте ею маленькое движение вперёд. Потом то же другой ягодицей. Повторите. После этого выполните такое же движение бедрами, но назад. С поднятыми коленями упражнение будет еще интенсивнее.

12. Лежа или сидя в воде, выпрямите правую ногу и поворачивайте ее внутрь и наружу – 4 раза быстро и 4 раза медленно, с усилием. То же самое – левой ногой.

13.А. Туловище в воде, голени и стопы сильным движением как бы «раздвигают» ванну. Напряжение последовательно доходит до бедер.

Б. Лежа, сильно сожмите лодыжки, колени, бедра. Зафиксируйте усилие. Расслабьтесь. Повторите 2 раза.

В. Сидя, лодыжки, колени, бедра сильно сожмите (как в предыдущем упражнении), напрягите мышцы таза, втяните живот.

14. Сидя, правой рукой обхватите левую ступню и медленно, с наслаждением поднимите выпрямленную ногу. Повторите 3 раза одной ногой, потом 3 раза другой.

15. Лежа, голова на краю ванны, руки вдоль туловища. Кончики пальцев правой руки тяните к правому колену. Растягивайте всю правую руку до шеи. То же – левой рукой. Повторите по 3 раза правой и левой рукой.

16. Лежа, голова на краю ванны, ладони упираются друг в друга на уровне груди. Напрягите руки, затем расслабьте их. Повторите несколько раз, чередуя напряжение с расслаблением. Это упражнение укрепляет грудные мышцы и делает женскую грудь упругой.

Помните: лучше три минуты заниматься, чем полчаса думать об этом!

17. Лежа, плотно прижмите голову к краю ванны. Руками обопритесь о дно ванны и поднимите обе ноги. Когда ноги покажутся из воды, мышцы

брюшного пресса сильно сократятся. Не задерживайте дыхания в этот момент.

18. Сидя, крепко прижмите голени и стопы к стенкам ванны. Положите руки на колени, прогнитесь назад. Затем положите руки на затылок и снова прогнитесь. Повторите 4 раза и вернитесь в исходное положение.

19.А. Лежа, нажмите кулаком на середину расслабленного живота и энергично вытолкните кулак, напрягая брюшной пресс. Повторите, положив кулак на живот повыше, затем понижее, слева и справа.

Б.А теперь – наоборот. Напрягите пресс так, чтобы рука нигде не могла продавить живот. Слабые места надо тренировать еще и еще.

В. Несколькими совсем маленькими вдохами (как всхлипывание ребенка) «надуйте» живот. При выдохе втяните живот, а затем расслабьте его.

20.А. Сидя, положите оба предплечья ровно на левый и правый края ванны. Приподнимитесь на руках так, чтобы таз слегка оторвался от дна ванны. Лопатки при этом сведены. Ванна заменит вам брусья.

Б. Еще раз точно так же обопритесь о края ванны. Раскачайте немного тело и приподнимитесь сантиметров на 20.

21. Лежа, голова на краю ванны, ноги вместе, опираются о дно, руки вдоль туловища, Сделайте «мостик», а затем, как в упражнении 8, Опишьте телом большую окружность.

22. Лежа, вытяните ноги. Колено одной ноги попытайтесь притянуть к плечу или к груди, помогая себе руками. Поменяйте ноги и повторите упражнение.

Лишь упражнения 13(В) и 24 повторяйте помногу раз в день и не обязательно в ванной – в транспорте, за столом, перед телевизором и др.

23. Если ваша ванна достаточно глубока, лягте набок (голова на краю ванны) и локтем упритесь во дно. Находящуюся сверху ногу вытяните и поднимите. Проводите ею вперед-назад и опустите.

Повторите 3-5 раз и повернитесь на другой бок.

24. Лежа, голова плотно прижата к краю ванны. Последовательно плотно прижимайте ладони, тыльную сторону кисти, локти к разным местам ванны. Так вы укрепите мышцы рук и плечевого пояса.

25. Лежа, ступни вместе, колени врозь. Сожмите пятки и сильно напрягите ягодицы – как будто вам «приспичило» и надо «потерпеть». Оставайтесь в этом положении секунд 30. Так вы тренируете мышцы таза. Усложним упражнение: напрягите еще и брюшной пресс, Расслабьтесь. Повторите каждое движение 5 раз.

26. Только для тех, у кого здоровые колени. Лежа, нижней части тела дайте слегка всплыть, правая пятка подведена к правому бедру. Проведя левую руку под левым бедром, ухватитесь за большой палец правой ноги и потяните ее на себя и вверх. Вернитесь в исходное положение. Теперь ухватитесь правой рукой за большой палец правой ноги и потяните ее от себя и вверх. Перемените положение ног и повторите упражнение. Оно улучшает форму бедер.

При болях в пояснице и спине надо регулярно повторять упражнения 2, 3 (А. Б.), 4 (А. Б.) и особенно 6, а также включить в свой комплекс упражнения 11. 17. 19 (А. Б.) и 22. При этом в вытянутом положении нужно оставаться как можно дольше.

27. Лежа на боку, колени согнуты, спина плотно прижата к ванне. Попробуйте коленями и спиной «раздвинуть» стенки ванны. При склонности к болям в пояснице начинать упражнение следует мягко, не резко.

28. Предплечьями и ладонями обопритесь о дно. Туловище при этом «плавает». Выпрямляйте руки до тех пор, пока не будете опираться только ладонями. Это хорошее упражнение для мышц рук и плечевого пояса.

29. Сидя, спина прямая. Поверните верхнюю часть туловища и голову как можно дальше направо, стараясь увидеть стену за спиной. Задержитесь

в этом положении. Повернитесь в другую сторону. Повторите 2-3 раза, поворачиваясь легко и быстро.

30. Сидя, правой рукой обхватите левый край ванны и проведите ею вдоль края как можно дальше вперед, как будто вытираете пыль. То же – другой рукой. Сидите устойчиво, так, чтобы тело не продвигалось за рукой. Чем больший отрезок ванны вы «вытрите», тем лучше у вас гибкость.

31. Сидя, ноги выпрямить. Возьмитесь руками за правую голень и постарайтесь прижать колено к носу как можно плотнее. Повторите 3 раза каждой ногой.

32. Вы расслабленно лежите в ванной, ноги, немного согнутые в коленях, «плавают». Выпрямите ноги и сильно прижмите подколенные впадины к дну. Снова расслабьтесь. Поочередно распрямляйте то правую, то левую ногу, а потом обе вместе.

33. Сядьте так, чтобы ступни стояли на дне. Рывком упритесь в дно пальцами ног.

34. Сидя, внешними краями стоп плотно прижмитесь к стенкам ванны. Расслабьтесь. Затем скрестите ноги и прижмите к стенкам внутренние края стоп. Лежа, одну ногу согните, другую – вытяните и поддержите на весу какое-то время. Один раз сделайте упражнение, прогибаясь, другой – крепко прижимая поясницу к дну. Затем поменяйте положение ног.

35. Сидя, соедините стопы. Внешние края стоп и пятки с силой прижаты к дну ванны. Подтяните ноги к себе как можно ближе.

36. Упражнение от плоскостопия. Сидя, соедините стопы так, чтобы их внутренние края образовали свод. Из этого положения разведите ноги в разные стороны. Внешние края стоп и пятки прижмите к стенкам ванны. А теперь вытяните и разведите пальцы ног.

В зависимости от задач, которые вы перед собой ставите, составьте индивидуальный комплекс и выполняйте его, пока не освоите все упражнения. Количество

упражнений подбирайте в зависимости от физического состояния. Затем выберите другие упражнения и продолжайте тренироваться.

Комплекс физических упражнений для самостоятельного выполнения в домашних условиях

Воспитание интереса к занятиям физической культурой должно основываться на передовых методах обучения, в максимальной степени способствующих эффективному проведению занятий при высоком уровне их привлекательности.

В настоящее время перспективным считается отход от жесткой регламентации занятий по физической культуре вначале на базе сочетания регламентированных занятий с занятиями самостоятельными, а в дальнейшем – с акцентом на самостоятельные, когда преподаватель выступает в качестве консультанта, а студент сам определяет содержание, формы и методы своей спортивно-физкультурной активности.

Одним из методов, помогающих самостоятельным занятиям, является использование рисованных упражнений повышенной эмоциональности как компонента наглядности обучения.

Наглядные пособия, в частности кинофильмы и модели, представляют возможность осуществить управляющее воздействие демонстрацией действия, так как в процессе познания бывает необходимо обучение каким-то практическим умениям и навыкам.

Многолетняя педагогическая практика и психолого-педагогические исследования в области физического воспитания показали зависимость эффективности обучения от реализации принципа наглядности, что подчеркивает важность использования наглядных учебных пособий в практике физического воспитания молодёжи в учебных заведениях различного профиля.

Нагрузка по общефизической подготовке в ВУЗах лимитируется объемом учебных часов и эффективностью их использования.

Учитывая низкий уровень физической подготовленности студентов и индивидуальные различия, много времени тратят преподаватели на объяснение и показ, что снижает моторную плотность и интерес к занятиям.

При использовании наглядных пособий, как показали исследования, проведенные в Российской государственном университете физической культуры, спорта и туризма (РГУФКСиТ), облегчается индивидуальный подход к студентам, повышается уровень стимуляции интереса к занятиям, ускоряются темпы обучения двигательным навыкам, повышается прочность их усвоения.

Помимо урочной формы, наглядные пособия можно использовать в физкультурно-массовой и оздоровительной работе, в рамках ППФП (Полиевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П, 2003).

Представленный материал представляет собой оригинальные рисунки, систематизированные с учетом возрастания сложности и поэтапности обучения. Сами рисунки выполнены в условно-графической форме с минимумом деталей, усложняющих восприятие.

Оригинальность материала в том, что подрисуночный текст максимально короток, комментарии даны в агитационной форме без использования специальных спортивных терминов, зачастую знакомых только специалистам.

Тем самым занимающиеся могут использовать карточки в самостоятельных заданиях даже без объяснений педагога.

Наглядность и точность подачи упражнения в рисунке, минимум методических указаний, расположение материала на отдельных карточках определяют пригодность пособия к работе с ним по методу круговой тренировки.

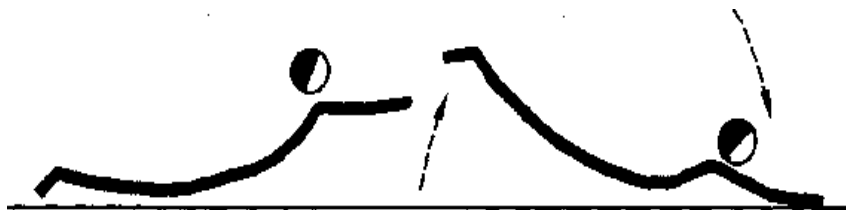
Для самостоятельных занятий рекомендуется их размножить (лучше – с увеличением) на ксероксе и наклеить их на картон.

Использовать карточки можно также в форме физкультурных шахмат. В этом случае материалы располагают на стендах в определенном порядке по принципу шахматной доски: по вертикали 1-8, по горизонтали от «А» до «З».

Учитывая, что рисунки полностью раскрывают смысл упражнений, подрисовочные подписи не обязательны. Это позволяет пользоваться пособием иностранцам, не владеющим или слабо владеющим русским языком.

КАЧЕЛИ

Гибкость. Носом не клюнуть



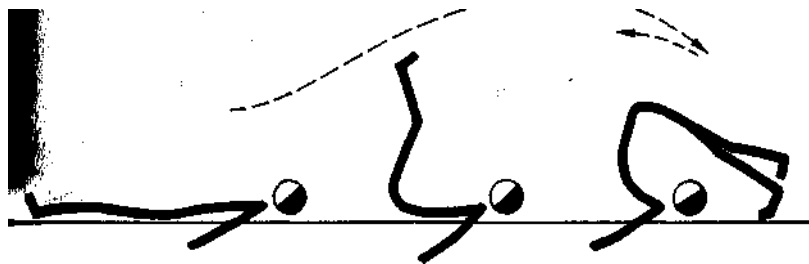
КАУЧУК

Гибкость. Правой рукой - левую пятку!левой – правую! Не садиться!



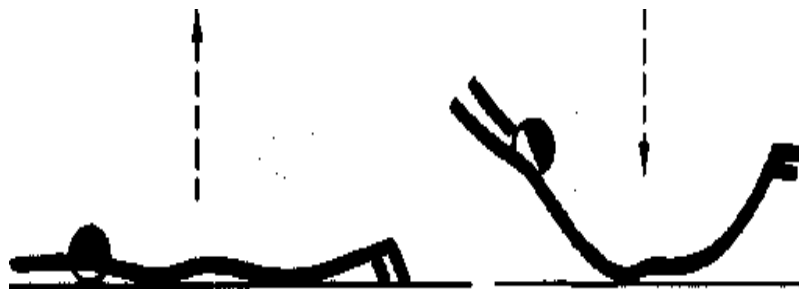
ПРЕДЕЛ

Пресс! Гибкость. Коснуться пола за головой.



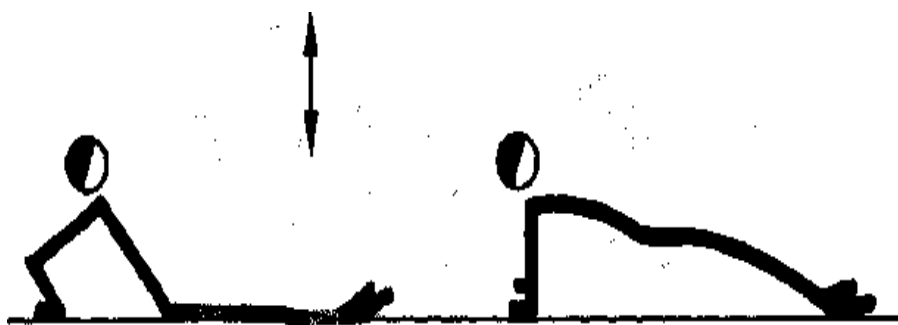
ПАПЬЕ-МАШЕ

Общее воздействие. Рывком. В и.п. – медленно.



УПОР СИДЯ СЗАДИ

Руки, плечевой пояс. Туловище прогнуть!

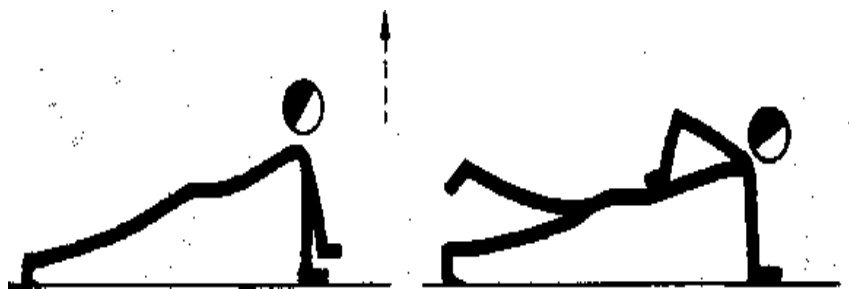


КОЛЕСО

Гибкость. Прогибаться медленно. Для йогов – подольше в колесе.



РАНЕНЫЙ



КОМОЧЕК

Пресс! Покачался – в исходное положение.



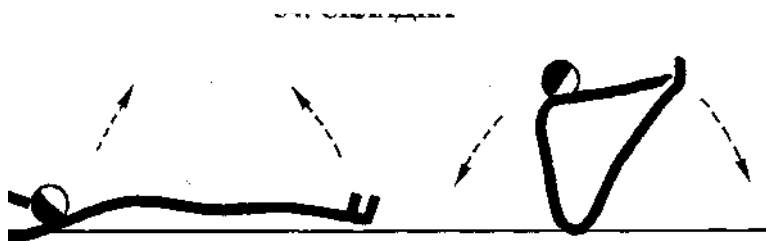
В ХРАМЕ

Гибкость. Локтями коснуться пола!



СКЛАДКА

Пресс. Управляй своим телом.



УГОЛОК

Пресс. При выпрямлении ног пола не касаться!



"ТО НЕ ВЕТЕР ВЕТКУ КЛОНИТ..."

Растяжение. Два пружинистых наклона вправо — и.п. — влево и т.д.



ПРЕОДОЛЕТЬ СЕБЯ

Координация, смелость!

Вариации: из упора присев, из основной стойки, полуприседа.

Руки сгибать. Упор присев и т.д.



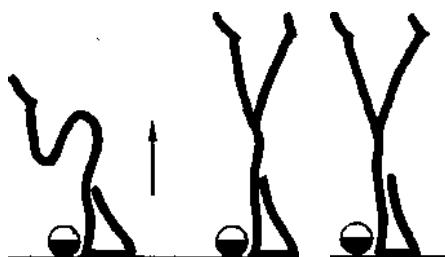
ПРЕОДОЛЕЙ СТРАХ

Координация, смелость! Вариант – с хлопком!



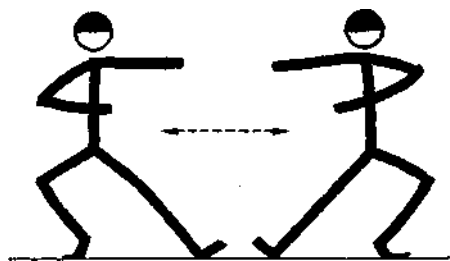
В НЕВЕСОМОСТИ

Сгибатели, разгибатели! Ноги прямые.



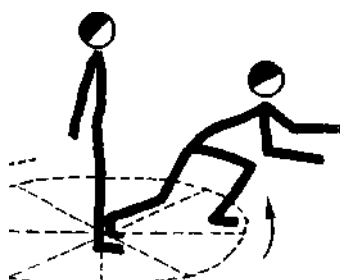
ЯБЛОЧКО

Тазобедренный, коленный суставы, икроножные мышцы. Разучивать медленно



ВОКРУГ ОСИ

Тазобедренные, коленные суставы. Выпад глубокий!



ИЗ УПОРА В УПОР

Ловкость. Толчок руками, ногами, поворот! Предварительно на матах.



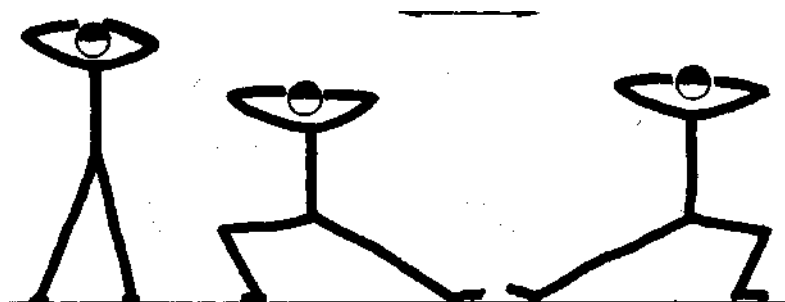
ВСЕГО ЛИШЬ ХЛОПОК

Ловкость. Толкаться руками и ногами одновременно! Предварительно на матах.



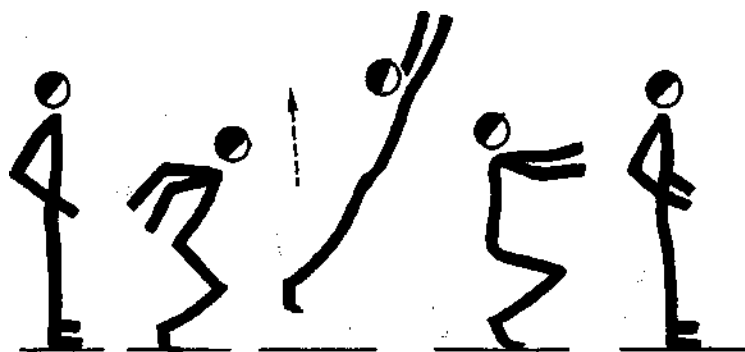
ЦЕНТР ТЯЖЕСТИ

Тазобедренный, коленный суставы. Спина прямая, таз на одном уровне!



ЗЕМНОЕ ПРИТЯЖЕНИЕ

Ноги - сила! Вверх, вперед. Домашнее задание, соревнования!



ФЛАЖОК

Растяжка мышц ног. Взяться за ступню с внутренней стороны и рывком распрямить ногу!



КУКЛА

Гибкость, координация.

Наклон влево – правая перед левой. Наклон вправо – левая перед правой.



Физические общекондиционные упражнения

Задачи:

- нормализация обменных процессов;
- повышение двигательной подготовленности и улучшение физического развития на фоне снижения массы тела;
- формирование мотивационной основы потребности в систематических занятиях физической деятельностью;
- расширение двигательных возможностей;
- подготовка сердечно-сосудистой системы и мышечно-связочного аппарата к выполнению относительно высоких физических нагрузок;
- формирование доминирования проприоцептивной афферентации над интероцептивными механизмами;
- улучшение функционального состояния;
- повышение энергетических затрат до оптимально возможных пределов.

1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнять ногами движения, имитирующие езду на велосипеде. 20 сек.

2. И.п. – сидя на полу, ноги сведены вместе и выпрямлены, руки вдоль туловища. Наклоны туловища вперед – назад. 8-10 раз.

3. И.п. – то же, доставая стопы руками. 8-10 раз.

4. И.п. – сидя на полу. 1-2 – лечь на спину, 3 – вернуться в и.п., 4 – коснуться руками ног 6-8 раз.

5. И.п. – лежа на спине. 1-2 – подъем и опускание прямых ног. 6-8 раз.

6. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 – поднять прямые ноги, 3 – коснуться ногами пола за головой, 4 – и.п. 6-8 раз.

7. И.п. – на четвереньках животом вверх. «Походить» вперед – назад. 10-15 сек.

8. И.п. – сидя на стуле, прижавшись к спинке. Быстро втянуть живот, затем его расслабить. Дыхание произвольное. 20-30 раз.

9. И.п. – лежа на полу с книгами на животе. Выпячивая живот, приподнимать предмет 1-2 вдох, втягивая живот, опускать предмет 3-4 выдох. 15-20 раз.

10. И.п. – стоя на коленях. Без помощи рук поочередно садиться 1-2 – вправо, 3-4 – влево. 6-8 раз.

11. И.п. – лежа на полу, руки под головой, 1-2 – поднять ноги до прямого угла, затем 3-4 – медленно опустить. 5-8 раз.

12. И.п. – то же, руки в стороны. 1-2 – поднять ноги до прямого угла, 3-4 – медленно опуская, развести в стороны. 5-7 раз.

13. И.п. – стоя на четвереньках. 1-2 – поднять параллельно полу правую руку и левую ногу, 3-4 – поменять. 6-8 раз.

14. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 – поднять прямые ноги, 3 – коснуться носками пола за головой, 4 – и.п. 6-8 раз.

15. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-2 – два наклона туловища влево, скользя по нему руками, 3-4 – то же вправо. 8-10 раз.

16. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 – приседать, разводя колени и руки в стороны, 3-4 – и.п. 5-7 раз.

17. И.п. – то же. 1-2 – поворот туловища вправо с отведением в сторону вытянутой руки, 3-4 – то же влево. 5-7 раз.

18. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-2 – наклон вперед, скользя ладонями по ногам вниз, 3-4 – и.п. 8-10 раз.

19. И.п. – то же. 1-2 – наклоны туловища вправо с доставанием пальцами рук носков ног, 3-4 – то же влево, 5 – и.п. 8-10 раз.

20. И.п. – сидя, ноги шире плеч. 1 – развести руки в стороны, 2-3 – пружиняще наклониться вперед, доставая руками носки. 5-8 раз.

21. И.п. – то же. 1-2 – прогнуться, 3 – заложить руки за голову (вдох), 4-5

- опустить руки, наклонить голову на грудь (выдох). 5-8 раз.

22. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуть перед собой ладонями вниз. 1- махом правой ноги достать левую ладонь, 2 – и.п., 3 – махом левой ноги достать правую ладонь, 4 – и.п. 8-10 раз.

23. И.п. – стоя, руки вперед в замок, ладони наружу. 1-2 – поднять руки вверх, ладонями наружу (вдох), 3-4 – и.п. (выдох). 5-7 раз.

24. И.п. – то же. 1 – выпад правой ногой вперед, 2 – поворот туловища вправо, 3-4 то же другой ногой. 5-6 раз.

25. И.п. – основная стойка. 1 – подтянуть согнутую правую ногу к груди с помощью рук, 2 – и.п., 3 – то же левой ногой, 4 – и.п. 6-8 раз.

26. И.п. – основная стойка. 1 – шаг вперед правой ногой, с наклоном опустить левую руку на колено, 2 – и.п., 3 – то же левой ногой, 4 – и.п. 6-8 раз.

27. И.п. – стоя, руки на поясе. 1 – наклон вперед, выбрасывая руки вперед, 2 – и.п. 6-8 раз.

28. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – наклон вперед, доставая пальцами ноги, 2 – и.п. 6-8 раз.

29. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – глубокий присед, руки вперед, 2 – и.п. 15-20 раз.

30. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1-2 – наклон влево, левую руку за спину, правую вверх, 3-4 – то же с наклоном вправо. 8-10 раз.

31. И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены, руки прижаты к туловищу. 1 – наклон туловища вперед, 2 – наклон назад, слегка поднимая ноги, 3 – и.п. 10-12 раз.

32. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять прямые ноги, 2-3 удерживать ноги, 4 – и.п. 8-10 раз.

33. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки над головой. 1-2 – круговые движения туловищем вправо, 3-4 – то же влево. 10-12 раз.

34. И.п. – стоя, боком к гимнастической стенке, рукой держась за перекладину. 1-2 махи правой ногой назад, 3-4 – махи правой ногой в сторону, 5-8 то же левой ногой. 5-7 раз.

35. И.п. – стоя, одна рука поднята вверх, другая отведена назад. 1-2 – маховым движением сменить положение рук, одновременно поднимаясь на носки. 15-20 раз.

36. Ходьба с высоким подниманием коленей. 15-20 сек. Попеременная ходьба на носках и пятках. 15-20 сек. Бег на месте с постепенным замедлением. 15-30 сек. Прыжки с хлопками над головой. 40-80 раз.

Примерный комплекс гимнастических упражнений вариант 1

1. Ходьба на месте, ходьба с высоким подниманием коленей – 1 мин. Дыхательные упражнения.

2. И.п. – основная стойка (о.с.). Руки через стороны вверх, вернуться в и.п. 6–8 раз. Дыхание равномерное. Темп медленный (т.м.).

3. И.п. – о.с., руки в стороны. Вращения рук в локтевых суставах (по 6-8 раз в каждую сторону). Т.м.

4. И.п. – о.с., руки перед грудью. На счет 1-2 отвести локти, а с поворотом туловища вправо развести руки в стороны, на счет 3-4 то же в другую сторону (по 4–6 раз в каждую сторону). Темп средний (т.с.).

5. И.п. – о. с. Руки вверх – вдох, наклон вперед, руки опустить – выдох (6–8 раз). Т.с. Дыхание равномерное.

6. И.п. – стойка боксера. Имитация прямого удара боксера (8-10 раз каждой рукой). Т.с. Дыхание равномерное.

7. И.п. – о.с. Большие круги одновременно двумя руками в одну сторону (по 4-6 раз в каждую сторону). Т.с.

8. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц. Поднимая руки вверх – вдох, опуская вниз – выдох (4-6 раз).

9. И.п. – нагнувшись, руки впереди. Резко выпрямиться, руки в стороны (8-10 раз). Т.с.

10. И.п. – стоя перед опорой. Шаг правой ногой на опору, вернуться в и.п. То же левой ногой (6-8 раз). Т.м.

11. И.п. – стоя ноги широко, левая рука вверх. Сгибая левую ногу, наклон туловища вправо, правая рука за спину. Движение рук усиливает наклон туловища (4-6 раз). Т.с.

12. И.п. – ноги шире плеч, руки вверх. Круговые движения туловищем, руки не сгибать, ноги с места не сдвигать (4-6 раз в каждую сторону). Т.м.

13. Упражнение на расслабление мышц и восстановление дыхания (4-6 раз) (см. упр. 9).

14. И.п. – стоя на одной ноге, руки вдоль туловища. Маховые движения ногой назад с дополнительными короткими рывками вверх-назад (4-6 раз каждой ногой). Т.с.

15. И.п. – о.с., руки на поясе. Быстрые приседания, с выносом рук вперед при приседании и возвращением в и. п. (6-8 раз). Т.с.

16. Бег на месте в течение 1 мин. Вдох на 2-3 шага, выдох на 4-6 шагов.

17. Упражнение на восстановление дыхания и расслабление мышц (6-8 раз) (см. упр. 9,13).

Примерный комплекс гимнастических упражнений вариант 2

1. Медленная ходьба на месте; ходьба с высоким подниманием коленей (1 мин). Дыхание равномерное.

2. И.п. – сидя на гимнастической скамейке (опоре), руки перед грудью. Повороты в стороны с разведением рук (6-8 раз в каждую сторону). Т.м.

3. И.п. – то же. Поочередное выпрямление ног (по 6-8 раз каждой ногой). Т.м.
4. И.п. – о. с. Двумя руками подтянуть правую согнутую в колене ногу к животу – вдох; вернуться в и. п. – выдох. То же другой ногой (4-6 раз). Т.м.
5. И.п. – сидя на гимнастической скамейке (опоре), упор руками о скамейку. Низкий присед, вернуться в и. п. (6-8 раз). Т.м.
6. И.п. – о.с. Поочередные выпады правой и левой ногой вперед (по 4-6 раз каждой ногой). Т.м.
7. И.п. – о.с., правая рука на поясе, леваяверху. Наклоны влево и вправо, (по 6-8 раз в каждую сторону). Т.с.
8. Упражнение на расслабление мышц и восстановление дыхания. Руки вверх – вдох; наклон вперед – выдох 4-6 раз. Т. с.
9. И.п. – о.с., руки на поясе. Вращение туловища (по 4-6 раз в каждую сторону).
10. И.п. – стоя перед гимнастической скамейкой (опорой). Шаг левой правой на опору, шаг левой правой с опоры в и.п. (8-10 раз с каждой ноги). Т. м.
11. И.п. – лежа на гимнастической скамейке. Поочередное поднятие ног вверх (по 4-6 раз каждой ногой). Т.м.
12. И.п. – упор стоя на коленях на полу (опоре). Поочередные махи ног назад (по 4-6 раз каждой ногой). Т.м.
13. Упражнение на расслабление мышц и восстановление дыхания (см. упр. 8).
14. И.п. – лежа на спине. Движения ногами, имитирующие езду на велосипеде (15-20 с). Т.с.
15. И.п. – о.с. На счет 1 – руки вверх; на счет 2 – руки назад; на счет 3 – присед, руки вперед; на счет 4 – и.п. (6-8 раз). Т.с.
16. Сгибание разгибание рук от опоры (6-10 раз). Т.м.

17. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания (см. упр. 8).

Силовые упражнения для рук и плечевого пояса

1. Напряженное сгибание и разгибание пальцев в кулаки.
2. Напряженное разгибание кистей с напряженным разведением пальцев и напряженное сгибание пальцев в кулаки.
3. Поднимание и опускание напряженных кистей (вращение).
4. То же самое, что и в предыдущем упражнении, но кисти скаты в кулаки.
5. Напряженное сжатие кистей в кулаки и их разгибание.
6. Отведение напряженных кистей в стороны.
7. Повороты напряженных кистей внутрь и наружу.
8. Растягивание рук в стороны с напряженно сцепленными пальцами.
9. Наклоны туловища вперед и назад, кисти с прямыми пальцами впереди.

При наклоне туловища в стороны, кисти поставить к плечам.

10. Из упора на руках поднимание на пальцы и опускание на всю ладонь.
11. Отжимание от пола, от различных предметов на пальцах.
12. То же упражнение, только отжимание производить на ладонях.
13. Сгибание рук за спину, поднять ладони как можно выше.
14. Движение лопаток:
 - а) поочередное поднимание и опускание лопаток;
 - б) одновременное поднимание и опускание лопаток;
 - в) одновременное поднимание одной и опускание другой лопатки.

При выполнении упражнений туловище держать прямо.

15. Сведения и разведение лопаток:
 - а) назад, одновременно сильно подавая грудь вперед;

б) убирая грудь, округляя спину.

16. Упражнения с эспандером или амортизатором. Растягивание согнутыми и прямыми руками.

17. Сведение и разведение рук в стороны, лежа на скамейке.

Рекомендуемые силовые упражнения для мышц живота и спины

1. Лежа на спине. Сед, приподняв одновременно туловище и ноги.

2. То же, но со сгибанием ног.

3. В седе движение ногами вверх вниз.

4. В седе махи ногами, окрестное движение.

5. В висе на гимнастической стенке, поднимание согнутых ног вверх.

6. То же, поднять согнутые ноги и выпрямить их.

7. То же, но поднять прямые ноги вверх.

8. То же, но с небольшим отягощением.

9. В упоре на брусьях поднимание согнутых и прямых ног (угол).

10. В висе скоростные движения прямыми ногами.

11. Поднимание и опускание туловища с закрепленными ногами.

12. Лежа на груди поднимание и опускание ног (прогибание).

13. Поднимание туловища лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены.

Физические упражнения для развития аппарата дыхания

Задачи:

- повысить общую и местную резистентность организма к неблагоприятным факторам внешней среды;

- повысить тонус дыхательного центра, способствующий саморегуляции акта дыхания;
 - улучшить вентиляцию и кровоснабжение легких в покое и при физической деятельности;
 - очищать дыхательные пути от мокроты;
 - улучшить координированность деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем;
 - снять спазм мускулатуры в бронхах;
 - улучшить прохождение воздуха в легких;
 - усилить эффективность газообмена в легких;
 - увеличить вентиляционную способность легких;
 - увеличение экскурсии грудной клетки и диафрагмы.
- Курс состоит из 15-20 процедур по 5-8 мин.

Примерный комплекс упражнений для дыхательных мышц

1. И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны, прогнуться (вдох), 2-3 – наклон вперед, руками коснуться пола (выдох), 4 – и.п. 10-15 раз.
2. И.п. – основная стойка. 1-2 – наклон влево, левую руку на пояс, правую вверх, 3-4 – и.п., 5-8 – то же вправо. 10-12 раз.
3. И.п. – основная стойка, руки за голову. 1-2 – наклон влево, руки вверх, – и.п., 3-4 – то же вправо. 10-12 раз.
4. И.п. – основная стойка. 1 – наклон вправо, руки вверх, хлопок над головой, 2 – и.п., 3-4 – то же влево. 15-20 раз.
5. И.п. – основная стойка. 1-2 – наклон вправо, левую руку через сторону вверх, правую – в сторону, 3 – и.п., 4-5 – то же в другую сторону. 10-15 раз.

6. И.п. – сидя, ноги вытянуть вперед, руки опущены. 1 – поднять ноги, 2 – подтянуть согнутые колени к груди, 3-4 – спину согнуть, голову опустить (выдох), 5 – и.п. (вдох). 15-20 раз.

7. И.п. – то же, руки согнуты в локтях. 1 – отклониться назад (вдох), 2-3 – медленно наклониться вперед до полного выдоха, руками достав носки, 4 – и.п. 10-12 раз.

8. И.п. – лежа, уперевшись руками в пол. 1-2 – с энергичным выдохом перейти в упор присев, 3 – и.п. 10-12 раз.

9. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-2 – двумя рывками развести руки в стороны (вдох), 3 – рывком обнять себя с энергичным выдохом, 4 – и.п. 10-12 раз.

10. И.п. – основная стойка. 1-3 – поднять руки рывком вверх, одновременно отставив левую ногу назад на вытянутый носок (вдох), 4 – и.п. (выдох), 5-8 – то же правой ногой. 15-20 раз.

11. И.п. – сидя. 1-2 – левую руку через сторону вверх, прогнуться (вдох), 3 – и.п. (выдох), 4-7 – то же правой рукой. 10-12 раз.

12. И.п. – сидя, опираясь руками о стул. 1-2 – приподняться со стула, прогнуться (вдох), 3 – и.п. (выдох). 15-20 раз.

13. И.п. – сидя, руки назад. 1-2 – руки вверх – наружу, прогнуться (вдох), 3 – и.п. (выдох). 15-20 раз.

14. И.п. – широкая стойка, руки к плечам. 1-3 – сгибая правую ногу, пружинящий наклон влево, руки вверх, 4 – и.п., 5-8 – то же наклон вправо. 10-12 раз.

15. И.п. – основная стойка, руки за спину. 1-2 – присед, руки через стороны вверх, хлопок над головой (выдох), 3 – и.п. (вдох). 15-20 раз.

16. И.п. – основная стойка, руки вверх. 1-2 – присед, руки назад (выдох), 3 – и.п. (вдох). 10-12 раз.

17. И.п. – основная стойка, руки в стороны. 1-3 – присед, обхватить ру-

ками колени, голову наклонить вперед (выдох), 4 – и.п. (вдох). 10-12 раз.

18. И.п. – основная стойка. 1-2 – подняться на носки, поворот туловища влево, руки в стороны (вдох), 3 – присед, (выдох), 4 – и.п., 5-8 – то же с поворотом туловища вправо. 10-12 раз.

19. И.п. – широкая стойка, руки вверх, пальцы переплетены. 1 – наклон вперед, руки между ног (выдох), 2 – и.п. (вдох). 15-20 раз.

20. И.п. – широкая стойка. 1-2 – наклон вперед, руками коснуться носков (выдох), 3 – и.п. (вдох). 15-20 раз.

21. И.п. – стоя, ноги врозь. 1 – прогнуться назад, руки в стороны (глубокий вдох), 2-3 – пружинящие наклоны вперед, руками касаясь пола (выдох), 4 – и.п. (вдох). 10-12 раз.

22. И.п. – широкая стойка, руки на поясе. 1 – наклон назад, руки в стороны, 2-3 – согнуть правую ногу, поворот туловища влево и пружинящий наклон вперед, руками касаясь левого носка (выдох), 4 – и.п., 5-8 – то же вправо. 10-12 раз.

23. И.п. – основная стойка. 1-2 – выпад левой ногой, глубокий наклон вперед, руки назад (выдох), 3 – и.п. (вдох), 4-7 – то же правой ногой. 15-20 раз.

24. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вперед. 1-3 – пружинящие наклоны назад (вдох), 4 – и.п. (выдох). 15-20 раз.

25. Надувание резиновых игрушек.

26. Выдох через трубочку в воду.

27. Выдох через одну ноздрю, сжатые зубы.

Все упражнения по возможности выполнять в утеплённой одежде.

Энергетический тренинг РС-мышцы

Тесная связь между расположенной в основании таза мышцей Pubococcygeus (РС-мышцей) и мозгом была выявлена после открытия Г. Эггетсбергером РСЕ-эффекта (то есть энергетического тренинга РС-мышцы).

При напряжении этой мышцы (в определенном положении тела) возникает энергия, регистрируемая аппаратурой, которая распространяется по всему телу через нервную систему. Ни одно другое упражнение, ни с какой категорией мышц не дает подобного результата. При усиленном тренинге РС-мышцы происходит все более и более мощная подпитка энергией головного мозга.

Об этом было давно известно индийским мудрецам из тайного учения – кундалини-йоги.

РСЕ-тренинг помогает при упадке жизненных сил, депрессии, болезни, сексуальных проблемах; усиливает мотивацию, позволяет сконцентрироваться на цели, вырабатывает настойчивость; дает возможность реализовать себя.

РСЕ-тренинг действенен только при прямом положении спины: наклоны позвоночного столба под разными углами прерывают поступление энергии в головной мозг, что следует иметь в виду при выполнении упражнений.

РС-мышца тянется от лобковой кости до копчика, поддерживая анус и граничащие с ним внутренние органы, не давая им опуститься. Ее сокращения также стимулируют простату у мужчин и матку – у женщин. Мышца находится на расстоянии 2-3 см от кожного покрова.

Если РС-мышца тренирована и активна, она является существенным генератором энергии, а выработка при этом гормонов дает ощущение приподнятости и счастья. Как все мышцы тела, ее можно укрепить упражнениями. Соответственно при отсутствии тренинга она постепенно слабеет. Тот же эффект наблюдается и из-за длительного нахождения в вынужденной позе, что харак-

терно для труда стоматолога: выдвинутом вперед или вбок тазе – при сидении и стоянии. При этом затрудняется кровоснабжение РС-мышцы.

Чтобы найти на своём теле РС-мышцу, нужно лечь раздетым на спину, взяв в руки зеркальце, и осмотреть промежность. Если ваша РС-мышца достаточно сильна и поддается управлению, то вы можете, напрягая и ослабляя ее, производить зримые небольшие опускания и подъемы в области промежности. Как только научились это проделывать, можете приступать к тренингу РС-мышцы. И при этом нет необходимости напрягать одновременно живот, ягодицы и мускулатуру бедер.

Кстати, если вы можете прервать мочеиспускание в самом начале, это значит, что ваша РС-мышца сильна. Запомните это мышечное усилие и тренируйте его.

Первые шесть упражнений, названных руническими, имеют много общего с упражнениями древних германцев, использовавших руны (знаки) с магическими целями и для письма. Эти упражнения снимают также мышечные напряжения и активизируют деятельность желез, способствуют ощущениям гармонии и равновесия. Они могут выполняться в любом возрасте и не имеют никаких вредных последствий (Герхард Х. Эггетсбергер, 2000).

Перед упражнениями следует определить, где находится запад, и делать их, обратившись туда лицом. Это дает 30-процентное повышение внутренней активности.

Упражнение 1: U-поза.

Оно присутствует во многих системах упражнений. В йоге и рунических упражнениях древних германцев оно использовалось для возбуждения нервных центров головы.

Исходное положение (И.П.). Станьте лицом к западу, поставив ступни параллельно друг другу на расстоянии 30-45 см. Колени слегка согнуты во избежание травмы. Медленно поднимите над головой руки.

Выполнение упражнения (В.У.). Глубоко вдохните и медленно выдохните. Во время выдоха наклоните верхнюю часть туловища вперед и вниз, насколько сможете. Голова свисает без напряжения. Руки и кончики пальцев направлены вниз (рис. 2.1.). Постепенно переносите свой вес в направлении рук. Оставайтесь в этой позе в течение 10 неспешных вдохов, увеличивая их число в день по одному, пока не достигнете 30 вдохов.

Если вам трудно делать упражнение стоя, делайте его сидя на стуле. В этом случае выпрямите позвоночник, поднимите руки над головой, вдохните спокойно и глубоко, как сможете, и во время выдоха наклоняйте верхнюю часть туловища как можно больше. Руки свисают до полу справа и слева от ног. Остальное – все так же, как и в упражнении стоя.

Упражнение 2: 1-поза.

Это упражнение служило древним германцам для повышения духовной и физической силы сопротивления. Оно наиболее действенно для снятия мышечных напряжений и устранения застойных зон.

И.П. – станьте или сядьте лицом к западу.

В.У. – медленно поднимите руки над головой, ладонями друг к другу, на расстоянии 20 см (рис. 2.2.). Дышите глубоко, спокойно, равномерно. Оставайтесь так в течение 10 вдохов, увеличивая их число ежедневно на один и доведя до 30.

Упражнение 3: Y-поза.

Оно служило в далекие времена для преобразования сексуальной силы в другие ее виды и погружения в возвышенные сферы бытия.

И.П. – такое же, как в упражнении 2.2. (От упражнения 2.2. к упражнению 2.3. переходите без перерыва).

В.У. – медленно поворачивайте руки так, чтобы ваша фигура приняла вид буквы «Y». Ладони плоские и обращены вверх (рис. 2.3.). Дышите спокойно,

без напряжения. Сохраняйте эту позицию в течение 10 вдохов, наращивая их по одному в день и доведя до 30.

Упражнение 4: F-поза.

Эта поза у древних способствовала росту душевных сил и устраняла застой энергии.

И.П. – переходите к нему сразу же по окончании упражнения 2.3.

В.У. – выпрямленные руки одновременно опускайте вперед так, чтобы левая ладонь была выше на 10 см (рис. 2.4.). Пальцы соприкасаются: большой со средним. Остальные выпрямлены вперед и на запад. Важно, чтобы они ни на кого не указывали. Сохраняйте эту позицию в течение 10 вдохов, постепенно доведя их до 30.

Упражнение 5: T-поза.

Использовалось в древности, чтобы направить космические волны к железам и солнечному сплетению; сильно расслабляет мышцы.

И.П. – от упражнения 2.4. сразу переходите к упражнению 2.5.

В.У. – наклоните руки вниз, чтобы ваша фигура напоминала букву Т, или, точнее, стрелу (рис. 2.5.). Ладони обращены вниз. В этой позе оставайтесь в течение 10 неспешных вдохов, наращивая их каждый день по одному и доведя их число до 30.

Упражнение 6: W-поза.

Оно использовалось древними германцами для расслабления мышц в области плеч и шеи, способствовало перетеканию энергии и гармонизации дыхания.

И.П. – поднимите ладони на уровень лица так, чтобы ладони с большими прижатыми пальцами были обращены вперед. Расстояние между ладонями около 35-40 см (рис. 2.6.).

В.У. – энергично выдохнув через нос, резко выпрямите правую руку, установив ее в горизонтальное положение (рис. 2.7.). С резким вдохом через нос

верните руку в прежнее положение. Прodelайте то же самое с левой рукой. Выполните каждое движение по 10 раз, постепенно доведя их число до 15. Спокойно опустите руки. Сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов. Расслабьте мускулы, пусть руки свободно свисают.

Это пролог к энергетическому упражнению 2.7.

Упражнение на развитие РС-мышцы

И.П. – сядьте на подушку, стул или на пятки (рис. 2.8. или 2.9.). Позвоночник должен быть выпрямлен. Мышцы спины, плеч, рук и лица – расслаблены. Чуть наклоните голову вперед, закройте глаза.

В.У. – напрягайте РС-мышцу в течение 3с или хотя бы на 1-2 с. Это происходит, когда сокращаются мышцы вокруг заднего прохода: возникает ощущение, что область таза подтягивается вверх. Одновременно делаете медленный вдох. Во время выдоха совсем расслабьте мышцу. Повторите этот цикл вначале не менее 10 раз (не более 30 мин.).

По мере возрастания вашей силы увеличивайте период напряжения, считая в уме от 1 до 10. И не забывайте так же медленно расслаблять мышцу, как вы ее напрягали. Это важно. Повторяйте это раз за разом в течение 5 мин.

Сделайте минутную паузу и повторите все в быстром темпе 10 раз. Это будет получаться всё лучше по мере тренировки.

Вновь повторите первую часть упражнения: 10-кратно напрягайте и расслабляйте мышцу, отсчитывая в уме от 1 до 10 (в течение 5 мин), потом – пауза 1 мин. После этого – 10 быстрых напряжений и расслаблений, не перенапрягайтесь, идите вперед медленно, и выносливость будет расти. Если ощутите в области таза потягивание и напряженность, это означает только то, что РС-мышца реагирует на упражнение.

Упражнение 7. Часть 1: медленное энергетическое упражнение.

И.П. – выпрямите позвоночник так, как в предыдущем упражнении.

В.У. – Закройте глаза и под веками скосите зрачки к переносице (рис. 2.10.). Не надо при этом напрягать мышцы глаз и лба. Язык легонько касается нёба. Эту позицию надо сохранять до конца упражнения. Если произошло нарушение, верните глаза и язык в исходное положение.

Напрягите РС-мышцу и спокойно считайте до 10, спокойно, дыша. Удерживайте воздух в наполненных легких, считая до 10. Это не должно быть трудно.

По счету 10 расслабьте полностью РС-мышцу. При расслаблении также считайте от 1 до 10. Медленно выдыхайте воздух и, выдохнув, ждите до 10. После этого вновь напрягите РС-мышцу, дыша так, как сказано выше.

Это упражнение повторять от 20 до 30 раз, в зависимости от силы вашей РС-мышцы (Делать его меньше 20 раз не имеет смысла.)

Часть 2: быстрое энергетическое упражнение.

Переходите от первой части упражнения ко второй без перерыва.

И.П. – такое же, как в первой части.

В.У. – быстро напрягите РС-мышцу и одновременно быстро вдохните через нос (напряжение и вдох не должны быть более 1-2 сек). Вновь напрягите мышцу и вдохните. Повторите цикл не менее 30 раз (30 напряжений-вдохов и 30 расслаблений-выдохов). После 30 раз повторять упражнение не надо.

Завершение. После окончания всех упражнений спокойно посидите не менее минуты. Затем глаза и язык верните в нормальное положение. Медленно откройте глаза, глубоко и энергично вдохните и выдохните, потрите ладони друг о друга и медленно встаньте.

В течение дня повторяйте это упражнение не реже, чем через 12 час. Утром перед работой выполняйте упражнения 1-7 (лучше – дома), чтобы вырабатывать энергию на день. Вечером снова выполните их, чтобы пополнить и усилить поток энергии к телу и мозгу.

Если есть дополнительная потребность в энергии днем, достаточно будет 10 раз напрячь РС-мышцу.

Игры и игровые задания

На болоте

Количество игроков: любое

Дополнительно: бумага

Участникам дают по два листа бумаги. Они должны пройти через "болото" по "кочкам" - листам бумаги. Нужно положить лист на пол, стать на него двумя ногами, а другой лист положить впереди себя. Переступить на другой лист, обернуться, взять снова первый лист и положить впереди себя. И так, кто первый пройдет через комнату и вернется назад, тот и побеждает.

Не хуже кенгуру

Количество игроков: любое

Дополнительно: теннисный мяч

Нужно пробежать, а вернее - пропрыгать определенное расстояние, зажав между коленями теннисный мяч или спичечный коробок. Время засекают. Если мяч или коробок падает на землю, бегун поднимает его, снова зажимает коленями и продолжает бег. Побеждает показавший лучшее время.

Бильбоке

Количество игроков: любое

Дополнительно: шарики, ложки, нитка

Старинная французская игра с привязанным шариком, который подбрасывается и ловится в ложечку. Возьмите толстую нитку или шнурок длиной 40 см. Один конец приклейте липкой лентой к шарiku от настольного тенниса, а другой - к доньшку пластмассового стаканчика или привяжите к ручке пластмассовой кружки. Ваше бильбоке готово. Надо подбросить шарик вверх и поймать его в

стаканчик или кружку. За это начисляется одно очко. Ловить шарик по очереди до промаха. Промахнувшийся передает бильбоке следующему игроку.

Победителем становится тот, кто первым наберет условленное количество очков.

Кривая дорожка

Количество игроков: любое

Дополнительно: мел

На полу проводят мелом кривую, змеевидную черту - дорожку. Смотря все время под ноги сквозь перевернутый бинокль, нужно пройти дорожку с одного конца на другой и не споткнуться.

Два вола

Количество игроков: двое

Дополнительно: веревка

На участников конкурса надевается упряжка, длинная веревка, и каждый из двух участников старается "утянуть" соперника за собой, в свою сторону. При этом каждый старается дотянуться до приза, который расположен в полуметре от каждого игрока.

Все в круг

Количество игроков: любое

Дополнительно: мяч

Игроки делятся на две равные по количеству команды и выстраиваются в два круга. Игроки стоят на расстоянии вытянутых в стороны рук. Круги располагаются в трех шагах один от другого. Перед игроками проводится черта. Игроки рассчитываются в кругах по порядку номеров. Первый номер выходит в середину круга с мячом в руках.

По сигналу ведущего начинается соревнование между игроками в кругах. Стоящий в центре перебрасывает мяч второму номеру, а тот возвращает ему обратно. Тут же происходит обмен бросками с третьим, а затем по порядку с четвертым, пятым номерами и т. д.

Когда мяч обойдет круг и снова вернется к игроку с номером 2, тот, поймав мяч от среднего, выбегает с ним в центр круга и начинает, в свою очередь, перебрасываться со всеми по очереди игроками, начиная с третьего номера, и т. д. Игрок, начинавший соревнование, встает в круг на место сменившего его второго номера.

Затем в роли центрального выступает третий номер, четвертый и т. д.

Игра в каждой команде заканчивается тогда, когда в середине круга побывают все игроки и мяч снова попадет к первому номеру. Он выбегает с ним в центр и поднимает мяч вверх. Та из двух соревнующихся команд, которая закончила передачу раньше, считается победительницей при условии, если она не нарушила следующих правил: центральные игроки, перебрасывая мяч, не пропустили никого из стоящих по кругу; участники игры передавали мяч заранее установленным приемом (от груди, ударом о землю и т.д.).

Если мяч упал на землю, игрок, уронивший его, должен поднять мяч, встать на свое место и продолжать игру. Соревнования в кругах проводятся два-три раза.

Репка

Количество игроков: 12

Дополнительно: 2 стульчика

Участвуют две команды по 6 детей. Это - дед, бабка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит репка - ребенок в шапочке с изображением репки.

Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем, вновь

огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.

Иван-Царевич

Количество игроков: любое

Дополнительно: маска царевича (без прорезей для глаз) и лук со стрелами-присосками

Игроки каждой команды поочередно надевают данную маску и стреляют в расположенную на стене мишень. Задача игроков: не видя мишени, попасть в центр. Когда все игроки сделают по выстрелу, подсчитывается количество набранных командой очков и выявляется победитель.

Если выпущенная стрела попадает не в мишень, а в стену, игроку дается еще одна возможность выстрелить. Если же со второго выстрела игрок опять не попадает по мишени, то у команды вычитаются 5 набранных очков.

Чтобы игра была как можно более интересной, в центр мишени можно поместить картонное изображение лягушки. Если кому-то из игроков удастся попасть в это изображение, команда получает не только 10 очков, но и имеет возможность сделать дополнительный выстрел.

Матрешки

Количество игроков: четное

Дополнительно: сарафаны, косынки

Игроки разбиваются на две команды. На стуле лежат два сарафана и две косынки. По одному игроку из обеих команд подбегают к стульям и надевают сарафан и косынку. Кто быстрее это сделает, тот и победитель.

Эстафета с яйцом

Количество игроков: четное

Дополнительно: яйца, ложки

Все игроки разбиваются на две команды. Затем игроки должны бегом с яйцом в ложке добраться до финиша и вернуться назад, чтобы передать яйцо следующему товарищу по команде.

Можно использовать одну ложку на всю команду, а можно каждому члену команды дать по ложке.

Баба Яга

Количество игроков: четное

Дополнительно: телогрейки, косынки, длинные юбки, старые туфли

Эта игра идеально подходит тем, кто хочет повеселиться вместе с друзьями на свежем воздухе. Необходимо взять из дома пару старых телогреек, пару старых длинных юбок, две старые косынки и две пары старых туфель на высоком каблуке. Когда все придут на место, ведущий должен попросить друзей полностью облачиться в эти костюмы и по сигналу обежать вокруг намеченных деревьев. Затем они передают одеяния следующим игрокам, которые также обегают деревья...

Не забудьте о фотоаппарате – лица бегунов в сочетании с их нелепыми костюмами еще долго будут прекрасным способом для поднятия настроения кому бы то ни было.

1. «Гладкий бег» По сигналу, первый участник команды бежит до поворотного флажка и обратно, добежав до линии, за которой в колонну по одному выстроилась команда, хлопает по ладони руки следующего участника — передает эс-

тафету. Победителем, естественно, является команда, последний из игроков которой первым достигнет финишной черты.

2. «Сиамские близнецы» Как известно, сиамскими называют близнецов, сросшихся между собой. Такими близнецами в командах - участницах будет каждая пара. А срастаться им придется спинами. Для этого необходимо встать друг к другу спиной и крепко сцепиться переплетением рук на уровне локтя. Бежать в таком положении возможно только боком. А значит, первая пара готовится на линии старта, заняв положение "боком по фронту". По команде, боком стартует и боком возвращается, передавая эстафету следующим сросшимся близнецам. Одним из условий успешного выполнения задания является плотно прижатая спина. Побеждает наиболее согласованная и быстрая команда.

3. «Бег со скакалкой» Эта эстафета проста. Первые участники команд, преодолевая расстояние от линии старта до флажка, прыгают через скакалку и обратно. Затем, они передают скакалку следующим и так далее до победы... Более сложный вариант - бег с прыжками через обруч, используемый вместо скакалки.

4. «Прыжки и бег с мячом» Участники встают на линии старта, образовав пары, и держатся за руки. В свободной руке у каждого из участников первой пары мяч (волейбольный, футбольный, баскетбольный, но не теннисный). Задача - допрыгать вместе до финиша, не расцепляя рук и не уронив мяча. При этом мяч нельзя прижимать к телу. Добравшись до флажка, обратный путь игроки проделывают бегом, по-прежнему держась за руки. Добежав до своей команды, ребята передают мячи следующей паре. Последняя пара участников, первыми заканчивая прыжки и бег, приносит победу своей команде.

5. «Прыжки с мячом» Для эстафеты потребуется мяч (футбольный, волейбольный или баскетбольный). Задача участника, зажав мяч между ногами, допрыгать с ним до поворотной отметки и обратно, как можно быстрее. Удерживать мяч - довольно трудная задача!

6. «Полоса препятствий» Это задание потребует три кегли, ведро и футбольный мяч. Каждый участник должен прокатить (толкая ногами) мяч зигзагом между кеглями, выстроенными в линию перпендикулярно линии старта. Проведя мяч к ведру, участнику необходимо, не прибегая к помощи рук, забросить мяч в ведро. Попыток на это ему дается сколько угодно. После того, как мяч все же оказался в ведре, участник вынимает его руками и быстро бежит к следующему игроку.

7. «Поезд» Капитан команды в этой эстафете будет "локомотивом", остальные участники - "вагонами". После сигнала капитан бежит вперед до флажка и обратно к линии старта. Когда он возвращается к команде (будем считать, что в этот момент "локомотив" прибывает на "станцию"), к нему прикрепляют "вагон". Второй игрок крепко берется за пояс капитана, и путь до флажка и обратно они проделывают вдвоем. На следующей "станции" ко второму "вагону" "прицепляют" третий и т.д. Побеждает команда, действовавшая согласованней и быстрее.

8. «Прыжки в длину» Эстафета проходит так: первый участник встает на линию старта, и прыгает с места в длину. Его задача - с момента приземления не двигаться с места, до тех пор, пока не будет проведена черта, фиксирующая "место посадки". Проводить черту необходимо по носкам обуви прыгающего. Следующий участник ставит ноги перед чертой, не "заступая". И прыгает в длину. В сумме вся команда совершает один коллективный прыжок в длину. Задача - прыгать аккуратно и не падать при посадке. В противном случае, результат прыжка - аннулируется. Самый длинный командный прыжок - победный.

9. «Перетягивание каната» Это заключительное задание - шуточное. Будем перетягивать канат, пропустив его между ногами, и стоя спиной друг к другу.

10. Команда делится на 2 группы по 6 человек и становятся напротив друг к другу лицом, в колоннах по одному. По команде «марш» участник ведет мяч и

отдает его участнику в колонне напротив, сам встает в конец этой же колонны. Следующий делает то же самое и заканчивается эстафета тем, что команды возвращаются на свои места, сделав ведение по 2 раза.

11. Перед командой 4 стойки на расстоянии 5 м друг от друга. У 4-й стойки последний участник с корзиной в руках. Участник ведет мяч между стойками до 3-й стойки и оттуда бросает мяч в корзину. Игрок с корзиной ловит мяч в корзину. Первый игрок добегают до корзины, берет ее, а последний участник берет мяч и быстро ведет его назад.

12. В средней части зала стоит скамейка, пробежав до скамейки участник делает 5 прыжков со сменой ног (одна нога на скамейке, другая на полу). Оббежав стойку на обратном пути делает 5 переносов ног в упоре согнувшись. За каждый невыполненный прыжок штраф – 1 секунда.

13. Эстафета по кругу «Солнышко» . В зале расставлены 4 скамейки. Каждая команда сидит на своей скамейке. У первого номера эстафетная палочка. По сигналу, первые номера начинают бег по кругу. Пробежав круг, участник отдает эстафетную палочку следующему, а сам садится на скамейке последним. Выигрывает команда, затратившая меньше времени.

14. «Путь в слепую» Для этой игры потребуются кегли и повязки на глаза по количеству участников. Кегли расставляются змейкой перед каждой командой. Команды, взявшись за руки, с завязанными глазами пытаются пройти дистанцию, не задев кегли. У чьей команды окажется меньше сбитых кеглей, та и становится победительницей путешествия. Каждая несбитая кегля - одно очко.

«Встречная эстафета»

Участники каждой команды делятся пополам. Половины команд становятся друг против друга на расстоянии 10 метров в колонны по одному. Перед первы-

ми номерами в колоннах проводится стартовая линия. По сигналу первые бегут по направлению к противоположным колоннам. Добежав до стартовой линии, они касаются рукой плеча направляющего, а сами становятся в конец колонны. Направляющий выполняет аналогичное задание.

« Игольное ушко»

Вдоль линии эстафеты на земле лежат 2 обруча. Стартуя, первый должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя.

Затем со следующим обручем также. И так на обратном пути.

« Три прыжка»

Участники каждой команды выстраиваются в колонну по одному. На расстоянии 10 метров от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-й, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад, 2-й берет обруч и делает через него три прыжка, идет чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.

«Передал - садись»

Играющие делятся на несколько команд, по 7-8 человек в каждой и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

« Переправа »

Участники строятся во встречных колоннах по одному на расстоянии 10 м одна от другой. Направляющие колонн первой группы получают по 3 деревянных дощечки, толщина и ширина которых не менее 10 см, длина - 25 см. Положив 2 дощечки (одну на линии старта, другую впереди, в шаге от первой), каждый из участников становится на дощечки обеими ногами, а третью дощечку держит в руках. По сигналу игрок, не сходя с дощечек, кладет третью дощечку перед собой и переносит на неё ногу, которая была сзади. Освободившуюся дощечку он перекладывает вперед и переносит на него ногу. Так игрок передвигается до противоположной стороны. Назад возвращается, бегом держа дощечки в руках. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

« Весёлая скакалка »

Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 10–12 м ставится поворотная стойка. По сигналу направляющий в колонне выбегает из-за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обратно он двигается, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише участник передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

« Кенгуру »

Участники строятся в колонну по одному. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 10 м одна от другой. Направляющие колонн зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед прыжками и, достигнув противоположной линии берут мяч в руки и бегом возвращаются назад. Так действуют все игроки. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить

эстафету. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

«Хоккеисты»

Команды строятся колонну по одному. Перед направляющим каждой команды на линии старта положены клюшка и теннисный мяч. В 15 м от линии старта обозначена контрольная линия, на которой против каждой команды поставлена фишка. Между стартовой и контрольной линиями на расстоянии 3 м одна от другой расставлено четыре стойки. По сигналу направляющие игроки каждой команды берут клюшку, мяч и, обводя стойки, добегают до фишки, огибают её, после чего бегут обратно к линии старта, также с обводкой стоек. На старте они передают инвентарь очередным игрокам, а сами становятся в конец колонны. По условиям эстафеты запрещается пропускать и сбивать стойки.

«Прыжки в мешках»

Участники строятся в колонну по одному, расстояние до контрольной стойки 10 метров. Придерживая мешки руками возле пояса, они прыгают до обозначенного места. Оббежав его, дети возвращаются к своим колоннам, вылезают из мешков, передают их следующим. Так продолжается до тех пор, пока все дети не пробегут в мешках. Выигрывает та команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

1-й конкурс. Команда получает по набору шариков для игры в настольный теннис, мишенью являются любая подходящая ёмкость: корзина, ведро, кастрюля и т.д. В течение определённого времени все члены команды команды забрасывают шарики в ведро. Каждый участник имеет в своем арсенале три - пять шариков. Суммарный успех складывается из максимального количества заброшенных шариков в ведро. *Требуются шарики для пинг-понга или какая-то альтернатива, а также любая подходящая ёмкость.*

2-й конкурс. Участвует вся команда. Участники связывают себе ноги таким образом, чтобы левая нога была привязана к правой ноге соседа, а правая, соответственно, к левой ноге соседа. В такой связке команда должна перейти болото по кочкам (искусственно обозначенным на земле, например, небольшие куски линолеума), выбрав при этом нужную тактику. При падении одного игрока вся команда возвращается на исходную точку или наказывается штрафным баллом. *Требуются ленты для связывания ног и «кочки» (ок. 10 штук).*

3-й конкурс. Команда разбивается на пары, каждая пара выбирает себе двойное имя, допустим, «Чип и Дейл», «Кофе и Хауз», «Муха и Цокотуха», «Мамин и Сибиряк» и т.д. После этого пары представляют себя и все завязывают глаза. Аниматор разводит все пары и перемешивает их на поляне, в этот момент должна быть абсолютная тишина. По команде аниматора каждая половинка начинает громко называть своё имя, а слыша имя второй своей половинки, начинает идти на её зов. Задача всех половинок в команде встретиться с завязанными

Эстафета «Каракатица»

1. Взрослая участница держит за руки девочку, бегущую в полуприседе до ограничительного знака и обратно.



2. На дистанции два мальчика: первый идет на четвереньках, второй, положив ноги ему на спину, передвигается на руках до ограничительного знака, обратно – оба бегут к команде.



3. Две взрослые участницы держат за ноги мальчика, а тот идет на руках туда и обратно.



4. Две девочки попеременно перешагивают через руки туда и обратно. Пробежки запрещены.



5. Два мальчика на дистанции: первый опирается на ноги и руки (лицом вверх), второй положил ноги на плечи товарища и передвигается только на руках до ограничительного знака, обратно – оба бегут к команде.



6. Женщина блокирует движения девочек, держа их за руки под коленями. Женщина бежит, а девочки прыгают на одной ноге всю дистанцию туда и обратно.



Эстафета «Чехарда»

1. Два мальчика на дистанции. Первый прыгает через спину второго, как в игре «Чехарда», второй пролезает между ног первого, а тот прыгает через второго и пролезает обратно. В этой последовательности мальчики проходят всю дистанцию до ограничительного знака и обратно.



2. Две девочки на дистанции, как в «Чехарде», перепрыгивают через спины друг друга туда и обратно.



3. Участвуют двое мужчин и один мальчик. Один игрок перепрыгивает через спины двух других. Таким образом вся тройка движется вперед до ограничительного знака и обратно.



4. На дистанции четыре девочки. По очереди ложатся на пол параллельно друг другу, последний игрок должен пробежать через живой «барьер» и лечь на пол, сразу первый игрок со стороны команды поднимается и бежит через «барьер» вперед. Упражнение выполняется на всей длине дистанции туда и обратно.



5. На дистанции четыре мальчика. Три мальчика выстраивают «тоннель» с упором на руки и ноги, поднимая корпус вверх. Четвертый мальчик на четвереньках пробегает сквозь «тоннель» и тоже становится в ряд с остальными. Как только четвертый остановился, первый проходит через «тоннель» и т. д. Упражнение выполняется на всей дистанции туда и обратно.



Эстафета с волейбольными мячами «Сбор урожая»

1. Три мальчика держат два волейбольных мяча: одной рукой один мяч – на уровне пояса, другой рукой – мяч над головой. Бегут до ограничительного знака и обратно.



2. Женщина удерживает в руках три волейбольных мяча и бежит всю дистанцию туда и обратно.



3. Мужчина опирается на руки и ноги (лицом вверх), гонит ногами волейбольный мяч до знака, обратно – бегом.



4. Мальчик удерживает три мяча, два – руками, один – бедрами, скачет всю дистанцию туда и обратно.



5. Мужчина на руках проскальзывает над волейбольными мячами, три девочки подают мячи под корпус мужчины. Ногами себе не помогать. Обратно – бегом.



Эстафета с рогатым мячом «Родео»

1. Мальчик скачет на большом мяче до ограничительного знака и обратно.



2. Две женщины держат мяч лбами, руки сцеплены, участницы должны боком проскакать всю дистанцию туда и обратно.



3. Два мальчика удерживают мяч одной рукой и пробегают игровое поле туда и обратно.



4. Две девочки друг за другом, удерживая мяч спиной и грудью, пробегают дистанцию туда и обратно.



5. Две девочки и две взрослые участницы, удерживая лбами мяч и взявшись за руки, пробегают дистанцию туда и обратно.



Эстафета с досками «Спасатели»

1. Два мальчика несут доску, на которой сидит третий мальчик. Упражнение выполняется на протяжении всей дистанции туда и обратно.



2. Двое мужчин несут доску, на которой лежит мальчик – практически висит на доске – до ограничительного знака и обратно.



3. Два мальчика несут доску над головой, между ними на руках висит третий мальчик, который не должен касаться пола ногами. Мальчики бегут дистанцию туда и обратно.



4. Двое мужчин несут доску над головой, на которой верхом сидит девочка и держится обеими руками за доску. Мужчины бегут дистанцию туда и обратно.



5. Два мальчика и двое мужчин держат две доски, по которым девочка, как по шаткому мостику, должна пройти дистанцию. Как только девочка переступает на следующую доску, игроки ставят освободившуюся доску вперед. После ограничительного знака доски соединяют друг с другом. Девочка ложится на них грудью, четыре игрока быстро бегут вместе со своей ношей к финишу.



Эстафета с баскетбольными мячами «Гонки с мячом»

1. Мужчина двумя руками проводит два баскетбольных мяча до ограничительного знака и обратно.



2. Мальчик 8–9 лет скачет верхом на мяче вдоль игровой площадки до ограничительного знака и обратно.



3. Две девочки, взявшись за руки, удерживают лбами мяч и бегут дистанцию до знака и обратно. Помогать себе руками нельзя.



4. Две женщины, удерживая три баскетбольных мяча, пробегают игровую площадку туда и обратно.



5. Мужчина бежит в полуприседе всю дистанцию, удерживая мяч бедрами.



6. Мальчик, держа под мышками два мяча и один мяч придерживая бедрами, должен проскакать туда и обратно.



7. По четыре девочки от каждой команды, обняв друг друга за плечи, удерживают мяч головами и передвигаются как можно быстрее вдоль игрового поля туда и обратно.



8. Три мальчика на дистанции выстраиваются, лежа на полу, друг за другом. Первый держит ступнями баскетбольный мяч, делает кувырок назад, бежит

вперед и занимает положение после третьего игрока. Второй участник отдает мяч третьему и бежит вперед, чтобы подхватить мяч первого игрока. Упражнение повторяется на протяжении всей дистанции туда и обратно.



«Мяч ловцу»



Два «ловца» (взрослые спортсмены) стоят на стульях на противоположных концах игрового поля. У них в руках корзины для бумаг. Две команды по четыре человека (две девочки и две взрослые участницы) должны закинуть баскетбольный мяч своему «ловцу» (1 очко). При пробежке мяч можно ударить о пол только один раз. Игра идет до счета «семь».

Футбольный конкурс «Только без рук»



Игровая площадка разделена на две части волейбольной сеткой, укрепленной на уровне пола. От каждой команды играют шесть человек: четыре мальчика и два взрослых участника (учителя или родители). Игроки, сидя на полу, играют по следующим правилам: три касания мяча на одной стороне, три – на другой. В этой игре можно касаться мяча головой, плечом, ногами, но только не руками. Мяч подается ногой игрока, сидящего спиной к сетке на расстоянии 1 м. Игра идет легким надувным мячом по правилам волейбола. Нельзя задевать сетку ни ногами, ни мячом. Игра продолжается до счета «пять».

Велотрек

Вдоль игровой площадки стоят 4 стойки. Игроки, выполняя задания конкурсов, на велосипедах объезжают стойки «змейкой». Команды выступают друг за другом.

1. Мальчик (10–12 лет) стоит на педалях и вращает их, одна нога под рамой.



2. Мужчина – в седле и держит руль, второй мальчик сидит на багажнике, руками держится за корпус впередисидящего и крутит педали.



3. Девочка сидит на раме и держится за руль, мальчик в седле держится за корпус девочки, ноги вытянуты, второй мальчик сидит на багажнике, руками держится за корпус второго, крутит педали.



Кто собьет меньше стоек и быстрее придет к финишу, тот и победит.

Конкурс «В обруч с головой»

Мужчина и женщина стоят друг напротив друга на расстоянии 10 метров и катят друг другу обруч, сквозь который должны пробежать четыре мальчика из одной команды.



Это же задание выполняют четыре девочки той же команды.



Взрослые участники стоят на противоположных концах игрового поля. Выступление солистов. Мальчик из одной команды должен как можно больше раз пробежать сквозь крутящийся обруч.



Девочка из той же команды повторяет это задание.



Затем такое же задание выполняет вторая команда. Засчитывается каждая удачная попытка. Побеждает та команда, у которой было больше удачных «пробегов» сквозь обруч.

Скакалки

Команды выполняют задания конкурса друг за другом. Каждый удачный прыжок приносит команде 1 очко.

1. Мальчик прыгает через скакалку на правой ноге 10 раз или до ошибки.



2. Две девочки прыгают через скакалку на правой ноге 10 раз или до ошибки.



3. Мужчина прыгает на двух ногах: 3 простых прыжка, а четвертый – с двойной прокруткой скакалки. Необходимо сделать 12 прыжков, в случае ошибки игрок сходит с дистанции.



4. Женщина прыгает на двух ногах: 3 простых прыжка, а четвертый – с двойной прокруткой скакалки. Необходимо сделать 12 прыжков, в случае ошибки игрок сходит с дистанции.



5. Двое взрослых с длинной скакалкой стоят по краям игровой площадки. Сначала прыгает один спортсмен, к нему по очереди присоединяются еще семь игроков. В случае ошибки игра прекращается.



Кавалеристы

В матче участвуют две команды по 9 человек: одна женщина, двое мужчин, четыре мальчика и две девочки. Задача: передавая волейбольный мяч партнерам, приблизиться к чужим воротам и забить гол. В воротах стоят взрослые участницы. Мужчины и старшие мальчики несут на плечах мальчиков (всего 3 пары),

которые и играют главные роли. Мяч, упавший на пол, подбирают две девочки, распасовывают и отдают его игрокам. Игра идет до счета «пять».



Перекладина



В конкурсе принимают участие по четыре человека от каждой команды: две девочки и два мальчика приблизительно одного роста и возраста. На площадке две стойки с перекладиной, высоту которой можно регулировать. Задача: пройти под перекладиной лицом вперед, наклоняя корпус назад, не помогая себе руками. Спортсмены по очереди пытаются взять установленную высоту: по четыре человека сначала из одной, потом из другой команды.

Игрок, задевший или сбивший перекладину, выбывает из игры. После каждой попытки, которую предпримут игроки, перекладина устанавливается на следующей нижней отметке. Побеждает команда, игрок которой возьмет самую низкую планку.

П о ж а р н ы е

Выверните рукава двух курток и повесьте их на спинки стульев. Стулья поставьте на расстоянии одного метра спинками друг к другу. Под стульями положите веревочку длиной в два метра. Оба участника стоят у своих стульев. По сигналу они должны взять куртки, вывернуть рукава, надеть, застегнуть все пуговицы. Потом обежать вокруг стула соперника, сесть на свой стул и дернуть за веревочку.

К т о б ы с т р е е

Дети со скакалками в руках встают в шеренгу с одной стороны площадки так, чтобы не мешать друг другу. В 15 - 20 шагах чертится грань или ложится шнур с флажками. За обговоренным сигналом все дети одновременно прыгают в направлении положенного шнура. Выигрывает тот, кто окажется возле нее первым.

П о п а д а н и е м я ч о м в ц е л ь

На расстоянии 8-10 м. устанавливается кегля или флажок. Каждый участник команды получает право на один бросок, он должен постараться сбить мишень. После каждого броска мяч возвращается команде. Если мишень сбита, ее устанавливают на прежнее место. Побеждает команда, у которой больше точных попаданий.

- мяч не летит, а катится по земле, пущенный рукой,
- игроки пинают мяч ногой,
- игроки бросают мяч обеими руками из-за головы.

М я ч в к о л ь ц о

Команды построены в одну колонну по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

Х у д о ж н и к и

В центре круга или эстрады - два мольберта с бумагой. Ведущий вызывает по две группы из пяти человек. По сигналу ведущего первые из группы берут уголь и рисуют начало рисунка, по сигналу передают уголь следующему. Задача - всем пяти соревнующимся нарисовать заданный рисунок быстрее, чем их противники. В рисовании должны участвовать обязательно все. Задания даются несложные: нарисовать паровоз, велосипед, пароход, автомобиль грузовой, трамвай, самолет и т. д.

С к а т а й ш а р

Играющие делятся на группы по 2 - 5 человек. Каждая из них получает задание: в течении установленного времени (8 - 10 мин.) скатать снежный ком как можно большей величины. Выигрывает группа, скатавшая к указанному времени самый большой снежный ком.

Б е г с т р е м я м я ч а м и

На линии старта первый берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и, не добегая 1м, кладет их на пол.

- вместо больших мячей можно взять 6 теннисных, вместо бега – прыжки.

Ц е п ь

За отведенное время изготовить цепь с помощью скрепок. Чья цепь окажется длиннее - побеждают в конкурсе.

Н а д у й ш а р и к

Для данного конкурса понадобится 8 воздушных шаров. Из зала выбирается 8 человек. Им раздаются воздушные шары. По команде ведущего участники начинают надувать шарики, но так, чтобы шарик при надувании не лопнул. Выигрывает тот, кто первым справится с заданием.

Р е п к а

Участвуют две команды по 6 детей. Это - дед, бабка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит репка - ребенок в шапочке с изображением репки.

Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце

игры за мышку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.

Эстафета с обручами

На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

Встречная эстафета с обручем и скакалкой

Команды строятся как на встречной эстафеты. У направляющего первой подгруппы - гимнастический обруч, а у направляющего второй подгруппы - скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперед, прыгая через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперед, прыгая через скакалку. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне. Так продолжается до тех пор, пока участники не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах. Пробежки запрещены.

Носильщики

4 игрока (по 2 от каждой команды) становятся на линии старта. Каждый получает по 3 больших мяча. Их надо донести до конечного пункта и вернуться назад. Удерживать в руках 3 мяча очень трудно, а упавший мяч поднять без посторонней помощи также не легко. Поэтому передвигаться носильщикам приходится медленно и осторожно (дистанция не должна быть слишком большой). Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Гонка мячей под ногами

Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и

опять посылает мяч между расставленными ногами и тд. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Арбузный шлем

Выберите несколько волонтеров. Выдайте каждому волонтеру по половине арбуза. Их задача, как можно быстрее съесть всю мякоть арбуза, выковыривая ее руками. Очищенный «арбузный шлем» нужно надеть себе на голову. Победителем становится тот, кто сделает это быстрее и чей шлем будет белее изнутри.

Три прыжка

Участники делятся на две команды. На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.

Гонка обручей

Играющие делятся на равные команды и строятся в шеренги вдоль боковых линий площадки. На правом фланге каждой команды стоит капитан; на него надевают 10 гимнастических обручей. По сигналу капитан снимает с себя первый обруч и передает его через себя сверху вниз или наоборот и передает очередному игроку. В это же время капитан снимает с себя второй обруч и передает его соседу, который, выполнив задание, передает обруч дальше. Таким образом, каждый игрок, передав обруч соседу, тут же получает новый обруч. Замыкающий игрок в шеренге надевает все обручи на себя. Команда, игроки которой быстрее выполнят задание, получает выигрышное очко. Выигрывает команда, игроки которой дважды выигрывают.

Быстрые тройки

Игроки стоят по кругу в тройках - один за другим. Первые номера каждой тройки берутся за руки и образуются внутренний круг. Вторые и третьи номера, дер-

жасть за руки, образуют большой внешний круг. По сигналу ребята, стоящие во внутреннем круге, бегут вправо приставными шагами, а стоящие во внешнем круге - влево. По второму сигналу игроки отпускают руки и становятся в свои тройки. Каждый раз круги перемещаются в другую сторону. Игроки тройки, которые быстрее соберутся, получают выигрышное очко. Игра проводится 4 - 5 мин. Выигрывает тройка, игроки которой наберут больше очков.

Запрещенное движение

Играющие вместе с руководителем встают в круг. Руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее. Если играющих мало, то можно построить их в шеренгу, а самому встать перед ними. Руководитель предлагает ребятам выполнять за ним все движения, за исключением запрещенного, заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение "руки на пояс". Руководитель под музыку начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно руководитель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторяющий его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть.

Эстафета-поезд

Перед командами, стоящими в колоннах проводится линия, а в 10 — 12 м от каждой из них ставятся стойки (набивные мячи). По сигналу первые номера команд оббегают стойки (против часовой стрелки) и направляются к стартовой черте. Они пробегают мимо своей колонны, огибают ее сзади и снова бегут к стойкам. Когда они пробегают стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоединяются вторые номера, и теперь уже игроки вдвоем оббегают препятствие. После поворота вокруг команды к ним присоединяются третьи номера и т. д. Игра заканчивается, когда вся команда, изображающая вагончики поезда (не расцепляя рук), финиширует, то есть последний игрок пересечет линию старта. В игре большую нагрузку получают первые номера, поэтому при повторении участники в колоннах располагаются в обратном порядке.

Название: «Боулинг».

Место: спортивный зал.

Инвентарь*: 15 кеглей, 10 мячей, двойная стойка, одинарная стойка, 2 конуса, 3 обруча.

Описание: первые в команде бегут до обручей, перешагивают из одного обруча в другой, подлезают под первой стойкой, перешагивают через вторую, берут мяч и бросают в кегли.

Достань камешек

Настоящее испытание для сильных и настойчивых мужчин! Понадобится пара небольших по размеру камешков и крепкая веревка. Ее длина должна быть не меньше трех метров. На концах веревки надо сделать петли или завязать узлы, чтобы она не выскальзывала из рук игроков. Все участники разбиваются на пары. Соревнующиеся берут веревку за концы и растягивают ее в разные стороны. На расстоянии 1,5 метра от каждого игрока на землю кладут камешки. Судья дает свисток, после чего начинается перетягивание каната. Каждый из игроков, перетаскив противника на свою сторону, должен попытаться достать камешек. Кому это удастся, тот и выиграл.

Затем в борьбу вступает другая пара участников. Побежденные в дальнейших соревнованиях участия не принимают, а победители «сражаются» между собой. Чемпионом становится сильнейший!

Литература и Интернет-ресурсы:

1. Амосов, Н.М. Моя система здоровья . - <http://www.icfcst.kiev.ua/amosov>
2. Аэробные упражнения / Виру А.А., Юримяэ Т.А., Смирнова Т.А. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Брехман, И. А. Валеология - наука о здоровье. - М., Наука, 1990г.
4. Быховская, И.М. Здоровье как практическая аксиология тела// Мир психологии. 2000, №1 (21). – С. 82-89.
5. Вилькин, Я., Организация работы по массовой физкультуре и спорту: Учебн. пособие для ИФК / Я. Вилькин, Т. Каневец, М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
6. Ганопольский, В.И. Уроки туризма. -Мн.:НМЦентр, 1998. - 215 с.
7. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: ФиС, 1987. - 238 с.
8. Головина, Л.Л. Физиологические основы массовой оздоровительной физической культуры и производственной гимнастики. - М.: ГЦОЛИФК, 1987.
9. Зайцев В.П. Основные положения физической рекреации в высшем учебном заведении / В.П. Зайцев, С.В. Манучарян, С.И. Крамской, В.Б. Евсютина// Физическое воспитание студентов № 1, / 2010.- С.46-49
- 10.Евсеев, С.П.Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке)// Теория и практика физической культуры. 1998.- №1, С.2
11. Картушина, М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет / М.Ю. Картушина. –М.: Творч. Центр Сфера, 2004
12. Курилова, В.И. Туризм. - М.: Просвещение, 1988. - 190 с.
13. Лотоненко, А.В. Физическая рекреация в физкультурно-оздоровительной деятельности: Учебное пособие / Лотоненко В.А., Зыков В.С. и др. – Воронеж, ВГПУ, 1996
14. Макадун, М.В., Мазуренко С.А. Атлетическая гимнастика для женщин / Макадун М.В., Мазуренко С.А. – М.: Знание, 1990

15. Макеева В.С. Подвижные игры в занятиях с младшими школьниками: Учебно-методическое пособие/ В.С. Макеева, Л.А. Абрамова. - Орел : Орел ГТУ, 2002, 32с.
16. Макеева, В.С. Оздоровительно-рекреативная физическая культура: Учебное пособие/ В.С. Макеева, А.Д. Куницын, В.В. Вучева - Орел: Орел ГТУ, 2004.- 194с.
17. Макеева, В.С., Куницын А.Д. Теория и методика физической рекреации: избранные лекции. - Орел: Орел ГТУ, 2006.-74с.
18. Макеева, В.С. Физическая рекреация и спорт для всех: учебное пособие / В.С. Макеева, В.И. Степанюк, А.В. Кириков, А.Н. Савкин. – Орел: ОрЮИ МВД России, 2006. -128с.
19. Методические рекомендации по организации работы физкультурно-спортивного клуба по месту жительства населения / Сост. А.В.Чуксин. - Мн., 1980. - 26 с.
- 20.Мякинченко, Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. – М.: Спорт Академ Пресс 2002.
21. Остапец-Свешников, А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся: Метод. реком. – М. 2001.- 226с.
22. Роженцов, В. В. Утомление при занятиях физической культурой и спортом : проблемы, методы исследования, монография / Роженцов, В. В., Полевщиков М. М. - М. : Советский спорт, 2006 - 280 с
23. Родионов, А.В., Родионов В.А. Физическое развитие и психическое здоровье / Родионов А.В., Родионов В.А. – М.: МКО, «Теис», 1997. -128с.
24. Састамойнен, Т. В. Исследование феномена духовно-оздоровительной системы Сахаджа йоги // Научные исследования и разработки в спорте. Вестник академии им. П. Ф. Лесгафта. Вып. № 1.- Санкт-Петербург, 1998.- с. 37-44.
25. Сегал, М.Д. Физкультурные праздники и зрелища. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 223 с.

26. Сергеев, В.Н. Туризм и здоровье - М.: Профиздат, 1987. - 80 с.
27. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - Изд. 2-е, испр. доп. Изд-во АРКТИ. – 400с.
28. Спорт, духовность, искусство // Физическая культура в школе. - 1993. - №2. - С. 52-56.
29. Столяров, В.И. Спартианские игры школьников// Физическая культура в школе. - 1997. - №6. - С. 57-63.
30. Спортивные и подвижные игры, эстафеты в физкультурно-оздоровительном обслуживании туристских учреждений. – М., 1989
31. Фурманов, А.Г. Производственная физическая культура. Часть 2. Послетрудовая реабилитация. Учебное пособие. - Мн: БГОИФК, 1992. - 72 с
32. Храмов, В.В. Учебно-методический комплекс по спецкурсу «Теория и методика оздоровительной физической культуры».- ГГУ им. Янки Купалы. 2004.-67с
33. Шанина, Г.Е. Специализированные кинезиологические воздействия в системе оперативных влияний на психоэмоциональное состояние у лиц различного возраста //Теория и практика физической культуры. – 2002. -№ 10. – С. 46-52.
34. Шапаренко, Т. Л. Живительная сила цигун.- М.: Мол. гвардия RETORIKA-A, 1997.- 176 с
35. Якубовская, А. Р. Комплекс оздоровительных занятий для лиц старшего возраста: практические рекомендации / Якубовская, А. Р. - М.: Советский спорт, 2005 - 50 с.

1. Выдрин В.М. Физическая рекреация - вид физической культуры / В.М. Выдрин // Культура физическая и здоровье. - 2004. - № 2. - С. 18-21.
2. Ермаков С.С. Оперативность представления информации - основа повышения качества научных исследований / С.С. Ермаков // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: 2-я

- международ. науч. конф. - Белгород - Красноярск - Харьков: ХГАДИ, 2009. - С. 40-42.
3. Жердев В.Н. Организация физической рекреации в Воронежской области средствами туризма / В.Н. Жердев, Т.В. Зязина // Культура физическая и здоровье. - 2004. - № 1. - С. 57-59.
 4. Зайцев В.П. Рекреация: проблема, понятийная методология, воспитание и образование студентов / В.П. Зайцев, С.И. Крамской, С.В. Манучарян // Культура физическая и здоровье. - 2007. - № 2 (12). - С. 22-25.
 5. Лотоненко А.В. Физическая рекреация для здоровья человека и восстановления работоспособности спортсменов / А.В. Лотоненко, В.В. Трунин, А.В. Козлов, Г.Р. Гостев и др. // Культура физическая и здоровье. - 2005. - № 2 (4). - С. 7-10.
 6. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья людей - приоритетное направление современного здравоохранения / В.Н. Платонов // Спортивная медицина. - 2006. - № 2. - С. 3-14.
 7. Смородинов А.С. Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов / А.С. Смородинов, В.И. Смородинова // Культура физическая и здоровье. - 2004. - № 1. - С. 30-32.
 8. Физическая реабилитация: Учебник / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - С. 5-19.