

улучшить состояние здоровья, необходимо помнить о том, что помогают даже кажущиеся незначительными перемены в питании и ежедневной активности.

### *Список литературы*

1. Michael Mosley. Forget walking 10,000 steps a day [Электронный ресурс] // BBC. 2018. URL: <https://www.bbc.com/news/health-42864061> (дата обращения: 15.11.2019).

2. David Cox. Watch your step: why the 10,000 daily goal is built on bad science [Электронный ресурс] // Support The Guardian. 2018. URL: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/sep/03/watch-your-step-why-the-10000-daily-goal-is-built-on-bad-science> (дата обращения: 15.11.2019).

3. Герман О.Б. Бег или ходьба? [Электронный ресурс] // Gducfkis: журнал о здоровом питании и спорте. 2017. URL: <https://gducfkis.ru/nogi/chto-poleznee-beg-ili-hodba/> (дата обращения: 17.11.2019).

4. I-Min Lee, Eric J. Shiroma, Masamitsu Kamada. Association of Step Volume and Intensity With All-Cause Mortality in Older Women [Электронный ресурс] // American Medical Association. 2019. URL: <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/2734709> (дата обращения: 17.11.2019).

5. Тутина Ю.А. Миф в 10 тысяч шагов [Электронный ресурс] // Еженедельник «Аргументы и Факты». 2019. № 9. URL: <https://aif.ru/gazeta/number/39922> (дата обращения: 16.11.2019).

**Лебедева Е.О., Веденина О.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Самостоятельные тренировки в зале: что нужно знать о правилах нахождения в тренажёрном зале и об упражнениях**

В последнее время спорт и физическая культура набирают популярность, и многие люди стремятся иметь красивое тело и отличное здоровье. У каждого человека свой мотив к занятию физической культурой и каждый находит свои способы для достижения своей цели. Кто-то упорно бегает кругами по стадиону рядом с домом или колесит по парку, кто-то тренируется дома, выполняя элементарные упражнения для тела, а кто-то посещает тренажерные залы. Именно о тренировках в спортивном комплексе пойдет речь в данной статье.

Хочется начать с самого важного для начала самостоятельной тренировки в зале - о правилах нахождения в зале:

1. Ознакомьтесь для начала с правилами зала, который решили посещать. Это очень важно, ведь в каждом зале есть какие-либо индивидуальные правила и предписания.

2. Обязательно занимайтесь в чистой обуви (бывают случаи, когда люди занимаются в кроссовках, в которых гуляют по улице) и одежде. Нужно соблюдать гигиену и оставлять после себя чистыми тренажёры.

3. Убирайте спортивные снаряды после того, как позанимались.

4. Не занимайте без необходимости тренажёры и места для разминки, выпадов и других упражнений. Важно быть внимательным, вы занимаетесь не одни.

5. Спрашивайте, занято ли оборудование кем-то. Если нет, то смело выполняйте упражнения.

6. Не разговаривайте громко по телефону и не занимайте оборудование, чтобы проверить в телефоне социальные сети.

7. Не ешьте в спортзале. Вы можете пить воду или протеиновый коктейль, а если сильно хочется, можно съесть батончик.

8. Не пользуйтесь парфюмерией перед тренировкой. Сильный запах духов или одеколона может раздражать других посетителей зала.

Теперь поговорим непосредственно о тренировках.

Конечно, каждый ставит перед собой свою цель. У кого-то целью является поддержание всего тела в тонусе, кто-то хочет качать определенные мышцы, кто-то хочет похудеть и т.д. Поэтому для каждого человека нужен индивидуальный подход и индивидуальная программа тренировок.

На собственном опыте можем сказать, что перед началом тренировки необходимо ознакомиться с инвентарем и с тем, как выполнять упражнения на данном тренажёре. Обычно в первый день занятий в зале вас должны ознакомить с имеющимся оборудованием.

Мы настоятельно рекомендуем хотя бы один месяц заниматься с инструктором. Вы получите много знаний о разных видах упражнений для разных мышц, которые можно сделать на одном из тренажёров, научитесь

правильно выполнять упражнения не только на тренажёрах, но и с другим спортивным инвентарем. Вы сможете составить программу, график, последовательность упражнений вместе с тренером и в дальнейшем вам будет намного легче заниматься с уже имеющимся опытом.

Если вы очень стеснительный человек и не готовы общаться с персональным тренером в зале, то можете приобрести программу тренировок в интернете, всё это находится в доступном виде на разных сайтах и в социальных сетях.

Итак, теперь на своём примере мы хотим рассказать о собственно тренировке в зале и кратко перечислить то, что и как мы выполняем при занятиях физической культурой.

Первое, что мы делаем, когда заходим непосредственно в зал с тренажёрами, это кардиотренировка на беговой дорожке либо на эллиптическом тренажёре (на выбор ещё велотренажер, сайклы, гребные тренажёры и степперы/климберы) Кстати, после тренировки можно также побегать или походить на тренажёре, чтобы закрепить результат проделанной работы. Некоторые перед тренировкой разминаются или делают зарядку, это тоже важно, так мышцы растягиваются и готовы к нагрузке.

После кардиотренировки мы выполняем подъемы туловища лёжа на животе на гиперэкстензии. Люди часто находятся в сидячем положении на работе, на учёбе и дома, спина находится в напряжении поэтому ей важно уделять внимание при тренировках. Когда выполняются подъемы тела на данном тренажёре, качаются мышцы ягодиц и задняя поверхность бедра, укрепляются мышцы спины, отвечающие за осанку и защищающие от травм во время тренировок (поэтому важно делать упражнение перед тренировкой), облегчается боль в спине.

Далее мы тренируемся по своему графику. По абонементу обычно мы можем посещать зал три раза в неделю, и на каждый день у нас есть четкий распорядок тренировки. Например, во вторник мы качаем мышцы ног, в

четверг - ягодичные мышцы, а в субботу уделяем основное внимание мышцам живота, т.е. прессу.

Хотелось бы ещё сказать, что не стоит тренироваться каждый день, без отдыха: так вы можете навредить своему здоровью. Мышцам нужен отдых и расслабление, иначе они «забьются», и вам будет труднее что-либо делать, т.к. всё будет болеть.

#### *Список литературы*

1. Народные правила поведения в спортзале. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://zozhnik.ru/narodnye-pravila-povedeniya-v-spor>.

2. RuleBody.ru – Правила Тела. Фитнес, бодибилдинг, тренировки. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rulebody.ru/trenirovki/vse-myshcy/kak-praviln>.

**Лис М.М., Пермяков О.М.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

#### **Современные аспекты нарушения осанки у обучающихся**

Модернизация системы образования в России, сталкивается с необходимостью решения различных проблем, в том числе, проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Обучающиеся относятся к группе населения с повышенным риском заболеваний в связи с большой психоэмоциональной и умственной нагрузкой, необходимостью адаптации к новым условиям проживания и обучения. Большие объёмы информации, специфика занятий и условия их проведения с малоподвижным образом жизни, влекут за собой появление различных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Одним из них является проблема нарушения осанки у обучающихся.

Осанкой называется привычная поза человека в покое и при движении. Правильная осанка – положение человека, при котором без лишних активных напряжений удерживается прямо голова и корпус. При правильной осанке у человека легкая походка, несколько опущены и отведены назад плечи,