



Special Olympics

ТРЕНИРОВКИ



ТРЕНИРОВКИ



ДОМА

Руководство по
выполнению упражнений



Обзор
стр. 1

Схема
упражнения
стр. 2

Разминка
стр. 3

Скорость и
ловкость
стр. 5-6

Мощность
стр. 7-8

Сила
стр. 9-10

Координация
стр. 11-12

Равновесие
стр. 13-14

Гибкость
стр. 15-16

Аэробика
стр. 17-18

План
подготовки
стр. 19

Журнал
упражнений
стр. 20

Ресурсы
стр. 21



Special Olympics

ТРЕНИРОВКИ

ТРЕНИРОВКИ



ДОМА

**РУКОВОДСТВО ПО
ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ**

1

Обзор
стр. 1

2

Схема
упражнения
стр. 2

3

Разминка
стр. 3

4

Скорость и
ловкость
стр. 5-6

5

Мощность
стр. 7-8

6

Сила
стр. 9-10

7

Координация
стр. 11-12

8

Равновесие
стр. 13-14

9

Гибкость
стр. 15-16

10

Аэробика
стр. 17-18

11

План
подготовки
стр. 19

12

Журнал
упражнений
стр. 20

13

Ресурсы
стр. 21

1

Обзор

Регулярные упражнения поддерживают здоровье вашего тела. Важно уделять упражнениям минимум 30 минут каждый день. Всегда консультируйтесь со своим врачом, чтобы убедиться, что занятия вам не противопоказаны. Упражнения – это увлекательное занятие для вас и для вашей семьи и друзей. Есть множество различных способов выполнения упражнений.

Многие виды деятельности помогут вам укрепить здоровье

1. Умеренные упражнения - Ваш пульс должен слегка участиться, но вы по-прежнему должны быть в состоянии разговаривать со своим партнером по упражнению.

Виды деятельности включают:

- софтбол
- боулинг
- йогу

2. Интенсивные упражнения – Ваш пульс должен значительно участиться. Дыхание также учащается, и вести разговор становится невозможно.

Виды деятельности включают:

- бег или бег трусцой
- езда на велосипеде
- футбол

Польза упражнений

- Улучшение самочувствия.
- Оптимизация веса и повышенный уровень подготовки
- Сниженный риск заболевания сердца, рака толстой кишки и диабета 2-ого типа
- Помощь в контроле артериального давления
- Большая гибкость и лучшая осанка
- Укрепление мышц и костей
- Предотвращение травм
- Вы почувствуете себя лучше и меньше волнуетесь.

2

Порядок занятия

Придерживаясь правильного порядка занятия, вы сможете избежать травм и извлечь больше пользы. Очень важна разминка до и после упражнения для предотвращения травмирования, усталости или болезненности мышц.

1. Разминка

Очень важно разогреть мышцы во избежание их усталости или травмирования.

- Сначала немного аэробных упражнений. Бег трусцой, езда на велосипеде или быстрая ходьба в течение пяти минут.
- Затем переходите к активной разминке (см. раздел 3).

2. Занятие

Не забывайте, что заниматься необходимо минимум 30 минут каждый день.

- Одевайте подходящую для занятий одежду, особенно обратите внимание на обувь: она должна обеспечивать надежную опору.
- Пейте много воды во время занятия и непосредственно после физических упражнений.

3. Завершение

Очень важно успокоить мышцы во избежание их болезненности и для нормализации пульса.

- Бег трусцой, езда на велосипеде или быстрая ходьба в течение пяти минут.
- В конце статичная разминка для предотвращения болезненности. (см. раздел 3)

3

Важность разминки

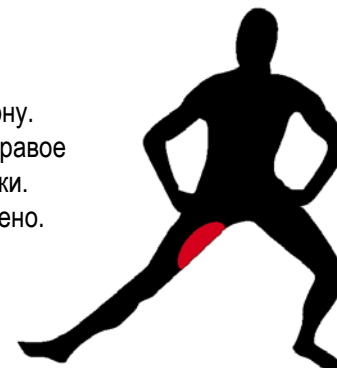
Разминка важна для предотвращения травм. Разминка подготавливает мышцы к упражнениям и предотвращает их усталость. Делайте разминку до и после упражнений.

- **Активная** разминка перед занятием снижает риск травмирования.
 - В каждой позиции следует находиться 4-5 секунд и повторить 4 раза.
 - Активная разминка готовит мышцы к движениям, которые будут выполняться во время занятий.
- **Статичная** разминка после занятий повышает гибкость и предотвращает болезненность.
 - При статичной разминке каждая позиция удерживается 20 секунд только один раз.
 - Статичная разминка увеличивает амплитуду движений.

Используйте одни и те же позиции и для активной, и для статичной разминки. Немедленно прекращайте разминку, если какая-либо из позиций причиняет боль. Ниже дан примерный порядок разминки.

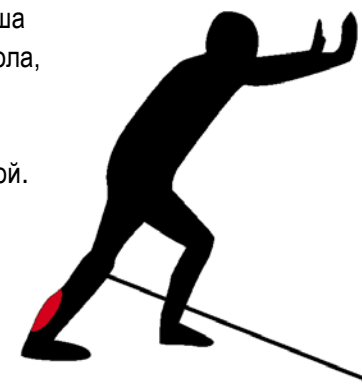
Пах

1. Согните правое колено.
2. Вытяните левую ногу в сторону.
3. Затем еще больше согните правое колено для усиления растяжки.
4. Повторите, сгибая левое колено.



Голень

1. Поставьте правую ногу перед левой.
2. Наклоняйтесь вперед, пока ваша левая пятка не оторвется от пола, при этом оба колена согнуты.
3. Задержитесь в этой позиции, потом повторите с другой ногой.



Трицепс

1. Поднимите правую руку над головой.
2. Затем согните руку в локте, так чтобы пальцы опускались на спину.
3. Лево́й рукой захватите правый локоть.
4. Зафиксируйте позицию, затем повторите с другой рукой.



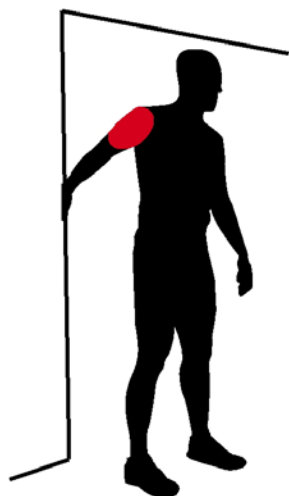
Квадрицепс

1. Встаньте на правую ногу.
2. Согните левую ногу, чтобы левая пятка касалась или была близко к ягодицам.
3. Удерживайте левую ногу левой рукой.
4. Зафиксируйте позицию, затем повторите с другой ногой.



Бицепс

1. Обопритесь ладонью правой кисти о стену.
2. Затем поверните туловище влево.
3. Повторите в левой рукой.



Боковая поверхность бедра

1. Сделайте шаг левой ногой накрест через правую.
2. Затем наклонитесь влево.
3. Повторите вправо.



Задняя поверхность бедра

1. Лягте на пол.
2. Поднимите правую ногу и схватите её обеими руками.
3. Медленно потяните ногу к туловищу.
4. Зафиксируйте позицию, затем повторите с другой ногой.



Поясница

1. Сядьте на пол.
2. Поставьте левую ногу через правую, колено направлено вверх.
3. Затем поворачивайте туловище влево.



4

Скорость и ловкость

Скорость и ловкость – это способность быстро двигаться и менять направление движения, сохраняя при этом контроль и равновесие.

ВЫЗОВ СООБЩЕСТВУ

Гонки по лестнице

Проведите состязание с членами вашей семьи, чтобы выяснить, кто быстрее всех пробежит вверх по лестнице. Запишите лучшее время и постарайтесь в следующий раз побить этот рекорд.

Занятия для вас, вашей семьи и друзей

Красный свет / Зеленый свет

Необходимо: Большое пространство.

Подготовка: Выбрать линию старта и линию финиша на расстоянии минимум 15 м друг от друга. Выбрать одного человека, который будет «стоп-сигналом». Он должен встать лицом к линии финиша. Все остальные участники встанут на линию старта.

Правила игры:

1. Когда Стоп-сигнал говорит «зеленый свет», все игроки бегут мимо него как можно быстрее к линии финиша.
2. Когда Стоп-сигнал говорит «красный свет», все должны сразу же остановиться.
3. Если игрок не остановился, когда Стоп-сигнал сказал «красный свет», то он должен вернуться на линию старта.
4. Когда Стоп-сигнал снова говорит «зеленый свет», игроки продолжают движение к линии финиша.
5. Во время игры Стоп-сигнал должен несколько раз сказать «красный свет» и «зеленый свет».
6. Игрок, добежавший до линии финиша первым, становится новым Стоп-сигналом.



Футбол

Необходимо: Футбольный мяч, двое ворот.

Подготовка: Разделиться на команды или определить расстояние в 15 м.

Правила игры:

1. Вести мяч как можно быстрее по определенной траектории длиной минимум 15 м.
2. Другой вариант - играть в футбол во дворе за домом или в команде.
3. Старайтесь двигаться с максимальной скоростью и быстро менять направление движения.



Занятия для одного

Челночный бег

1. Для занятия челночным бегом отмерьте расстояние минимум 10 м. Отметьте границы с каждого конца.
2. Пробегите между границ два раза и определите время, которое вы затратили на бег.
3. Постарайтесь превзойти ваш самый лучший результат.



5

Мощность

Мощность – это способность прилагать максимальное усилие в короткий промежуток времени.

ВЫЗОВ СООБЩЕСТВУ

Бросание медицинбола

Проведите состязание с членами вашей семьи, чтобы определить того, кто может дальше всех бросить медицинбол. Через месяц увеличьте вес медицинбола.

Занятия для вас, вашей семьи

Чехарда

Необходимо: Большое пространство

Подготовка: Все игроки выстраиваются в ряд в затылок друг другу. Каждый игрок приседает, упираясь руками в пол и вставая на колени.

Правила игры:

1. Последний игрок в ряду опирается руками о спину впереди стоящего игрока и перепрыгивает через него.
2. Далее он перепрыгивает через всех игроков по порядку.
3. Когда он проходит весь ряд, то приседает перед последним играющим.
4. Следующий игрок, который теперь замыкает ряд, начинает прыжки через других играющих. Игра продолжается до тех пор, пока каждый игрок не пройдет весь ряд несколько раз.



Боулинг

Необходимо: шар, кегли, площадка для боулинга.

Подготовка: Сделайте дорожку для боулинга дома или идите в ближайший боулинг.

Правила игры:

1. Сбейте максимально возможное количество кеглей.
2. Постарайтесь приложить максимальное усилие при запуске шара на дорожку.

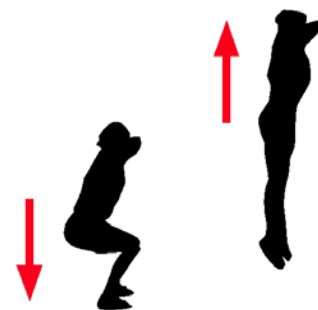


Занятия для одного

Плайометрия

1. Прыжки согнув ноги

Поставьте ноги на ширину плеч. Приседайте, сгибая ноги и руки, а затем подпрыгните на максимально возможную высоту.



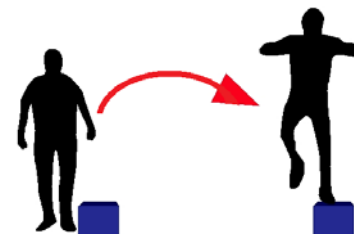
2. Прыжки вперед на ящик

Встаньте лицом к ящику, ноги на ширине плеч. Затем примите положение упора присев и запрыгните на ящик.



3. Прыжки на ящик сбоку

Встаньте боком к ящику, ноги на ширине плеч. Затем примите положение упора присев и запрыгните на ящик.



6

Сила

Сила – это способность прилагать постоянное усилие в сопротивлении.

ВЫЗОВ СООБЩЕСТВУ

Состязание мышц

Проведите состязание с членами вашей семьи, чтобы определить того, кто может дальше всех бросить медицинбол. Через месяц увеличьте вес медицинбола.

Занятия для вас, вашей семьи и друзей

Канат

Необходимо: Канат и линия на полу

Подготовка: Поместите середину каната на линию.

Разделите игроков на две равные команды.
Каждая команда берется за свой конец каната.

Правила игры:

1. Каждая команда тянет свой конец каната с максимальной силой, стараясь, чтобы другая команда переступила линию.
2. Как только одна команда переступает линию, вторая объявляется победителем.



Саймон говорит

Необходимо: Пространство, достаточное для того, чтобы игроки выполняли задания.

Подготовка: Выбрать одного человека Саймоном.

Правила игры:

1. Саймон сообщает группе игроков, какое силовое упражнение выполнять (отжимание, подъём туловища из положения «лёжа», «разножка» и т.д.), словами «Саймон говорит...» перед каждой командой.
2. Однако, если перед тем, как назвать упражнение, Саймон не сказал «Саймон говорит...», игроки не должны выполнять команду.
3. Если игрок начал упражнение, когда не прозвучало «Саймон говорит...», то он выбывает из игры.
4. Последний оставшийся игрок становится победителем и новым Саймоном.



Занятия для одного

Тренировка силы

1. Используйте вес вашего тела для выполнения упражнений в 3 этапа по 12 повторов.
2. Подтягивание, отжимание, подъём туловища, приседание, «разножка» и выпады.



«Разножка»



Подъём туловища



Отжимание



Координация

Координация – это способность делать правильные движения одновременно двумя или более частями тела.

• ВЫЗОВ СООБЩЕСТВУ

Жонглирование

Проведите состязание с членами вашей семьи, чтобы определить того, кто может жонглировать дольше всех. Вы можете использовать различные предметы, такие как кольца, мячи или кегли.

Занятия для вас, вашей семьи и друзей

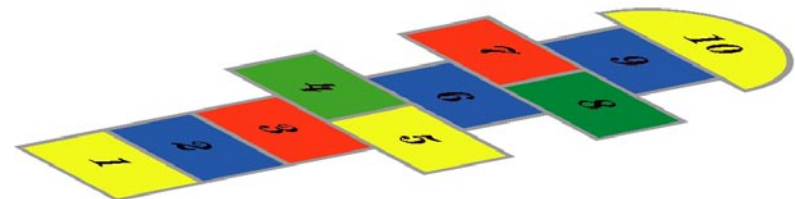
«Классики»

Необходимо: Мел, открытое пространство, небольшой предмет (монета или камешек).

Подготовка: Цель «классиков» - прыжки по квадратам, нарисованным на земле. Существует много вариантов «классиков». В традиционных «классиках» 10 квадратов. Схема прыжков такова: в квадратах 1, 2 и 3 прыгают на одной ноге, в квадратах 4 и 5 – на двух ногах (одна нога в каждом квадрате), в квадрате 6 – на одной ноге, в квадратах 7 и 8 – на двух (одна нога в каждом квадрате), в квадрате 9 – на одной ноге. И останавливаются в квадрате 10. Вы можете создать свою собственную, более увлекательную схему.

Правила игры:

1. Бросьте монетку или камешек на «классики». Затем первый игрок прыгает в квадрат 1.
2. Когда игрок достигает квадрата с монеткой или камешком, он должен перепрыгнуть через данный квадрат.
3. Если игрок не перепрыгнул через этот квадрат или прыгнул на линию, то он прекращает прыжки.
4. Чтобы усложнить игру, бросьте на «классики» больше предметов, через которые игроки должны перепрыгивать.



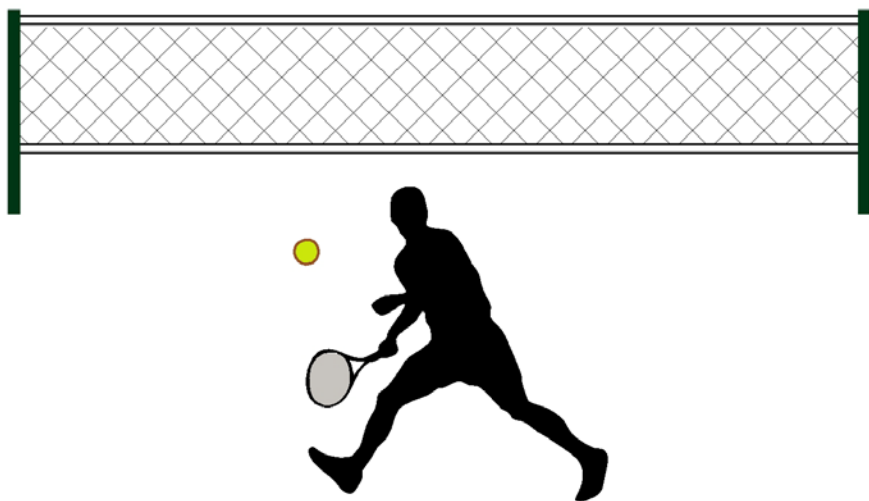
Теннис

Необходимо: теннисный мяч, ракетка сетка (необязательно)

Подготовка: Обозначьте границы корта.

Правила игры:

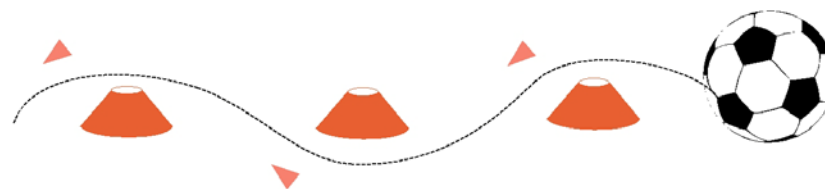
1. Перебрасывайте мяч друг другу, играя вдвоём.
2. Другой вариант – игра с участием 2-4 человек.
3. Постарайтесь попадать мячом в определенные зоны.



Дриблинг

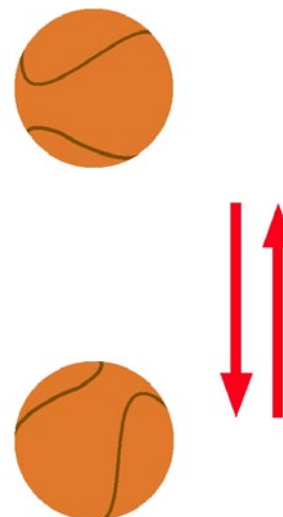
1. Футбол

Ведите мяч ногами 10 метров, меняя направление движения мяча.



2. Баскетбол

Ведите мяч 10 метров, меняя руки.



8

Равновесие

Равновесие – это способность оставаться в вертикальном положении или контролировать движение тела.

ВЫЗОВ СООБЩЕСТВУ

Стойка фламинго

Проведите состязание с членами вашей семьи, чтобы определить того, кто дольше всех может стоять в позиции фламинго. Позиция фламинго: стойка на одной ноге, стопа другой ноги прижата к колену опорной, а руки сложены как крылья.

Занятия для вас, вашей семьи и друзей

Ходьба по одной линии

Необходимо: Верёвка

Подготовка: С помощью верёвки отметьте на полу прямую линию.

Правила игры:

Попытайтесь пройти по линии, не потеряв равновесия. Регулярная практика улучшит ваш результат!



Колдунчики

Необходимо: Большое пространство

Подготовка: Выбрать одного водящего. Затем отметить территорию, в пределах которой все должны находиться.

Правила игры:

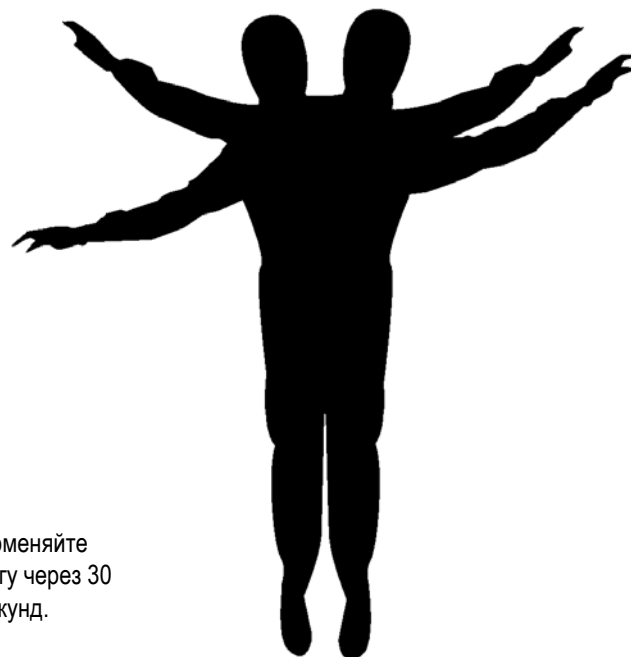
1. Водящий говорит «начали» и затем старается дотронуться до какого-либо игрока.
2. Когда водящий дотрагивается до игрока, последний должен встать на одну ногу.
3. Чтобы «разморозить» игрока, стоящего на одной ноге, другой игрок, который не является водящим, должен подойти к «замороженному», поднять одну ногу и стоять в таком положении 5 секунд.
4. Игра заканчивается, когда истекает определённое время или когда все «заморожены».



Занятия для одного

Равновесие

1. Встаньте на правую ногу и стойте 30 секунд, не касаясь пола левой ногой.
2. Поменяйте ногу и стойте 30 секунд на левой ноге, не касаясь пола правой ногой.
3. Чтобы удержать равновесие, вытяните руки в стороны.
4. Если это слишком просто для вас, стоя на одной ноге, закройте глаза.



Поменяйте
ногу через 30
секунд.

9

Гибкость

Гибкость – это способность сгибаться с полной амплитудой.

ВЫЗОВ СООБЩЕСТВУ

Наклоны сидя

Каждую неделю проводите состязания с членами вашей семьи, чтобы определить того, кто может ниже всех наклониться. Чтобы выполнить наклоны сидя, сядьте на пол, разведите ноги в стороны и наклоняйтесь вперёд, сгибаясь в поясе. Измерьте расстояние от исходной точки до максимально отдаленной, до которой вы смогли дотянуться.

Занятия для вас, вашей семьи и друзей

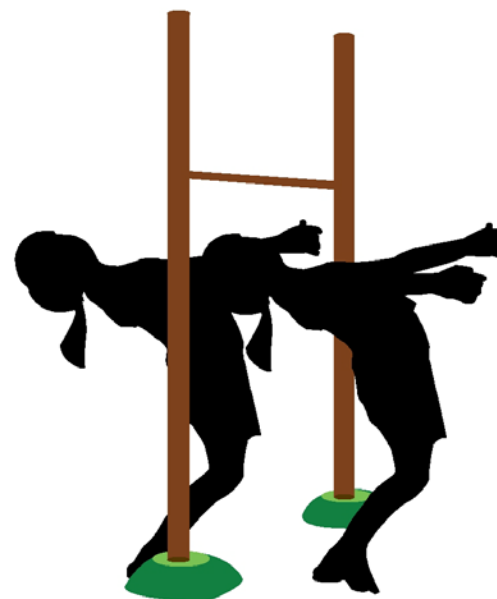
Лимбо

Необходимо: Стойка и перекладина для лимбо (или что-либо аналогичное – рейка и два стула, например).

Подготовка: Перекладина устанавливается на стойку строго параллельно полу.

Правила игры:

1. Прогнитесь назад и пройдите под перекладиной.
2. Если игрок дотронется руками до пола или заденет перекладину, он выбывает из игры.
3. После того, как все пройдут под перекладиной, её немного опускают.
4. Побеждает тот, кто пройдёт под перекладиной в самой нижней её позиции.



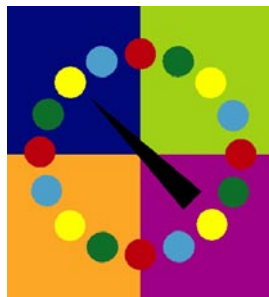
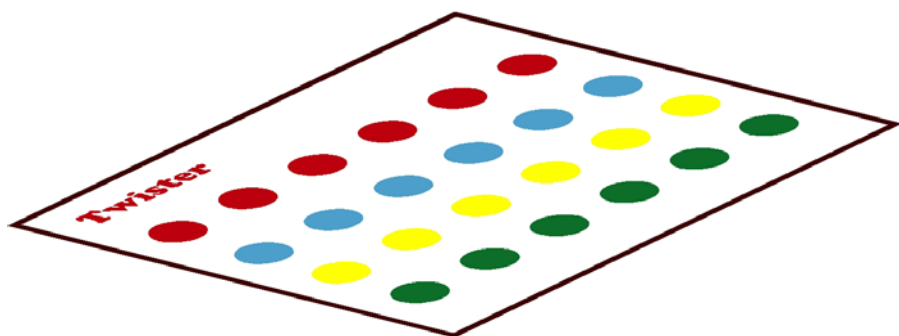
Твистер

Необходимо: Коврик для твистера

Подготовка: На коврике нарисовано четыре ряда цветных кругов. Каждый ряд окрашен в один цвет: красный, жёлтый, синий и зелёный.

Правила игры:

1. Играйте в твистер, следуя правилам этой игры.
2. Постарайтесь быть максимально гибкими, чтобы дотянуться до кругов разного цвета.



Занятия для одного

Йога для гибкости

Делайте эти упражнения для повышения гибкости. Если какое-либо из упражнений причиняет боль, немедленно прекратите его выполнение. Зафиксируйте каждую позу в течение одной минуты.

- Салют вверх

Поставьте ноги на ширину плеч. Затем поднимите руки вверх и соедините кисти. Наклоните корпус назад.



- Кобра

Лягте на живот. Поднимите верхнюю часть туловища, опираясь на руки, и прогнитесь назад.



- Воин II

Согните одну ногу так, чтобы бедро было параллельно полу. Другую ногу отставьте в сторону на максимально возможное расстояние. Затем поднимите руки так, чтобы они тоже были параллельны полу.



- Сгибающийся большой палец

Лягте на спину. Поднимите одну ногу и попытайтесь медленно схватить и удержать ногу одноименной рукой.



10

Аэробная выносливость

Аэробная выносливость – это способность выполнять упражнения в течение долгого периода времени.

ВЫЗОВ СООБЩЕСТВУ

Прыжки через скакалку

Проведите состязание с членами вашей семьи, чтобы определить того, кто может прыгать через скакалку дольше всех.

Каждый день записывайте лучшее время.

Занятия для вас, вашей семьи и друзей

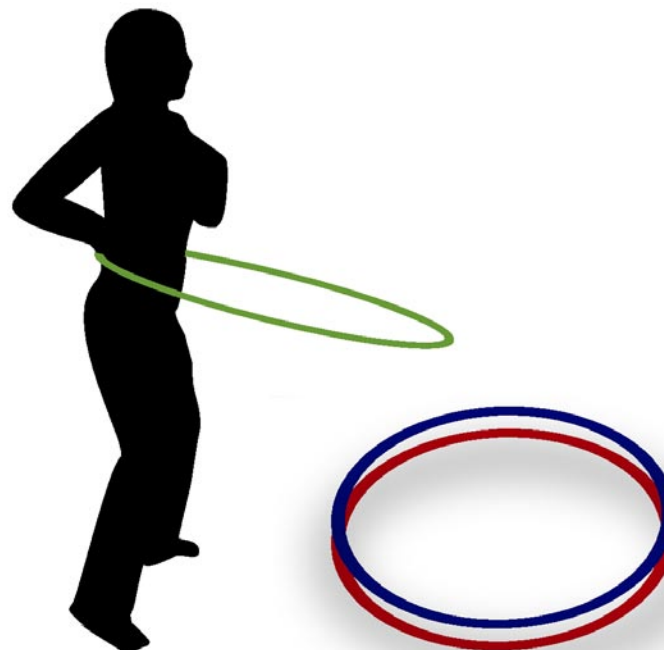
Обруч

Необходимо: Обручи

Подготовка: Игрокам следует отойти друг от друга, чтобы у всех было достаточно пространства.

Правила игры:

1. Каждый игрок берет обруч и крутит его вокруг пояса.
2. Постарайтесь крутить обруч максимально долго.
3. Победителем становится тот, кто дольше всех крутит обруч.



Катание на велосипеде

Отправляйтесь с семьёй на велосипедную прогулку на 20-30 минут.

Всегда надевайте защитный шлем и соблюдайте правила движения.



Занятия для одного

Бег

Совершите небольшую пробежку в районе своего дома или же в спортивном зале. Помните, что заниматься необходимо минимум 30 минут каждый день.



11

План подготовки

- Составьте план занятий минимум на 30 минут в день. (Детям и подросткам следует заниматься минимум 60 минут каждый день.)
- Развивайте аэробную выносливость или скорость/ловкость от 3 до 5 раз в неделю.
- Развивайте координацию, гибкость и силу/мощность от 2 до 3 раз в неделю.
- Ведите записи, чтобы не пропустить ни одного упражнения.
- Чтобы оставалось больше времени на упражнения, сократите время, которое вы тратите на малоподвижные занятия, такие как просмотр телевизора, видеоигры, компьютерные игры или длительное сидение.
- Начните и не отступайте!

Образец плана

ВОСКРЕСЕНЬЕ	Скорость и ловкость
ПОНЕДЕЛЬНИК	Аэробика
ВТОРНИК	Сила/мощность
СРЕДА	Аэробика, координация и гибкость
ЧЕТВЕРГ	Сила/мощность
ПЯТНИЦА	Скорость и ловкость, координация и гибкость
СУББОТА	Выходной

12

Записывайте дату, тип упражнений и длительность занятия. Ежедневное отслеживание ваших занятий вдохновит вас выполнять упражнения чаще. Задайтесь целью заниматься 4-6 дней в неделю.

[illegible]

13

Ресурсы

За более подробной информацией касательно занятий обратитесь к данным источникам. Личные тренеры, инструктор ЛФК и работники здравоохранения также могут предоставить детальную информацию по занятиям.

Спешиал Олимпикс www.specialolympics.org

Сайт содержит подробнейшую информацию обо всех видах спорта, включенных в программу Специальных Олимпийских игр. Там можно найти инструкции по домашним занятиям с описанием специальных спортивных упражнений для большинства видов спорта.

Моя пирамида.gov

www.mypyramid.gov

Информация и советы о том, как стать более активным и вести здоровый образ жизни.

Американская кардиологическая организация

www.heart.org

Предоставляет информацию по упражнениям для поддержания здоровья.

Американский Колледж Спортивной Медицины (ACSM)

www.acsm.org

Можно использовать для получения информации по материалам для чтения и семинарам, посвященным занятиям.

Национальная администрация безопасности дорожного движения

www.nhtsa.dot.gov

Здесь можно найти правила по безопасности движения на велосипеде по дорогам.

Ссылки:

1. (2007). июнь 2010, с сайта Американского Колледжа Спортивной Медицины: <http://www.acsm.org>
2. (2010). июнь 2010, с сайта Американской кардиологической организации: <http://www.heart.org>
3. Внутри пирамиды. (2009, апрель). июнь 2010, с сайта Моя пирамида: <http://www.mypyramid.gov>

ОТСЛЕЖИВАЙ

СВОИ УСПЕХИ

ЧТО ТЫ СДЕЛАЛ СЕГОДНЯ?

- Отмечай каждый выбранный способ сохранения здоровья.
- Используй два пустых поля, чтобы обозначить другие выбранные способы сохранения здоровья.

#1. Будь более активным

Старайся заниматься минимум 30 минут в день.
Поиграй на свежем воздухе вместо того, чтобы смотреть телевизор.



2. Ешь больше фруктов и овощей

Ешь минимум 5 штук в день.
Перекусывай фруктами и овощами вместо калорийной пищи.



3. Пей больше воды

В течение дня носи с собой бутылочку воды.
Пей негазированную воду.



Еще больше идей о том, как стать более здоровым спортсменом, ты можешь найти в руководстве по питанию и упражнениям ТРЕНИРУЙСЯ@Дома

СЕГОДНЯ Я РЕШИЛ

ВС

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

Быть более активным

Есть больше фруктов
и овощей

Пить больше воды



ТРЕНИРУЙСЯ

1133 19TH STREET NW
WASHINGTON, DC 20036 - 3604
USA