

О. Иванова, А. Атилиев

СТРОЙНОСТЬ



ДЕТСТВА

как подарить своему ребенку
красивую фигуру

**Аман Атилов
О. О. Иванова**

**Стройность с детства:
как подарить своему
ребенку красивую фигуру**

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182517

Атилов А., Иванова О. Стройность с детства: Феникс; Ростов-на-Дону; 2007

ISBN 978-5-222-11457-5

Аннотация

Лишний вес у детей не берется ниоткуда. У его появления всегда есть причины. Самая распространенная – перекармливание. Книга поможет мамам советами о том, как с детства поддерживать у ребенка красивую фигуру, что гораздо проще, чем всю жизнь потом подвергать его изнурительным диетам и тренировкам.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Разминка	10
Упражнение 1	12
Упражнение 2	16
Упражнение 3	18
Упражнение 4	20
Упражнение 5	23
Упражнение 6	26
Упражнение 7	30
Упражнение 8	32
Упражнение 9	35
Упражнение 10	38
Упражнение 11	41
Упражнение 12	46
Упражнение 13	49
Упражнение 14	52
Упражнение 15	55
Упражнение 16	58
Конец ознакомительного фрагмента.	59

О. Иванова, А. Атилов

Стройность с детства.

Как подарить своему ребенку красивую фигуру

Введение

В результате недавнего социологического опроса, проводимого среди педиатров и педагогов, выяснились неутешительные факты: с каждым годом становится все больше и больше толстых, раскормленных детей. Врачи только руками разводят, говоря: «Раньше такого не было, чтобы каждый второй ребенок имел избыточный вес». И, что самое грустное, многие родители считают, что ребенок перерастет. Но, как показывает практика, только единицы перерастают, большинство же детей вынуждены жить с лишними килограммами, страдая от болезней и психологических комплексов.

Если проанализировать ситуацию, то вывод напрашивается сам: современные традиции питания – фаст-фуд, избыточное количество сладких, мучных и жирных блюд, – малоподвижный образ жизни, при котором дети большую часть

своего досуга проводят перед компьютерами, игровыми приставками или телевизором – все эти факторы негативно влияют на здоровье детей.

Найти ответ на извечно русский вопрос «Что делать?» – очень сложно. Ведь это означает, что надо коренным образом менять сложившиеся с детства стереотипы: как, чем, когда и в каком количестве кормить ребенка; как замотивировать на занятия спортом, отвлекая от телевизора; где найти в наше загруженное время (а ведь большинство мам вынуждены работать) часы и минутки для занятий со своим малышом. Но речь ведь идет не просто о будущем, а о здоровом будущем детей.

Здесь стоит призадуматься: ведь, вступив на путь сбалансированного образа жизни, вы подарите своим детям огромный капитал, возможность жить в будущем без болезней, стрессов и комплексов по поводу внешнего облика.

Ученые давно уже доказали, что путь к гармоничной фигуре начинается с появления ребенка на свет, и уже с младенчества надо закладывать правильные привычки питания. Но если вашему ребенку уже 7–8 лет, или ваш сын/дочь – подростки 12–14 лет, это не означает, что вы опоздали. Питание, конечно же, имеет огромное значение, но, пожалуй, самое главное – физическая активность.

Вот об этом нам бы и хотелось поговорить на страницах данной книги.

В организме человека нет специфических механизмов,

отвечающих конкретно за скорость, силу, выносливость или ловкость. В основе проявления и развития этих двигательных способностей лежит целостная адаптация всего организма. Все органы человеческого организма тесно связаны между собой, находятся в тесном взаимодействии и являются сложной единой саморегулируемой и саморазвивающейся системой. Деятельность организма как единого целого включает взаимодействие психики человека, его двигательных и вегетативных функций с различными условиями окружающей среды. Единство организма с внешней средой проявляется прежде всего в постоянно непрекращающемся обмене веществ и энергии. Активная мышечная работа вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. При любой деятельности человека все его отдельные органы и системы действуют согласованно, в тесном единстве. Эта взаимосвязь регулируется нервной системой. Любой двигательный акт может осуществляться при огромном числе различных сочетаний активности мышц. Задачей обучения и тренировки является налаживание наиболее рациональных координационных отношений между отдельными группами мышц, участвующих в данном движении. Физические (двигательные) и координационные качества характеризуют психофизическое развитие ребенка и его способность к деятельности.

К основным двигательным и координационным качествам относят силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость,

равновесие, точность, меткость, прыгучесть, ритмичность, пластичность.

Выполнение сравнительно сложного действия связано с одновременным проявлением нескольких координационных качеств. Даже такое естественное циклическое движение, как бег, требует не только определенного уровня быстроты, силовых возможностей и выносливости, но и ловкости, подвижности, точности, гибкости и т. д.

Деление качественных сторон двигательной деятельности на физические и координационные, по мнению многих авторов, весьма условно и вызвано необходимостью более детального изучения физиологических механизмов при воздействии физической нагрузки на организм. Их роль и функции значительно меняются в зависимости от характера мышечной работы, функционального состояния, возраста, двигательного опыта и других факторов.

Выполнение упражнений различной сложности связано с неодинаковым проявлением физических и координационных качеств. Например, показатели быстроты обусловлены не только морфологическими факторами, но и особенностями функционирования нервной системы, образованием тончайших дифференцировок. При этом на ведущее место выходят не столько морфологические, сколько нервно-психические процессы. В связи с этим скорость движений проявляется больше как координационное качество.

Сложность организации двигательной деятельности за-

ключается в необходимости установления правильного соотношения, последовательности и уровня формирования физических и координационных качеств в индивидуальном порядке.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями с целью укрепления здоровья и улучшения показателей физической подготовленности также требуют определенного уровня теоретической подготовки. Делая основной акцент на приросте силы, быстроты и выносливости, многие занимающиеся достигают незначительных результатов при больших затратах мышечной энергии.

Грамотное, систематическое выполнение физических упражнений для формирования ловкости, подвижности, гибкости, точности, равновесия, прыгучести и других двигательных координаций позволяет добиться существенного увеличения показателей физического развития и физической подготовленности при меньших усилиях и за более короткий промежуток времени.

В процессе тренировки все разделы физической подготовки тесно взаимосвязаны друг с другом, поэтому выбор средств физической подготовки определяется целями и задачами тренировочного процесса. Тренировочное занятие по физической подготовке должно строиться по определенной схеме. После разминки с включением упражнений на гибкость выполняются упражнения, развивающие быстроту, затем силу или ловкость.

Упражнения на быстроту и ловкость требуют высокой интенсивности мышечных сокращений и большой подвижности процессов возбуждения и торможения. Поэтому сохранение необходимой координации движений при скоростной работе и сложных заданиях, требующих ловкости, может быть достигнуто только при отсутствии значительного утомления, ее нужно проводить в начале основной части тренировки. Работа на выносливость целесообразна во второй половине тренировки, так как к этому времени начинают наиболее полно функционировать органы дыхания, кровообращения. К тому же упражнения на выносливость выполняются с меньшей интенсивностью мышечных сокращений, что позволяет сохранить координацию движений и при некотором утомлении.

Глава 1. Разминка

Цель разминки – подготовить мышцы к предстоящей работе и повысить уровень функционирования основных систем организма. Разминка состоит из двух частей: общей и специальной.

Общая часть разминки повышает функциональные возможности организма в целом. В общую часть разминки рекомендуется включать медленный бег, прыжки, подвижные игры, общеразвивающие упражнения. Главное требование, чтобы эти упражнения не требовали большого напряжения и хорошо разогревали тело.

Специальная часть разминки направлена на подготовку к активной деятельности тех групп мышц, которые будут задействованы в тренировке. Упражнения, выполняемые в ходе специальной разминки, повышают работоспособность мышц, что позволяет мышцам перенести без повреждений большие нагрузки и выполнять значительные по усилию и скорости сокращения. Упражнения, включаемые в специальную часть разминки, должны соответствовать основным тренировочным упражнениям не столько по координации их выполнения, сколько по интенсивности нервно-мышечных напряжений, что особенно важно для скоростно-силовых упражнений. Специальная часть разминки, совпадающая по интенсивности нервно-мышечных напряжений с ос-

новными тренировочными упражнениями, значительно сокращает период вработывания организма в рабочий режим и является эффективным средством, способствующим успешному выполнению упражнений скоростно-силовой направленности.

Эффективно проведенная разминка повышает температуру тела на несколько градусов и вызывает благоприятные для активной физической деятельности физиологические изменения в организме. Эти изменения характеризуются повышением пластичности мышц, и как следствие, улучшением их способности к расслаблению и сокращению; увеличением эластичности сухожилий и связок; ускорением кровоснабжения мышц и повышением насыщения их кислородом.

Немаловажным фактором разминки является и предупреждение травматизма во время тренировки, ведь мы занимаемся с целью укрепить здоровье, а не нанести ущерб своему организму. Практика подтверждает, что одной из основных причин травматизма при занятиях физической культурой является неправильно проведенная разминка или отказ от нее. В практике спорта комплекс упражнений разминки составляют, руководствуясь одним из следующих принципов: от крупных мышечных групп – к мелким, или от мышц верхней части тела – к нижней. Приведенные ниже упражнения расположены по принципу сверху-вниз.

Упражнение 1

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки на поясе, голову держать прямо.

Из исходного положения выполните медленный поворот головы влево, затем вправо, вернитесь в исходное положение и выполните медленный наклон головы вперед, затем назад. Количество повторений 10 раз.







Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает мышцы шеи для дальнейшего выполнения упражнений.

Упражнение 2

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди, голову держать прямо.

Из исходного положения выполните на два счета энергичное отведение локтей назад так, чтобы соединились лопатки на спине, затем выпрямляя руки в стороны, выполните на два счета отведение прямых рук назад. Выполняйте упражнение в быстром темпе на четыре счета. Количество повторений 10 раз.



Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает и подготавливает мышцы верхнего плечевого пояса для дальнейшего выполнения упражнений.

Упражнение 3

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены в стороны, голову держать прямо. Из исходного положения выполните энергичный поворот туловища, рук и головы вправо, стараясь максимально завести руки назад. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону. Чередуйте повороты туловища вправо и влево. Выполняйте упражнение в среднем темпе. Количество повторений 10 раз.



Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает и подготавливает мышцы плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника для дальнейшего выполнения упражнений.

Упражнение 4

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены воль туловища, голову держать прямо.

Из исходного положения соедините ладони рук вместе внизу перед собой и поднимите вверх до положения над головой, разъедините руки и опустите через стороны вниз в исходное положение. Выполните круговые махи перед собой, в среднем темпе. Количество повторений 10 раз.







Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает мышцы верхнего плечевого пояса.

Упражнение 5

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на расстоянии 1,5 ширины плеч, руки выпрямлены в стороны, голову держать прямо.

Из исходного положения, наклоняя туловище вниз, выполните касание правой рукой левой стопы, левая рука выпрямлена вверх. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону. Во время наклона слегка разворачивайте туловище в сторону, взгляд направляйте на выпрямленную вверх руку. Во время выполнения упражнения сохраняйте прямое положение туловища и рук, не сгибайте ноги в коленном суставе. Старайтесь не задерживаться в исходном положении, выполняйте махи руками и наклоны туловища в среднем темпе. Количество повторений 10 раз.



Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает и подготавливает все мышечные группы плечевого пояса, туловища и ног для дальнейшего выполнения упражнений.

Упражнение 6

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях и расположены на пояснице, голову держать прямо.

Из исходного положения выполните выпад правой ногой в правую сторону, стопы плотно прижаты к поверхности. Во время выполнения выпада, надавливая руками на поясницу, подайте таз вперед. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону. Чередуйте выпады вправо и влево. Темп выполнения средний. Количество повторений 10 раз.

1



2





Характер воздействия: упражнение разогревает и подготавливает мышцы и суставы поясничного и тазобедренного отделов позвоночника для дальнейшего выполнения упражнений.

Упражнение 7

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и расположены на поясе, голову держать прямо.

Из исходного положения выполните вращение бедрами сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Выполните упражнение в медленном темпе. Количество повторений 10 раз.



Характер воздействия: упражнение разогревает и подготавливает мышцы тазобедренного и поясничного отделов позвоночника для дальнейшего выполнения упражнений.

Упражнение 8

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях и расположены на поясице, голову держать прямо.

Из исходного положения выполните медленный прогиб назад в поясничном отделе позвоночника. Вернитесь в исходное положение. Не задерживаясь, выполните медленный наклон туловища вперед, коснитесь ладонями поверхности. Снова вернитесь в исходное положение. Чередуйте выполнение наклонов вперед и назад. Темп выполнения средний, с постепенным увеличением амплитуды движения. Количество повторений 10 раз.



Характер воздействия: упражнение разогревает и подготавливает мышцы спины, поясницы, бедер и подколенных сухожилий для дальнейшего выполнения упражнений.

Упражнение 9

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, голову держать прямо.

Из исходного положения, сгибая левую ногу в коленном суставе, выполните полуприсед, правая нога прямая, стопа натянута на себя. Упираясь руками в колени наклоните туловище к правой ноге и выполните пружинящие наклоны туловища вниз в количестве 10 раз. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону. Темп выполнения средний.

1



Характер воздействия: упражнение растягивает голенисто-подколенные сухожилия, мышцы задней поверхности бедра.

Упражнение 10

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на расстоянии две ширины плеч, руки опущены вдоль туловища.

Из исходного положения, сгибая правую ногу в коленном суставе, сядьте в глубокий выпад. Правая стопа плотно прижата к поверхности, левая, пяткой упирается в пол. Выполните энергичные покачивания тазом вниз. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение на другую ногу. Темп выполнения средний. Количество повторений 10 раз.





Характер воздействия: упражнение эффективно растягивает и разогревает паховые мышцы, а также мышцы внутренней и задней поверхности бедер, подготавливая ноги для дальнейшего выполнения упражнений.

Упражнение 11

Техника выполнения: примите исходное положение – сидя на полу, ноги максимально разведены в стороны, туловище естественно выпрямлено, руки в свободном положении.

Из исходного положения, расслабьте паховые мышцы и мышцы задней, передней и внутренней поверхности бедер энергичными похлопываниями кулаками по мышцам бедер. Из этого положения выполните пружинящие наклоны туловища сначала к правой и левой ноге, затем слегка разворачивая туловище, наклоны за правой и левой ногой. Наклоны к ногам выполняйте в среднем темпе с постепенным увеличением амплитуды движений. Количество повторений 10–20 раз.

1



2



3



4



5



Характер воздействия: упражнение растягивает, разогревает и подготавливает все мышечные группы бедер для дальнейшего выполнения упражнений.

Упражнение 12

Техника выполнения: примите исходное положение – сидя на поверхности, левая нога выпрямлена перед собой, правая согнута в колене и заведена назад за спину, руки в свободном положении.

Из исходного положения, касаясь левой ноги руками, выполните энергичные, пружинящие наклоны туловища вперед к ноге. Задержитесь в наклоне на 5–10 секунд и поменяйте положение ног. Выполните упражнение на другую ногу. Темп выполнения средний, с постепенным увеличением амплитуды движений. Количество повторений 8 раз на каждую ногу.



Характер воздействия: упражнение эффективно растягивает и разогревает мышцы задней поверхности бедер и подколенные сухожилия, подготавливает мышцы ног для дальнейшего выполнения упражнений.

Упражнение 13

Техника выполнения: примите исходное положение – сидя на поверхности, левая нога прямая, вытянута вперед, правая, согнута в колене и расположена перед собой (бедро и голень касаются поверхности, стопа правой ноги упирается в левое бедро).

Из исходного положения, обхватив стопу руками, выполните энергичные пружинящие наклоны туловища к левой ноге. Задержитесь в наклоне 5–10 секунд и поменяйте положение ног. Выполните упражнение на другую ногу. Темп выполнения средний, с постепенным увеличением амплитуды движения. Количество повторений 8 раз на каждую ногу.



Характер воздействия: упражнение растягивает и разогревает мышцы задней поверхности бедер и подколенные сухожилия, подготавливает мышцы ног для дальнейшего выполнения упражнений.

Упражнение 14

Техника выполнения: примите исходное положение – сидя на поверхности, ноги прямые, вместе, вытянуты перед собой, руки в свободном положении, туловище естественно выпрямлено.

Из исходного положения, обхватив руками стопы вытянутых вперед ног, выполните энергичные пружинящие наклоны. После серии наклонов задержитесь в конечном положении на 5–10 секунд. Выполняйте в среднем темпе, постепенно увеличивая амплитуду движения. Количество повторений 8 раз.



Характер воздействия: упражнение эффективно растягивает и разогревает мышцы задней поверхности бедер и подколенные сухожилия, подготавливая мышцы ног для дальнейшего выполнения упражнений.

Упражнение 15

Техника выполнения: примите исходное положение – сидя на поверхности, ноги согнуты в коленях, подошвы стопы прижаты друг к другу, спина прямая, руки обхватывают стопы.

Из исходного положения выполните медленный наклон туловища вперед, голову прижмите к стопам, в конечном положении надавите локтями на бедра, стараясь максимально прижать их к поверхности. Задержитесь в этом положении 5–10 секунд.





Характер воздействия: упражнение растягивает и разогревает ягодичные мышцы, мышцы внутренней и задней поверхности бедер, а также паховые мышцы.

Упражнение 16

Техника выполнения: примите исходное положение – сидя на поверхности, левая нога прямая вытянута перед собой, правая согнута в колене и расположена на бедре левой ноги, одна рука обхватывает лодыжку, вторая – переднюю часть стопы согнутой в колене ноги.

Из исходного положения выполните круговые вращения стопой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Поменяйте положение ног и выполните упражнение на другую стопу. Выполняйте в среднем темпе, с постепенным увеличением амплитуды движения. Количество повторений по 10 раз на каждую ногу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.