Министерство культуры Красноярского края
Красноярская краевая детская библиотека
Отдел обслуживания читателей-детей 11-16 лет

Спорт. Здоровье. Красота

Памятка для читателей-детей 11-16 лет

Красноярск
2012

Дорогой друг, наверняка, каждый хочет быть сильным, ловким, энергичным, чтобы заниматься любыми делами, какими только пожелает: читать любимые книги, посещать кружки, бегать, плавать, кататься на велосипеде… что же для этого нужно? Конечно, ЗДОРОВЬЕ!

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Еще античные мыслители Аристотель и Гиппократ отмечали в своих трудах, что здоровье человека – это не только дар от рождения, но и результат определенного образа жизни. То есть от того, «как» живет человек, во многом зависит его самочувствие и его возможности.



- ✓ 15-20 % здоровья заложено в нас генетически
- ✓ 20-25 % зависит от окружающей среды
- ✓ 10-15% дает медицина
- ✓ **50-55% зависит от нас самих, от нашего образа жизни**

Древние греки были убеждены в том, что граждане, которые занимаются спортом, более здоровы и полезны для общества. Не случайно, по сей день люди любят придуманные ими Олимпийские игры.

Нет необходимости убеждать кого-то в пользе спорта. Спорт любят все, только одни у телевизора, а другие – в спортзале. XX век сделал спорт массовым занятием. Люди стали посвящать ему большую часть своего свободного времени, в моду вошла спортивная одежда и вообще «спортивный стиль» – подтянутое телосложение, легкая походка и т. д.

Если взглянуть на нашу планету со стороны – можно увидеть миллионы людей на велосипедах, роликах, коньках, в беге трусцой, в плавании, на гимнастических снарядах…

Движение – жизнь, а активное движение – здоровая жизнь. Ежедневные занятия спортом – залог красоты и здоровья. Какой вид спорта выбрать – это дело каждого. Важно, чтобы спорт кроме пользы доставлял удовольствие. Можно начать с малого: ходить или бегать, неважно, – это не требует особых усилий, но эффект будет обязательно!

Бег трусцой – прекрасный вид спорта – чем больше бегаешь, тем больше сжигаешь калорий и тем крепче мышцы.

Начинающий бегун должен знать: он еще не готов ни к скоростному бегу на короткие дистанции, ни к длительному бегу. Тут ничего не поделаешь – потребуется несколько месяцев тренировок, чтобы приучить себя к бегу. Как же начинать бегать правильно? В течение первой недели нужно ставить перед собой цель: 10-15 минут непрерывного бега или полтора километра ежедневно. Если, пробежав 100-400 метров или после 2-3 минут движения, почувствовали, что дыхание сбилось, надо отдохнуть. Пройдите пешком до тех пор, пока дыхание не восстановится, затем продолжайте бег трусцой. Так можно повторять, пока не закончится время или расстояние, отведенное для занятий. Со временем станет легче.

Место для занятий бегом не должно быть возле дороги. Бегать рекомендуется в парке, на стадионе или местности, густо засаженной деревьями – там больше кислорода и меньше выхлопных газов.

Для начала походите быстрым шагом или медленно побегайте. Затем сделайте легкую растяжку. Начинать пробежку нужно с быстрой ходьбы, постепенно увеличивая скорость до той, которая будет комфортна в течение выбранного вами времени.

Ногу на землю ставить надо на всю стопу или с пятки, чтобы каждый шаг как бы амортизировался. Спину держите прямо, плечи расправлены. Если дорога идет в гору, тело надо наклонить немного вперед. Не прижимайте руки к туловищу, они должны двигаются свободно.

Дыхание должно быть свободное и ритмичное, соответствовать движению ног: на один-два шага – вдох, на один – выдох.

К концу тренировки постепенно притормаживайте, переходя на шаг. Продолжайте идти, пока частота дыхания и пульс не вернутся к уровню покоя.

Не ешьте и не пейте перед пробежкой, но это надо сделать обязательно, когда вы вернётесь домой и выйдете из душа. После бега полезно проводить процедуры закаливания.

В жаркую погоду обязательно надо взять с собой бутылку воды, чтобы избежать обезвоживания. Не доводите бег до боли и звёздочек в голове, после пробежки изнеможения быть не должно, может быть только легкая усталость.

Прыжки со скакалкой – это хорошая разминка, полезная для сердца и легких, повышающая выносливость и координацию. Прыжки входят в комплекс упражнений для развития мускулатуры, улучшения фигуры. Прыжки – отличный способ похудеть – прыгая, можно сжигать до 1000 ккал в час.



Научиться прыгать через скакалку очень легко. Причем это доступно всем, необходима лишь сама скакалка и свободное помещение без посторонних предметов, которые могут мешать. В любом случае, всегда можно пройти в парк или просто выйти во двор дома.

Чтобы научиться прыгать со скакалкой, нужно сначала научиться прыгать на месте, потом правильно, равномерно крутить скакалку и только после этого совмещать все движения в единое целое.

Начиная прыгать на месте, следите, чтобы руки, слегка согнутые в локтях были расположены по бокам. Локти должны быть или прижаты к туловищу, или близко от него. Для того что-

бы выполнять вращения, используйте только движения кистей рук, а не всей руки.

Перед началом упражнений на скакалке разогрейте мышцы ног и спины. Сделайте несколько наклонов, упражнений на растяжку мышц ног. Полезно немного пробежаться на месте.

Прыгать лучше в хорошем темпе, держа спину прямой, поднимая ноги над землей ровно на столько, чтобы перепрыгнуть, а затем мягко приземлиться на подушечки пальцев. Дышать лучше через нос. Можно чередовать прыжки вперед-назад, приземляться на разные ноги, пропускать скакалку два раза за один прыжок.

Длительность занятия прыжками зависит от вашей цели. Если вы хотите просто поддерживать себя в форме, то достаточно будет трёх занятий в неделю по 15 минут. Если вы хотите сбросить вес, то продолжительность занятия должна быть 30 – 45 минут не реже 4 раз в неделю. Боль мышц и сбой дыхания – нормальные побочные явления в этом виде спорта.

Катание на коньках укрепляет мышцы ног, спины, живота, суставы, связки, формирует чувство равновесия, координацию движений. Кататься на коньках может каждый. Для этого нужно сначала научиться хорошо держаться на них, т. е. освоить простое катание (передвижение на коньках с небольшой скоростью). Для занятий на катке новичкам надо тепло одеться, так как им



придется много отдыхать. Одежда должна облегать фигуру, но не стеснять движений. Это может быть утепленный спортивный костюм, свитер или шерстяная кофта. На ноги рекомендуется надеть простые или шерстяные тонкие носки, на голову – шапочку, закрывающую уши, на руки - варежки. Первые шаги лучше делать там, где нет большого движения. Если есть возможность, то покатайтесь на малолюдном катке. Выходя на лед, про-

следите за своими ногами: носки должны быть развернуты наружу. Это обеспечит устойчивость. Сделайте несколько шагов, потом попытайтесь скользить на лезвиях, поставленных параллельно. Освоив это упражнение, скользите на одной ноге. Можете даже провести соревнование среди новичков — кто дальше проедет таким образом.

Когда на улице мороз, при дыхании ртом можно вызвать резкое переохлаждение легких и гортани, так что дышать надо не только ртом, но и носом. Холодный воздух, пройдя через носовую полость, нагревается и становится безвредным для горла и легких.

Корпус во время катания наклоните вперед. Если вы, наклоняясь вперед, вдруг упадете (это не беда, таких, кто научился бы кататься на коньках, ни разу не упав, нет и быть не может!), вы не рискуете удариться затылком об лед.

Одновременно разучивайте приемы торможения. Самый простой из них – выставить одну ногу вперед, поставить ее поперек движения и слегка нажимать на лед внутренним краем конька. Можно тормозить задком конька или применить тормоз плугом: сблизить носки и нажимать внутренними краями обоих коньков на лед.

Простое катание – это первая и очень важная ступенька спортивного мастерства. Освоив его, вы сможете участвовать в различных играх на льду, попробовать свои силы в соревнованиях с друзьями.

Коньки – это один из зимних видов спорта, а ведь к нему можно провести «летнюю параллель», а именно – роликовые коньки.

Катание на роликовых коньках – отличный вид спорта для всей семьи, друзей, родственников. Занятия этим видом спорта помогут укрепить мышцы, поднять настроение и просто провести время с ветерком.

Многие начинающие очень часто придерживаются того мнения, что «если умеешь кататься на коньках, то и на роликах не проблема». Это не так. Принцип езды может и одинаковый, но

что касается манёвров, торможений, поворотов – здесь всё иначе и этому нужно учиться не один день.

Перед тем как встать на ролики, настройтесь морально, что с первого раза может не получиться – и это вполне нормально. Не бывает побед без поражений.



Падения во время катания на роликах неизбежны, особенно если вы новичок. Невозможно обойтись без синяков и ссадин, так что падения нужно заранее предусмотреть и, что называется, «постелить соломки» – всегда надевать полный комплект защиты: шлем, наколенники, налокотники, а также защита на запястья. Многие роллеры пренебрегают таким предметом экипировки, как шлем – это неверное решение, особенно для новичка.

Надев полный комплект защиты, вы, возможно, обнаружите, что ваша техника катания значительно улучшилась, потому что падать будет теперь не так страшно. А если уж падать, то падать правильно. Если начинаете терять равновесие, постарайтесь удержаться на ногах. Для этого присядьте пониже и наклонитесь вперед. Если падения не избежать, старайтесь упасть вперед на защиту, вытянув руки перед собой. Падая назад, постарайтесь извернуться и приземлиться набок, и никогда не пытайтесь подставить прямые руки.

Для того чтобы хорошо держаться на роликах, нужно уметь держать равновесие. Причем в движении у вас может получиться держать равновесие намного быстрее и проще. Достаточно, чтобы вас кто-то держал за руку, а вы пытались передвигаться. Самая распространенная ошибка всех начинающих – это прямая спина и разогнутые колени! Ни в коем случае нельзя ездить с прямой спиной. Спина обязательно должна быть наклонена впе-

ред, торс должен быть под углом. Колени должны быть согнуты довольно глубоко.

В движении наш центр тяжести смещается то над одной ногой, то над другой, поэтому начать движение нужно в положении, когда центр тяжести находится над одной ногой. Как это сделать? Встаем так, как только что было описано: спина наклонена вперед, колени согнуты. Обеими руками опираемся на одну ногу, носок немного развернут наружу, вторую ногу ставим почти перпендикулярно. Толчок нужно начинать из глубокого приседа, как бы пружиня вверх при отталкивании. Далее вы немного проедете и перенесете вес на вторую ногу, так же оттолкнетесь другой ногой. И вот вы в движении!

Но как же тормозить? На роликах предусмотрены тормоза. Как правило, они установлены в области пятки. Чтобы затормозить, достаточно поставить ногу на пятку и с усилием давить на асфальт. Начинать тормозить нужно плавно, иначе вы можете резко упасть вперед. Риск падения заключается в том, что во время торможения наше тело стремится вперед, а ноги остаются сзади. Тормоз устанавливается либо на правую ногу, либо на левую, либо на обе ноги. Лишь бы вам было удобно.

В заключении главный совет: не пытайтесь с первых занятий научиться кататься как профессионал, т.е. делать различные манёвры, даже самые простые (поворот, торможение). Ваша задача – развить навык, правильно делать первые шаги, правильно научиться двигаться и держать равновесие при катании. Помните главное – ничего не получается за один раз. Тренировки, тренировки, тренировки. Только тогда вы добьётесь отличных результатов.

Велосипедный спорт – одна из самых популярных форм двигательной активности. Он укрепляет сердце, легкие, мышцы ног. Занятия велосипедным спортом очень полезны также для снижения веса.

Кажется, что научиться кататься на велосипеде довольно просто. На самом деле, на овладение этим искусством придется потратить много сил. Кроме этого, обучение езде на велосипеде требует большого терпения, как со стороны «тренера», так и со стороны «ученика».



Для того, чтобы научиться ездить на велосипеде, нужно, прежде всего, хорошо уметь держать равновесие.

Для начала велосипед должен быть такой, чтобы на него можно было легко сесть. Идеально, чтобы ногами можно было коснуться земли. Лучше всего использовать невысокий подростковый велосипед с косой (женской) рамой.

После этого нужно запастись защитной одеждой – перчатками, наколенниками, налокотниками, трикотажными брюками (такими, чтобы они не попадали в цепь велосипеда). Для того, чтобы чувствовать себя в большей безопасности, можно надеть шлем. Затем нужно выбрать место для тренировки. Площадка для обучения должна быть ровной (не идти под уклон или в гору) и содержать минимальное количество препятствий – бордюров, кочек, ям, камней.

В первую очередь, нужно научиться держать равновесие на велосипеде без использования педалей. Обычно для этого педали переводят в горизонтальное положение, поставив одну ногу на педаль (лучше – толчковую), нажав на нее и произведя некоторое движение вперед, вторую ногу, отталкиваясь от земли, помещают на вторую педаль. Педали при этом не крутят, движение должно идти по инерции. Так нужно стараться проехать как можно большее расстояние. Целью этого упражнения является не езда, а

баланс. Обычно первое время кто-нибудь идет сзади, для страховки слегка поддерживая велосипед за крепление седла.

Главное, что должно прийти на этом этапе – это управление «от головы» – когда человек глазами просчитывает траекторию и при движении смотрит вперед, а не под колеса.

Вырабатывая умение балансировать в движении, нужно помнить, что слишком быстрая езда требует умения быстро реагировать на ситуацию; если же двигаться слишком медленно, то управлять велосипедом будет невозможно. Поэтому лучше всего ехать в среднем темпе. Сначала нужно научиться ездить по прямой линии, лишь немного поворачивая руль в сторону возможного падения. Это должно быть именно легкое «подруливание», а не резкий поворот руля. Совершать все движения надо без лишнего напряжения, стараться плавно крутить педали, а не жать на них изо всех сил, однако руль нужно держать уверенно и крепко.

Постепенно нужно учиться тормозить плавно, не теряя резко скорости и не вылетая из седла. Делать это нужно на небольших скоростях, страхуя себя ногами.

После овладения искусством езды по прямой можно переходить к управлению велосипедом на повороте. Для начала поворот лучше всего производить по большому радиусу. При этом корпус тела должен быть наклонен к центру окружности, рука, находящаяся внутри круга, должна слегка упираться на руль, а противоположная ей рука как бы немного тянуть плечо в сторону и вверх.

Езда на велосипеде является навыком, и как всякий навык он приобретается при постоянной практике. Но обычно 1-1,5 часов в день достаточно, чтобы через две недели совершенно уверенно кататься.

Кто-то бегает, кто-то прыгает, кто-то катается на коньках, лыжах, роликах, сноуборде, но не всем это подходит или доступно. А есть игра, доступная всем и требующая минимум экипировки – пара ракеток и шарики. Главное – стол, который можно установить практически везде – в любом подходящем помещении и даже на улице. **Настольный теннис** (или второе его название «пинг-понг») — это развлечение, в высшей степени полезное для

здоровья. Это прекрасная возможность усовершенствовать свою ловкость, развивает мускулатуру опорно-двигательного аппарата.



В ней активно задействованы основные группы мышц ног и рук. Настольный теннис развивает сердечнососудистую и дыхательную систему организма. Поэтому, игроку в «пинг-понг» легче будет обучиться езде на велосипеде, катанию на коньках и лыжах.

Игра в теннис – это ещё и прекрасный способ отвлечься, отдохнуть, размяться и весело провести время с друзьями!

На сегодняшний день, приняты следующие правила игры в настольный теннис:

- Игра состоит из розыгрышей;
- Первый подающий выбирается случайно;
- После первого розыгрыша, подающие чередуются каждые 5 подач (по новым правилам – каждые 2);
- Ещё недавно игра шла до 21 очка, однако в современном настольном теннисе партия продолжается лишь до 11 очков.

Чтобы игроку зачислили очко, необходимо, чтобы его соперник сделал какую-нибудь ошибку. Например:

- Отбил мяч, до того, как он ударился о стол;
- Подал мяч, но он два раза ударился на его стороне;
- Коснулся рукой стола;
- Мяч попал по пальцам, а затем по ракетке, т. е. был отбит дважды;
- Мяч, после отскока от стола, попал в самого игрока;
- Мяч не попал по стороне противника;
- Мяч больше одного раза ударился на своей стороне.

Возможен вариант парной игры, когда стол разделяется вдоль белой полосой. Мяч, в этом случае, подаётся по диагонали. Партнёры могут отбивать мяч только по очереди.

Кроме тех видов спорта, о которых мы успели поговорить, есть еще много других, которые не хуже укрепляют здоровье и влияют на внешний вид.

Не забывайте, спорт – прекрасный способ активного отдыха, а также полезный вклад в развитие и поддержание здоровья вашего организма. В здоровом теле здоровый дух. Стремитесь к лучшему, достигайте прекрасных результатов. Всё в ваших руках!

Если хотите узнать больше об этих и других видах спорта, вы можете почитать книги в Красноярской краевой детской библиотеке:

- Барчукова, Г. В. Настольный теннис для всех /Г.В. Барчукова. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 206 с.: ил.
- Булгакова, И. В. Спорт в твоей жизни /И.В. Булгакова //Булгакова, И.В. Будь лучшим!: Популярная энциклопедия для мальчиков /И. В. Булгакова. – Ростов н/Д: М., 2010. – С. 107-166.
- Все о спорте /Авт.-сост. Г. П. Михалкин. – М.: Астрель: Аст, 2000. – 155 с.: ил. – (Для мальчиков).
- Герен, С. Спорт: Руководство для маленьких спортсменов /С. Герен. – М.: Аст: Астрель, 2002. – 287 с.: ил. – (Детское справочное бюро).
- Глайдвелл, С. Роликовые коньки /С. Глайдвелл. – М.: Мнемозина, 2009. – 32 с.: ил. – (Экстремальные виды спорта).
- Захаренко, О. В. Спорт /О.В. Захаренко //Захаренко, О.В. Главная книга для девочек/ О. В. Захаренко. – М., 2010. – С.162-193.
- Бегом к здоровью! //Настольная книга для мальчиков/ Сост. Ю. Б. Виес.- Минск, 2004. – С. 361-405.

Харйунг, М. Роликовые коньки. Разминка и отдых на восьми роликах /М. Харйунг, А. Атанасиадис. – Вильнюс, М.: Полина М, 1996. – 160 с.: ил.

Я познаю мир. Спорт: энцикл. /В. И. Малов. – М.: Аст: Астрель: Транзиткнига, 2006. – 382 с.: ил.

Составитель: **Н. А. Чижикова**, ведущий библиотекарь отдела обслуживания читателей-детей 11-16 лет.

Компьютерная верстка: **Р.К. Блинова**, заведующая отделом методического обеспечения и инновационной деятельности библиотек.

Ответственный за выпуск: **Т.Н. Буравцова,** директор библиотеки