

# **Занятия на открытом воздухе, организация занятий**

Формазюк Мария,  
группа ОБ-МиИ-31

Проблема занятия физической культурой на свежем воздухе на сегодняшний день стала более актуальной и важной.

По мнению ученых такие занятия более полезны не только с точки зрения физического развития, но и психологически. Современные научные исследования доказывают, что спортивные тренировки на свежем воздухе увеличивают активность занимающегося, улучшают настроение и заряжают энергией. Повышается психологическая устойчивость, значительно уменьшается депрессия, тревога, уменьшаются приступы гнева, общее напряжение.

Пребывание на открытом воздухе повышает обменные процессы организма, укрепляет сосуды и нервы кожи, возбуждает мозговую деятельность, улучшает работу сердца, повышает общий тонус организма.

Температура воздуха, как правило, ниже температуры тела человека, что и вызывает раздражение кожной поверхности слизистых оболочек, дыхательных путей и заложенных в них нервных аппаратов. Систематические раздражения кожи и слизистых холодным воздухом закаляют организм, делая его более устойчивым к неблагоприятным условиям внешней среды.

Тренировки на свежем воздухе полезны и зимой, и летом

Осенью и весной, пока погодные условия позволяют, занятия проводятся в основном по легкой атлетике, общей физической подготовки. В занятия включаются и спортивные игры, благодаря наличию баскетбольной и волейбольной площадки на базе.

Когда приходит зима - студенты изучают лыжную подготовку.

# Рекомендации для занятия физической культурой на свежем воздухе:

Интенсивность и характер нагрузок в зимнее и летнее время отличаются. Осенью и весной, пока погодные условия позволяют, занятия проводятся в основном по легкой атлетике, общей физической подготовки. В занятия включаются и спортивные игры. Разминку в зимний период лучше начинать с лёгкой ходьбы постепенно переходя на бег, также необходимо сделать несколько упражнений на плечевой пояс. Кроме того, основными рекомендациями для занятий на улице являются регулярность, постепенность и адекватность нагрузок подготовленности. Очень важно паузы отдыха делать активными (то есть двигаться даже в перерывах между подходами). Продолжительность занятия в начале не должна превышать получаса. При регулярных занятиях продолжительность можно довести до полутора часов. Противопоказаний, кроме как острые заболевания и повышенная температура, для занятий на свежем воздухе нет.

Одежда – очень важная составляющая уличной тренировки зимой. Ведь от нее зависят не только спортивные достижения, но и самочувствие. Основными требованиями к одежде для занятий физкультурой, помимо чисто спортивных требований (свобода движений, лёгкость и т.д.), становятся требования к защите от ветра, удержанию тепла и отведению излишней влаги. Современная, технологичная одежда отвечает всем этим требованиям.

# Одежда для тренировок на улице:

10° - 15° и выше		 + 	Футболка Шорты
0° - 10°		 + 	Футболка с рукавом Тайтсы или шорты
-5° - 0°		 +  + 	Футболка с рукавом Толстовка Тайтсы
-10° - -5°		 +  + 	Термобелье Куртка Тайтсы
-10° - -15°		 +  +  + 	Футболка с рукавом Термобелье Куртка Тайтсы
Ниже -15°		 +  +  +  + 	Термобелье Толстовка Толстовка Куртка Тайтсы

## С чего начать тренировку

Перед тренировкой сделайте разминку.

Побегайте 5–7 минут в спокойном темпе.

Сделайте наклоны и повороты корпуса, как в детстве на физкультуре. Покрутите в суставах плечи, локти и запястья, бёдра, колени и стопы. Делайте всё плавно и без агрессии — боевой запал оставьте для тренировки.

# Отжимания

Упражнение нагружает трицепс и грудные мышцы, плечи и мышцы кора. Выполните 5 подходов по 10 повторений.

## Отжимания с колен

Поставьте руки на ширине плеч, запястья под плечами, плечи опущены, лопатки сведены, пресс напряжён.

Следите, чтобы во время отжимания локти смотрели назад, а угол между корпусом и плечом составлял 45 градусов или меньше.

Смотрите в пол перед собой, не поднимайте голову.

В нижней точке касайтесь грудью пола.



# Классические отжимания

Опустите плечи, сведите лопатки, не разводите локти широко в стороны. Угол между плечом и корпусом должен составлять около 45 градусов.

Следите, чтобы не проваливалась поясница, для этого напрягайте пресс и ягодицы.

В нижней точке касайтесь грудью опоры.

Во время подъёма не прогибайтесь поясницу, напрягайте ягодицы.



# Приседания

Приседания помогут вам развить мобильность тазобедренного и голеностопного суставов, укрепить бёдра и ягодицы. Выполните 5 подходов по 20 повторений.

## Приседания на возвышение

Встаньте спиной к возвышению на расстоянии 15–20 см от него. Поставьте ноги на ширине плеч, носки и колени чуть разверните в стороны.

Отведите таз назад и опуститесь на перекладину или лавку. Следите, чтобы спина оставалась прямой, колени находились над стопами, а пятки не отрывались от земли.



# Приседания с прыжком

Сделайте приседание, затем выпрыгните из него и снова уйдите в присед.

Следите, чтобы колени не заворачивались внутрь, не отрывайте пятки от пола, держите спину прямой.

Руками можете помогать себе или оставить их на поясе.

# Приседания «пистолеты»

Переходите к этому упражнению, только когда освоите обычные приседания в полном диапазоне: в нижней точке бедро касается голени, колени при этом развёрнуты в стороны, спина прямая, а пятки не отрываются от пола. В противном случае вы рискуете перегрузить коленные суставы и позвоночник.

«Пистолетки» — прекрасное упражнение для прокачки квадрицепсов, больших мышц, расположенных в передней части бедра, икроножных и ягодичных мышц. Выполните 5 подходов по 20 повторений.

# Приседания «пистолеты» на возвышение

Встаньте рядом с лавкой или перекладиной, поднимите одну прямую ногу.

Сядьте на лавку, не опуская ногу, а затем встаньте с неё.

Руки сложите перед собой, держите спину прямой.

Чем ниже лавка, тем сложнее делать. Регулируя высоту лавки, вы можете управлять нагрузкой.



# Планка

Это упражнение отлично прокачивает как силу мышц кора, так и их стабильность. Удерживайте планку 60 секунд.

## Планка на коленях

Встаньте в упор лёжа на коленях, ладони поставьте под плечами.

Удерживайте планку 30–60 секунд.



Конспект упражнений выполняемых на  
улице и в зале.

① Разминочный бег

② ОРУ в движении или  
на месте.

③ Спец. беговые упражнения:

• Бег с высоким подниманием бедра  
(обычный с максимальной частотой)

• Бег с захлестыванием голени.

• Подскоки с постановкой шага

• Перебежки с пятки на носок

• Бег на прямых ногах

• Постановка шага;

• Выталкивание

• Числовой бег