

– подбрасывание одного мяча из положения «стоя» с последующим изменением положения тела: поворотом, приседанием, принятием упора лежа и последующей ловлей мяча, не коснувшегося пола;

– жонглирование тремя мячами и др.

На успешное освоение этих упражнений баскетболистами оказывают влияние возраст, собственные габариты спортсмена, размеры и вес баскетбольных мячей. Например, вращение мяча вокруг частей тела для юных баскетболистов затруднительно в виду малых собственных габаритов (длины рук и ног) и большого объема мяча, а достаточно большой вес затрудняет подбрасывание мяча.

Для более успешного освоения упражнений данного типа повсеместно используются теннисные мячи. Однако практически не находят применения различные медицинболы, мячи со смещенным центром тяжести и баскетбольные мячи различных размеров – мячи 7-го, 6-го, 5-го и 3-го размеров.

В то же время, учитывая, что упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пока они не выполняются автоматически, «продлить» продуктивность упражнений с мячами для баскетболистов высокого класса можно используя в дальнейшем мячи большего размера, веса или со смещенным центром тяжести, а также их различные сочетания.

УДК 615.825:331.4

С. М. Гальшева, Е. В. Серебrenникова

КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК, НАПРАВЛЕННЫЙ НА КОРРЕКЦИЮ И ПРОФИЛАКТИКУ ВЛИЯНИЯ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ ТРУДА ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ

В настоящее время число офисных работников в городах России, составляет примерно 50 % всех работающих мужчин и женщин. Примерно 35 % из них страдают теми или иными заболеваниями, связанными с образом жизни. По подсчетам экспертов, количество пациентов – офисные служащие, обратившихся к врачам с различными жалобами, достигло в стране уже более 470 тысяч.

По прогнозам специалистов, число офисных работников будет только расти, и все большее количество людей будут подвергаться различным нарушениям в состоянии здоровья, вызванных неблагоприятными факторами труда. К таким факторам относится продолжительная работа за компьютером, кондиционированный воздух, малоподвижный образ жизни и другие [3].

Таким образом, работа в офисе может стать причиной развития хронических и острых заболеваний: органа зрения, верхних и нижних дыхательных путей, нарушений в опорно-двигательном аппарате, заболеваний, связанных с нарушением кровоснабжения в органах малого таза, а также варикозной болезни, нарушений иммунитета, синдрома хронической усталости и являться источником дистресса [2].

Данная проблема побудила нас разработать комплекс оздоровительных тренировок, направленный на коррекцию и профилактику влияния неблагоприятных факторов труда офисных работников.

Для апробации нашего комплекса и выявления его эффективности был проведен эксперимент. Экспериментальную группу составили женщины второго зрелого возраста (36–50

лет) в количестве 12 человек – сотрудники издательства, ведущие малоподвижный образ жизни, без опыта физкультурно-оздоровительных занятий. Руководителем этой организации с целью послерабочего восстановления сотрудников был заключен договор с фитнес-клубом, для проведения с ними занятий 3 раза в неделю после работы по 1 часу.

Комплекс оздоровительных тренировок

Оздоровительные тренировки включали в себя дозированные физические нагрузки (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия пилатесом) в сочетании с оздоровительной ходьбой, кислородотерапией, витаминизацией, медитацией, рациональным питанием.

Данный комплекс рассчитан на 3 месяца, далее по мере адаптации организма испытуемых к физическим нагрузкам набор физических упражнений менялся, усложнялся, разнообразился.

1. Утренняя зарядка – это комплекс простых гимнастических упражнений, выполняемых после пробуждения непосредственно в кровати и вне ее. Она способствует более быстрому пробуждению организма и активизирует деятельность всех функциональных систем. Продолжительность зарядки 5–7 мин. Исключаются упражнения с резкими изменениями положений тела, высокоамплитудные и силовой направленности.

2. Оздоровительная ходьба. В виде пеших прогулок (до и после работы, перед ночным сном) со скоростью 5–6 км/ч не менее 1500 м каждая. Путем оздоровительной ходьбы можно снять напряжение, нормализовать процессы возбуждения и торможения в ЦНС, усилить кровоснабжение органов малого таза [2].

3. Физкультминутки. Физкультминутка является сокращенной формой физкультпаузы и имеет продолжительность 1–3 мин. За это время выполняется обычно 3–5 упражнений, преимущественно «на расслабление» и с изменением «рабочей позы». Повторяемость физкультминут 3–5 раз в течение рабочего дня [4].

4. Медитация. Проводится после приема пищи (в обеденный перерыв) в течение 10–15 мин. Для этого необходимо расслабиться в спокойной обстановке в положении полулежача с приподнятыми под углом 45 градусов ногами. Используется для снижения уровня стресса и профилактики синдрома хронической усталости.

5. Пилатес. Систематические занятия пилатесом в фитнес-клубе 3 раза в неделю по 1 часу. Регулярные занятия пилатесом нормализуют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также вегетативной нервной системы. Уже после нескольких занятий человек ощущает заметные изменения: улучшаются осанка, равновесие, координация движений, походка; становится более гибким и послушным тело, повышается жизненный тонус. Упражнения пилатес безопасны и не имеют каких-либо ограничений по половому или возрастному признаку.

В комплексе мы использовали базовые упражнения системы пилатес [1].

6. Кислородотерапия. Включает употребление кислородного коктейля (не менее 500 мл) после занятий пилатесом. Для ликвидации кислородного долга и быстреего восстановления после физических нагрузок.

7. Рациональное питание. Прием пищи должен быть трехразовым, в одни и те же часы. Питание должно быть сбалансированным, разнообразным, с учетом энерготрат. В ежедневный рацион обязательно включать овощи, фрукты, соки, орехи. Раз в три месяца рекомендуется прием витаминно-минеральных комплексов [2].

В результате педагогического эксперимента были выявлены следующие изменения в самочувствии испытуемых (в группе):

- потребность в лекарствах уменьшилась в 2,9 раз (рис. 1);
- обращения к врачу сократились в 1,6 раз (рис. 2);
- больничные отпуска сократились в 2,5 раза (рис. 3);
- нарушения сна сократились в 3 раза (рис. 4);
- подвижность в суставах нижних конечностей увеличилась в 7 раз (рис. 5).

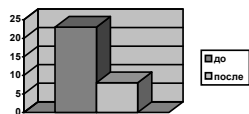


Рис. 1. Динамика потребности в лекарствах

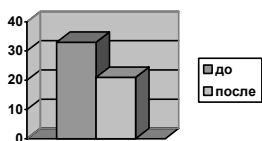


Рис. 2. Динамика обращений к врачу

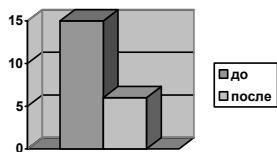


Рис. 3. Динамика больничных отпусков

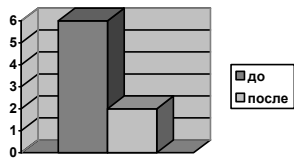


Рис. 4. Динамика нарушений сна

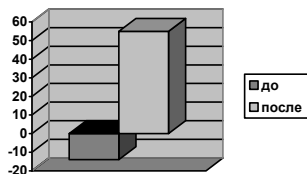


Рис. 5. Динамика гибкости

По результатам педагогического эксперимента можно сделать вывод: данный комплекс оздоровительных тренировок можно считать эффективным для данного контингента испытуемых.

Данный комплекс может быть рекомендован специалистам по физической культуре как на производстве, так и в системе фитнеса, а также для самостоятельных занятий людей, ведущих малоподвижный образ жизни, с целью коррекции и профилактики влияния неблагоприятных факторов труда.

1. См.: *Демерьянов И. О.* Новый взгляд на традиционную йога-терапию. Киев: «София», 1997. 235 с.
2. См.: *Лантев А. П., Полевский С. А.* Гигиена : учебник для ин-тов и техн. физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1990. 355 с.
3. См.: *Мусатова Т. В.* Офисные страдания. Условия труда и профилактика нарушений здоровья офисных работников // *Безопасность и охрана труда.* 2010. 149 с.
4. См.: *Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Изд. центр «Академия», 2000. 480 с.

УДК 796.015.1:797.17

А. Д. Гарашенко

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА К СОРЕВНОВАНИЯМ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ КАЙТБОРДИНГА)

Воздушные змеи использовались в Китае еще в XIII в., а в XIX в. – успешно применялись на морских судах, причем с их помощью можно было двигаться против ветра. Сегодня, кайтсерфинг очень молодой вид спорта, и особенно в России. Кайтинг – это разновидность парусного спорта, где катание происходит с помощью буксировочного воздушного змея по снегу или по воде на соответствующем снаряде. Современный кайт – это парашют. Этот вид спортивной деятельности пришел в Российскую Федерацию сравнительно недавно, в начале 2000-х гг., и на сегодняшний день государственных учреждений, специализирующихся в кайтинге, пока нет. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в малочисленных частных школах. И как следствие, методика обучения кайтингу ведется индивидуально по

© Гарашенко А. Д., 2014