



Научная библиотека  
Государственного образовательного учреждения высшего образования  
Луганской Народной Республики  
«Донбасский государственный технический институт»

# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

**«Тренировки для повышения общефизической подготовки в домашних условиях»**



*Виртуальный обзор выполнила:  
зав. сектором Кеглева Наталья Сергеевна*

Регулярные занятия физкультурой особенно важны для тех, у кого сидячая работа и в целом малоподвижный образ жизни.



Движение позволяет сохранить молодость, так как тренированное тело упругое, сильное и устойчивое к различным заболеваниям.



Физические тренировки – это одновременно и тренировки обмена веществ, сердца и сосудов, нервной и иммунной систем.



Тело – это храм нашего духа, и мы должны позаботиться о его чистоте, свежести и устойчивости к внешним раздражителям, в том числе к различным вирусам, что сейчас особенно актуально.



Занятия спортом – один из наиболее доступных и простых способов укрепить свое здоровье, продлить себе жизнь и вообще изменить самого себя в лучшую сторону.

## «О, спорт, ты – мир!»

Эту знаменитую фразу написал в 1912 году Пьер де Кубертен в своём произведении «Ода спорту».



Чтобы быть в хорошей физической форме, необходимо постоянно заниматься упражнениями, делать нагрузку на мышцы. Тренажерные залы и фитнес-центры в большей степени помогут держать стройную фигуру и подтянутые мышцы.

**Спорт** – это неотъемлемая часть общественной жизни, один из элементов системы ценностей современной культуры.

В словаре Ожегова и Шведовой **спорт** – это составная часть физической культуры – комплексы физических упражнений для развития и укрепления организма, соревнования по этим упражнениям и система организации их проведения.

**Однако, заниматься физкультурой можно и в домашних условиях.**

## Виды физических упражнений.

Базовые комплексы с упражнениями на все группы мышц известны со школьных уроков физкультуры.

Например:

- \*упражнения на пресс (косые скручивания, «планка», «березка» и «велосипед»);
- отжимания (можно наклонные, от стола или стула – так легче);
- \*тренировки с небольшими весами (гантели или пластиковые бутылки с водой).



Такие упражнения подойдут тем, кто не склонен истязать себя интенсивными физическими нагрузками, но хочет иметь подтянутое тело.

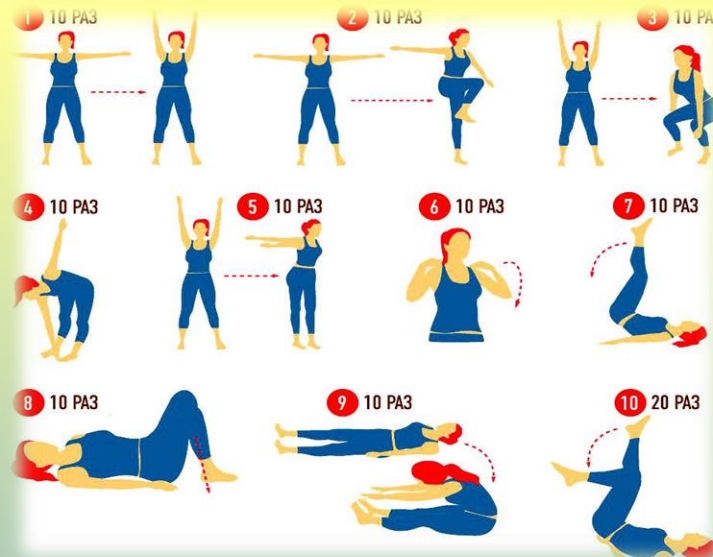
Не стоит забывать и про растяжку – это отличный способ расслабить мышцы и завершить тренировку.



## Начинаем утро с зарядки

**Зарядка** или **гигиеническая утренняя гимнастика** – комплекс физических упражнений, выполняемых утром после сна с целью повышения общего тонуса организма. Зарядка укрепляет и развивает мышечную систему, повышает жизнедеятельность и трудоспособность, способствует закаливанию организма. Зарядка имеет особое значение для людей, занимающихся умственным трудом и ведущих малоподвижный образ жизни.

**Зарядка** – это бодрость и хорошее самочувствие.



## Питаемся правильно

Следите за своим питанием, сведите к минимуму употребление в пищу сладкого и мучного, если вы хотите похудеть и держать ваше тело в нужной вам форме. Откажитесь от еды на ночь, старайтесь после шести вечера (или за 4 часа до сна) не принимать пищу.



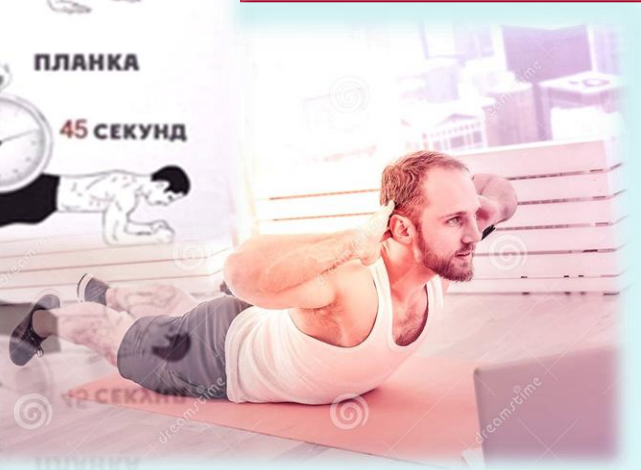
*В последние 10-15 лет резко увеличилась скорость и интенсивность жизни, объём информации и, как следствие, количество стрессовых ситуаций. Поэтому любые занятия спортом – это не только красивое тело, но и крепкий мышечный корсет, укрепление иммунитета, силы воли и стрессоустойчивости.*

## Программа тренировок дома

Это комплекс упражнений, предназначенный для взрослых и детей в домашних условиях. Методика нацелена на грудные и передние дельтовидные мышцы, широчайшие мышцы спины и задние дельты, мышцы ног, мышцы рук и брюшного пресса.



**Главное – выбрать подходящие физические упражнения, которые можно делать дома, и настроиться на позитив!**



# ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ



Свое тело



Турник,  
брусья



Сендбег



Эспандеры



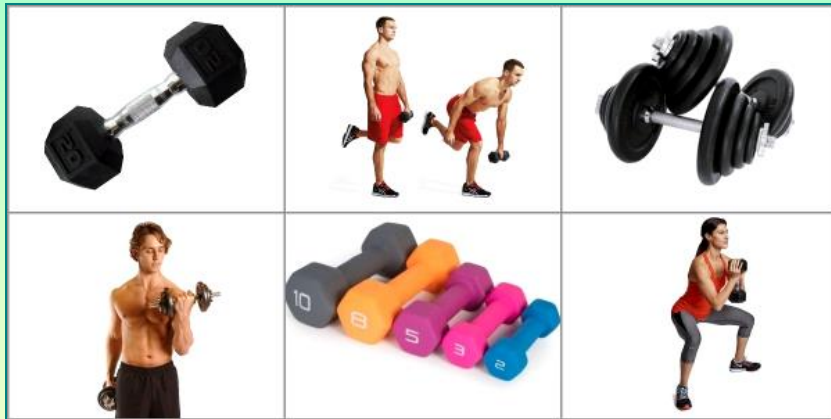
Гири



Штанга



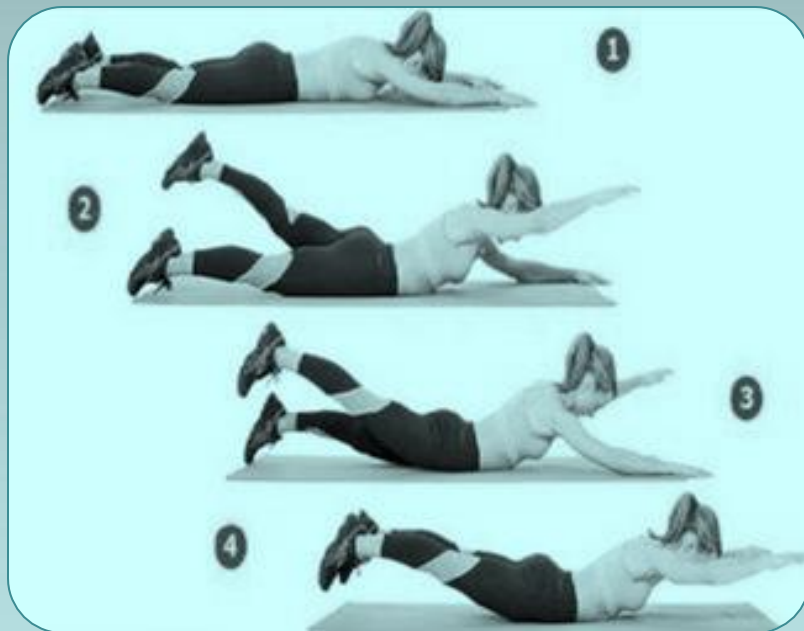
Гантели



# Пловец

Лежа на животе, вытягиваем руки перед собой. Поочередно поднимаем руку и противоположную ногу, имитируя движения пловца в воде.

4 подхода по 10-15 повторений.



# Перекаты

Из исходного положения, стойка ноги врозь, выпад влево левой ногой. Руки вытянуты вперед. Вернуться в исходное положение и повторить правой ногой.

По 10 перекатов в каждую сторону не менее 3-х раз с интервалом отдыха 30 секунд.





## Упражнение для пресса

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Руки за головой «в замок», ноги согнуты в коленях под прямым углом.

2-3 серии по 20 раз с интервалом 30 секунд.



## Подъем прямых ног «Ножницы»

Поясница плотно прижата к полу, мышцы верхней части спины, плеч и шеи максимально расслаблены. Руки кладем под поясницу и ягодицы ладонями вниз. Выполняется под углом 90, 60, 30 или 10 градусов 1 минуту.



## Отжимания от пола

Отжимаемся, опираясь о пол коленями. Спину в пояснице не прогибаем, живот подтянуть.

4 подхода по 5-20 повторений.



# «ВЕЛОСИПЕД»

Из положения сидя немного откидываемся назад и сцепляем руки за головой. По очереди касаемся правого колена левым локтем и наоборот. Выпрямленную ногу ставим на пол.

3 подхода по 5-15 повторений.



# ПРИСЕДАНИЯ

Делаем неглубокие (или глубокие) приседания (колени сгибаются до прямого угла (или под прямым углом)).

4 подхода по 5-20 повторений.



# ПЛАНКА

**Планка на локтях** – это статическое упражнение для развития мышц абдоминального пресса. Ее отличие от динамических упражнений на пресс – она не требует движения. Необходимо задержаться в позиции на определенное количество времени, не делая повторений.

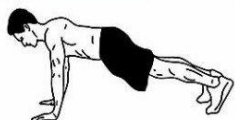
Положение-«упор лежа». Поднять голову и расправить плечи. Кисти рук на уровне плеч под углом 90. Держать спину прямо и не сгибать ноги в коленях. Тело образует прямую линию.

Время от 30 секунд, увеличивать каждые 2–3 дня на 30 секунд.

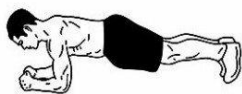


## Задействованы мышцы

## ПЛАНКА 5 минут на каждый день



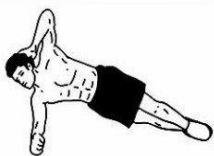
1:00 Базовая планка



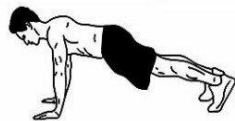
0:30 Планка на локтях



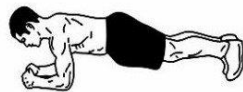
1:00 Планка с поднятой ногой  
(по 30 секунд на каждую ногу)



1:00 Боковая планка  
(по 30 секунд на каждую сторону)



0:30 Базовая планка



1:00 Планка на локтях



# Дыхательная гимнастика

**Дыхательная гимнастика** – это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний связанных с органами дыхания, сердечно-сосудистых болезнях, вегето-сосудистой дистонии, сахарного диабета, а также для похудения.

Оздоровительная дыхательная гимнастика является собой систему специализированных упражнений.

**Дыхательная гимнастика** — это специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры.

**Результаты:** повышается уровень концентрации, нормализуется уровень кровяного давления, повышается общая активность, отступает стресс, и улучшается сон.



# Йога

**Йога** – понятие в индийской культуре, означающее в широком смысле совокупность различных психических, физических и духовных практик, разработанных в разных направлениях буддизма и индуизма

Занятия йогой легко организуемы в домашних условиях, так как производятся они на полу (или на мате). Йога отлично подходит для приведения в норму ритмов сердца, успокоения и растяжки после обычного курса спортивных упражнений.



Занимаясь физическими упражнениями дома, можно использовать и палку от метлы, и бутылки с водой определенного объема, полотенце и другие предметы, которые сделают тренировки более интересными и разнообразными. Также можно использовать стол, диван, стулья и другой дополнительный инвентарь, который позволит выполнять движения, связанные с подтягиванием и отжиманием, выпады или, например, прыжки. Также эти бытовые предметы можно использовать для создания дополнительной нагрузки.

Можно дать волю фантазии и поимпровизировать!

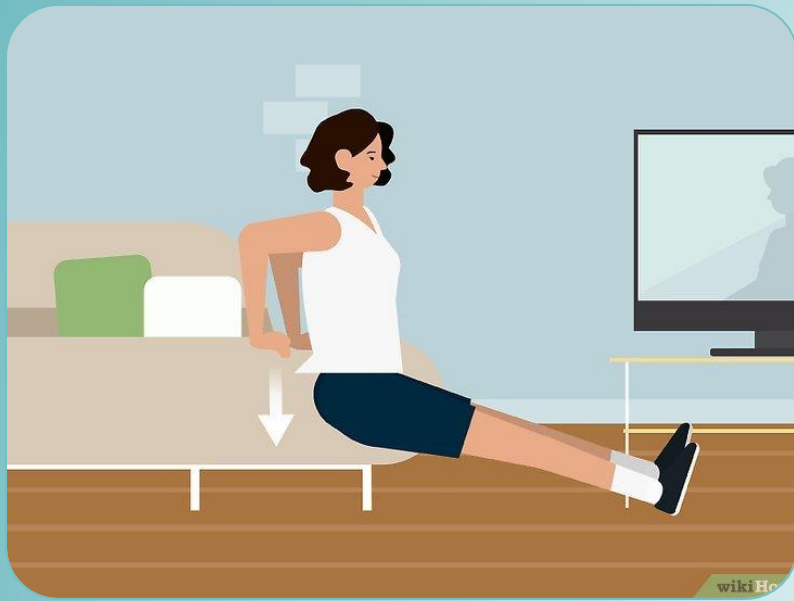
**Не забывайте! Домашние помещения, независимо от тренировок, следует проветривать хотя бы два раза в день – утром и вечером, чтобы в них циркулировал воздух.**

**Здоровые движения и активный образ жизни – неотъемлемая часть поддержания здоровья.**

**Не забывайте о потреблении достаточного количества жидкости и сбалансированном питании!**

# Упражнения с использованием того, что есть дома.

Стены, полы и мебель – отличные помощники в упражнениях развитие мускулатуры. Предметов, пригодных для использования при занятиях спортом очень много. На полу можно отжиматься, приседать, делать стойку на локтях.



Можно использовать стену для приседаний с нагрузкой собственного веса. Можно также отжиматься в положении стоя, встав напротив стены (ноги врозь на ширине плеч и на расстоянии примерно 15 см от стены), ладони положить на стену на уровне груди.

**Спорт** воздействует на человека, способствует удовлетворению и развитию определенных потребностей личности и общества.

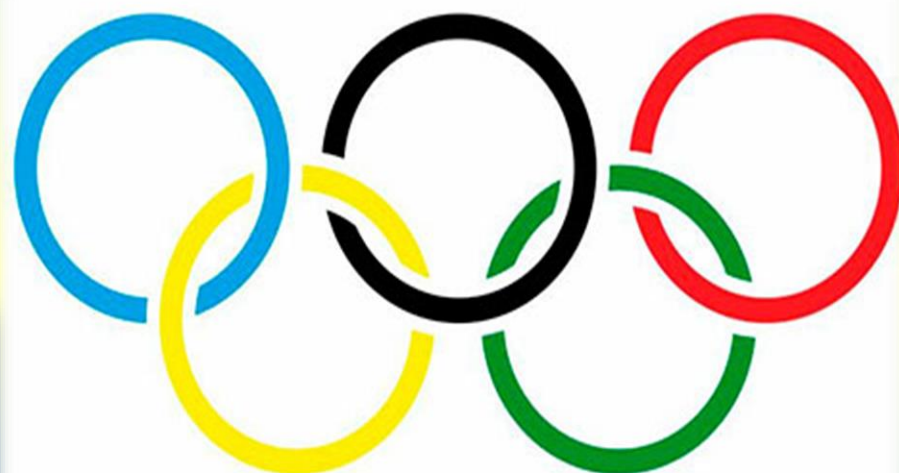
Все более важным становится его значение в воспитании детей и подростков, формировании правильного образа жизни. К спортивной деятельности приобщается всё больше людей разного возраста и профессий. Заниматься спортом сегодня стало модным. Массовый спорт получает всё более широкое распространение и интерес, привлекая к себе внимание огромного количества людей.

И это неудивительно – они понимают, что спортивная жизнь даёт возможность:

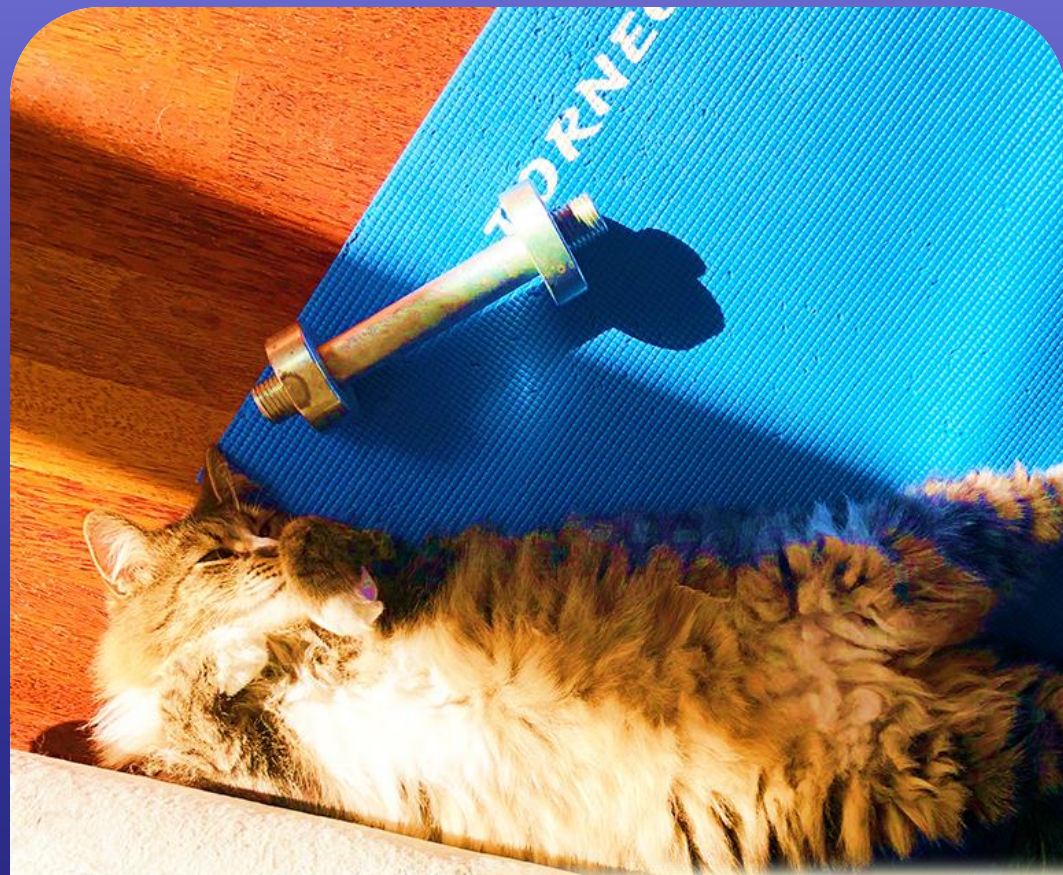
- \*совершенствовать физические качества;
- \*реализовать себя;
- \*поддерживать и укреплять здоровье;
- \*развивать интеллектуальные способности;
- \*продлевать творческую активность, связанную с познанием своих возможностей и реализации потенциала.

**Спорт** – это борьба с самим собой. Это активность, в которой сегодня нужно быть сильнее, выше и быстрее, чем вчера, показывать лучшие результаты... Это важный шаг на пути к здоровью, долголетию и различным достижениям в жизни.

**Спорт дома – это реальность.  
Спорт дома –  
полезно и модно!**



**Быстрее, выше, сильнее!**



ЖИВИ И ДВИГАЙСЯ!



# Спасибо за внимание!



Ждем вас по адресу:

г. Алчевск,

ул. Ленинградская, 45а

<http://library.dstu.education>

**Научная библиотека ДонГТИ**

**Сектор научной литературы и патентной документации**

**(ауд. 204)**