

УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна»
Факультэт фізічнага выхавання
Кафедра спартыўных дысцыплінаў
Брэсцкі абласны выканаўчы камітэт
Упраўленне спорту і турызма
Брэсцкі гарадскі выканаўчы камітэт
Аддзел спорту і турызма

ГУЛЬНІ І ЗАБАВЫ Ў КУЛЬТУРЫ
ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ ДЗЯЦЕЙ
І МОЛАДЗІ: ВЫКЛІКІ І ПЕРАСЦЯРОГІ

Зборнік навуковых прац выкладчыкаў,
спецыялістаў і студэнтаў

Брэст
«Альтэрнатыва»
2015

УДК 008(082)
ББК 71я43
Г94

Рэкамендавана да публікацыі кафедрай спартыўных дысцыплінаў
Брэсцкага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А.С. Пушкіна
(пракакол № 9 ад 05 сакавіка 2015 года)

Рэдакцыйная калегія:

Ул.П. Люкевіч (старшыня, Брэст), К.І. Белы (Брэст),
П. Мазур (Хэlm), І.І. Лосева (Мінск), С. Нікіцін (Седльцэ)

Рэцэнзент:

доктар філасофскіх навук А.С. Лапцёнак

Г94 **Гульні і забавы ў культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі: выклікі і перасцярогі** : зб. навук. прац / Брэсц. дзярж. ун-т імя А.С. Пушкіна [і інш.] ; рэдкал.: Ул.П. Люкевіч [і інш.]. – Брэст : Альтэрнатыва, 2015. – 152 с.

ISBN 978-985-521-487-9.

У зборніку змешчаны артыкулы даследчыкаў з вышэйшых навучальных устаноў Беларусі, Польшчы і Расіі, якія разглядаюць тэарэтычныя і практычныя праблемы культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі.

Матэрыялы, што надрукаваныя ў зборніку, можна выкарыстоўваць у працэсе выкладання гуманітарных дысцыплінаў, фармавання здаровага ладу жыцця, а таксама ў іншых формах працы па выхаванню дзяцей і моладзі.

Аўтары надрукаваных матэрыялаў нясуць адказнасць за граматычную правільнасць, падбор і дакладнасць прыведзеных фактаў, лічбаў, цытат, уласных назваў, прозвішчаў, імёнаў і іншай інфармацыі.

УДК 008(082)
ББК 71я43

ISBN 978-985-521-487-9

© УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна», 2015
© Афармленне. ПВГУП «Издательство Альтернатива», 2015

3. Лотоненко, А. В. Физическая культура и её виды в реальных потребностях студенческой молодежи / А. В. Лотоненко, Е. А. Стеблецов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 26, 39–41.
4. Лубышева, Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11–17.
5. Пономорёв, Н. И. Ещё раз о теории физической культуры / Н. И. Пономорёв // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 6. – С. 46–49.

УДК 796.015. 52

М.И. СУЛЕЙМАНОВА, П.Ф. СИДОРЕВИЧ

Республика Беларусь, Брест, УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

ВОРКАУТ: МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Воркаут (уличный фитнес) – одна из разновидностей массовых физкультурных занятий, включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках, а именно: на турниках, брусьях, шведских стенках, горизонтальных лестницах и прочих конструкциях, или вообще без их использования (на земле). Основной акцент делается на работу с собственным весом и развитием силы и выносливости [1]. Называть воркаут видом спорта не совсем правильно, так как официально он пока таким не признан ни в одной из стран, хотя устраиваются соревнования и международные чемпионаты. Учитывая его массовость и рост количества поклонников, не исключено, что это в скором времени может измениться.

В воркауте существует огромное количество упражнений, но есть базовые упражнения, которые должны быть на каждой тренировке.

1. Подтягивания. Они могут выполняться обычным и обратным хватом, узким и широким, но все они направлены на развитие мышц спины, груди и рук. При качественном исполнении подбородок необходимо поднимать выше перекладины, при опускании корпуса вниз – полностью разгибать руки в локтях, не допускать маховые и рывковые движения корпуса. Если трудно выполнять подтягивание, то вначале целесообразно выполнять облегченные упражнения: подтягивания в висе лежа, подтягивание с прыжка и опускание в вис [2, 233].

2. Отжимания на брусьях. Это основное упражнение, благодаря которому качаются грудные мышцы и трицепсы. Отжиматься на брусьях можно в ровном, наклонном висе, в упоре ногами о брусья. Необходимо избегать плавных и рывковых движений корпуса, при поднятии вверх – полностью разгибать руки в локтях, а при опускании – сгибать руки в локтях до 90 градусов, корпус должен подниматься и опускаться в вертикальном положении, без наклона туловища вперёд [2, 285].

3. Отжимания от земли или пола. Это упражнения на повторение. Принимается упор-лёжа на полусогнутых в локтевых суставах руках, далее – опускается тело до параллели с полом и возвращается в исходное положение. Существуют усложнения с разными вариантами расположения рук (по ширине), опоры рук (ладонь, кулак, пальцы), высоты опоры.

4. «Лягушка». Это приседания с последующим прыжком вверх. Это упражнение тренирует комплексно все ноги, а наилучшей отдачи можно добиться, если чередовать эти приседания с прыжками на скакалке или бегом.

Существуют дополнительные упражнения для укрепления отдельных мышц. Так, для развития пресса, используются упражнения на повторения с опусканием и подниманием ног или корпуса. В большинстве упражнений используется в качестве нагрузки только вес спортсмена (калистеника), но применяются и различные утяжелители. В качестве утяжелителя может служить рюкзак, набитый кирпичами, пояс, с подвешенными к нему блинами, гирями, гантелями, или партнер, который может удерживать тело для большей нагрузки.

Самое главное в занятиях воркаутом – регулярность и вариативность. Начинать каждое занятие необходимо с разминки (5–7 минут). Это могут быть вариации бега, работа со скакалкой, подвижные игры, пассивная борьба с напарником, активная хатха-йога. Суть любой разминки заключается в разогреве и растяжении мышц, а также подготовке сердечно-сосудистой и нервной систем к интенсивной работе. Растяжка делает тренировку более безопасной. Работая с большими весами, мышцы сокращаются, и любое неосторожное движение может привести к их растяжению. Регулярно выполняя разминку, тело успевает подготовиться к тяжелой нагрузке, и риск получить растяжение будет минимальным. Затем выполняются по одному подходу каждое упражнение. Можно начинать с классического отжимания и отжимания на трицепс (руки упираются на опору сзади). Далее осваивается подтягивание на турнике (обычным хватом и обратным). И последнее упражнение, которое нужно освоить начинающим – отжимания на брусках. Между упражнениями отдых по 2–3 минуты до восстановления дыхания. По мере тренировок и увеличения мышечной силы, следует выполнять упражнения от простых к сложным, начиная от 10–15 раз. Не все новички могут сразу выполнить базовые упражнения, поэтому существуют разновидности таких тренировок. Например, можно использовать дополнительные предметы опоры или помощь партнера для тех или иных упражнений. Амплитуду выполнения движений в начале занятий нужно выбирать индивидуально, опираясь на физическую подготовку. После тренировок многие отмечают улучшение настроения, нервная система приходит в норму, стрессы и депрессия отступают.

Здоровое питание вместе с интенсивными тренировками способствуют быстрому росту мышечной массы. Традиционное распределение пищи по приемам для спортсменов таково: завтрак – 25–30%, обед – 35%, полдник – 5–10%, ужин – 25%. Активные занятия спортом требуют изменения

в потреблении белков животного и растительного происхождения. В рационе спортсменов доля белков животного происхождения (мясо, субпродукты, рыба, птица, творог, сыр, яйца, молоко) должна составлять не менее 60%, остальные 40% приходятся на белки растительного происхождения [3, 132]. Большая нагрузка при выполнении упражнений на турнике и на брусьях приходится на связочный аппарат спортсмена. Связки плечевых суставов, локтевых, запястных и пястных суставов должны успевать восстанавливаться. Чтобы связки были сильными и в то же время эластичными, нужна сбалансированная диета. Коллаген – входит в состав связок и сухожилий, обеспечивает их эластичность. Этот белок содержится в мясе, рыбе, морской капусте. Глюкозамин – в твердом сыре, говядине, курице. Хондроитин – нужен для восстановления хрящевой ткани, уменьшает воспалительные процессы. Его много в хрящах животного происхождения и в рыбе. Рекомендуется употреблять холодец, лучше сваренный самостоятельно, добавлять в рацион мармелад, желе из фруктов.

В наше время спортивная площадка – один из немногих оставшихся инструментов приобщения молодежи к занятиям спортом и активному отдыху. Воркаут – это не столько тяжёлый и изнуряющий спорт, сколько приятие здорового образа жизни, в основе которого лежит: отказ от вредных привычек, правильное питание, стремление к силе, красоте и здоровью. Ежедневные тренировки дисциплинируют, приучают новичков верить в свои силы и добиваться поставленных целей. Молодость духа, сила тела и здоровье – вот основная концепция Workout'a.

Чтобы стать сильным и накачанным, вовсе не обязательно ходить в клубы и заниматься на сложных тренажёрах. Достичь совершенства можно и на уличной спортплощадке. Воркаут (уличный фитнес) дает возможность тренироваться молодежи когда они хотят и где хотят, не затрачивая на это средств.

To become strong and beefy, it isn't necessary to go to clubs and to be engaged in complex simulators at all. It is possible to achieve perfection on the street sport-ground. Workout (street fitness) gives the chance to train youth when they want and where they want without spending for it money.

1 Воркаут [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Воркаут>. – Дата доступа: 13.03.2014.

2 Кузнецова, З.И. Физическая культура в школе. Методика уроков в IV–VIII классах. / И. Кузнецова. – М.: Просвещение, 1972. – 352 с.

3 Пшендин, А.И. Рациональное питание спортсмена. / А.И. Пшендин. – Сп-б.: Гиорд, 2000. – 160 с.