

*Е. И. Теплухин<sup>1\*</sup>, С. И. Дузь<sup>2</sup>*

## **Нестандартные методы занятий физическими упражнениями и их влияния на организм**

<sup>1</sup> Сибирский государственный университет геосистем и технологий, г. Новосибирск, Российская Федерация

<sup>2</sup> ООО «ЭЛЬГА-МАЙНИНГ», г. Нерюнгри, Российская Федерация

\* e-mail: tepluxin73@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассмотрены нестандартные методы занятий физическими упражнениями, а также их влияние на здоровье человека.

**Ключевые слова:** физические упражнения, здоровье, организм, тело, укрепление

*E. I. Tepluhin<sup>1\*</sup>, S. I. Duz<sup>2</sup>*

## **Non-standard methods of physical exercises and their effects on the body**

<sup>1</sup> Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk, Russian Federation

<sup>2</sup> «ELGA MINING» LLC, Neryungri, Russian Federation

\* e-mail: tepluxin73@mail.ru

**Abstract.** The article deals with non-standard methods of physical exercises, as well as their impact on human health.

**Keywords:** physical exercises, health, organism, body, strengthening

### ***Введение***

Физические упражнения – это чрезвычайно важная часть здорового образа жизни, которая помогает поддерживать физическую форму и повышать общий тонус организма. Однако, кроме стандартных видов физических упражнений, существуют и более необычные способы для тренировки тела.

Нестандартные физические упражнения – это упражнения, которые не входят в классические тренировки и требуют оригинального подхода к ней. Это могут быть упражнения на основе растяжки, акробатики, танца или силовые упражнения на открытом воздухе.

Цель: изучить нетрадиционные методы занятия физическими упражнениями. Показать, на что способны данные методы и как они влияют на здоровье и развитие организма, а также провести опрос среди группы людей и узнать как они относятся к данным методам и что они думают по этому поводу.

Во-первых, подчеркнем то, что такие упражнения имеют множество преимуществ для физической подготовки. Они помогают развивать координацию и гибкость, что в свою очередь повышает общую спортивную форму и уменьшает риск получения травм. Во-вторых, они эффективно сжигают калории и помогают в борьбе с лишним весом. В-третьих, они повышают уровень энергии и дополнительно стимулируют организм.

Некоторыми из наиболее эффективных и захватывающих нестандартных физических упражнений являются:

SUP-серфинг – гребля на доске на стоячем положении;

Паркур – бег через городскую среду с использованием прыжков, бега по стенам и т.д.;

Slackline – балансирование на тонкой ленте, натянутой между двумя точками;

Бег по песку;

Упражнения на канатной тропе – переход и балансирование на канате или сетке на высоте выше земли.

Важно помнить, что при выполнении нестандартных упражнений необходимо следить за своей безопасностью и выполнять упражнения в соответствии с инструкциями и с потребным вниманием и концентрацией. Не следует заниматься самостоятельно, если вы не уверены в своих способностях.

### Начнем с рассмотрения такого метода как **“Бег по песку”**

Бег по песку может иметь положительное влияние на здоровье человека, поскольку это тренировка на выносливость, которая может способствовать улучшению общей физической формы и укреплению сердечно-сосудистой системы.

Одним из главных преимуществ бега по песку является усиленная работа мышц ног, поскольку песок дает большое сопротивление движению, что требует большего усилия от мышц для передвижения. Это может помочь укрепить мышечную тонус и повысить силу и выносливость ног.

Влияние бега по песку на суставы зависит от их состояния и интенсивности занятий. Поскольку поверхность песка мягкая и упругая, она может оказать дополнительную защиту для суставов при низкой интенсивности занятий.

Однако, если вы уже имеете проблемы с суставами или травмы, возможно, лучше избегать прыжков и бегов на холмистой поверхности.

Также бег может позитивно влиять на психическое здоровье. Взаимодействие с природой и окружающей средой может помочь снизить уровень стресса и беспокойства. Бег по песку поможет хорошим способом насладиться природой и настроиться на позитивный лад.

Для того что бы правильно бегать по песку, нужно лишь следить за своей техникой бега. Бегать на передней части стопы, сокращать шаг и не делать рывковых движений. Так же рекомендуется, выбирать наиболее равномерный участок без камней и других препятствий.

Однако, как и с любой физической активностью, важно начинать тренировки постепенно, особенно если это новая форма силовых нагрузок для вас. Ре-

комендуется консультироваться с врачом или специалистом по физической подготовке, чтобы определить свой уровень подготовки и уровень тренировок, которые наилучшим образом подойдут вашему индивидуальному телосложению и состоянию здоровья.

Далее рассмотрим такой нестандартный метод как “**Slackline**”

**Slackline** – это такой вид спорта, который становится все более популярным в последнее время. Он заключается в ходьбе по тросу, между двумя точками, и требует от человека не только физической подготовки, но и сосредоточенности и координации.

Это отличный способ укрепления мышцы ног, бедер, живота и спины. При ходьбе по тросу, тело должно поддерживать равновесие, что требует значительных усилий от мышц.

Slackline – улучшает баланс и координацию движений, развивает чувство равновесия и сосредоточенности, что может быть полезно в повседневной жизни и других видах спорта.

**Sup-серфинг** – это вид спорта, который становится все популярнее во всем мире. Он сочетает в себе элементы серфинга и гребли на SUP-доске, что делает его доступным для широкой аудитории.

В этой статье мы рассмотрим основные преимущества SUP-серфинга для здоровья.

Sup-серфинг требует от человека использования всех групп мышц, особенно кора, которые отвечают за равновесие и стабильность. Это помогает укрепить мышцы тела и повысить их выносливость.

Кроме того, гребля на доске также способствует укреплению мышц верхней части тела, включая плечи, руки и спину. Это делает SUP-серфинг отличной тренировкой для всего тела.

Так как Sup-серфинг происходит на свежем воздухе и в природной среде, это помогает снизить уровень стресса и улучшить настроение, особенно полезно для людей, страдающих от тревожности или депрессии.

Помимо этого, Sup-серфинг является и видом кардио-тренировки, который помогает улучшить кровообращение и работу сердца.

Так же был проведен опрос между группой людей по поводу того, как они относятся к этим видам занятий физических упражнений, и по итогам опроса было выявлено, что некоторые люди считают паркур, slackline и sup-серфинг отличными методами занятий физическими упражнениями, которые помогают развивать гибкость, баланс и координацию.

Другие же считают эти занятия слишком экстремальными или опасными, и не хотят рисковать своим здоровьем.

Некоторые возразили против этих нестандартных методов занятий, считая их бесполезными или недостаточно эффективными для укрепления мышечной массы или сердечно-сосудистой системы.

Однако, другие смогли увидеть в этих методах занятий хорошую возможность, чтобы разнообразить свою тренировку и добавить новые вызовы и мотивацию к долгосрочному занятию спортом.

Скорее всего некоторые люди могут просто не интересоваться паркур, slackline и sur-серфинг, предпочитая традиционные виды физических упражнений.

### *Заключение*

Нестандартные физические упражнения представляют собой новый подход к занятиям спортом, который позволяет разнообразить тренировки и достичь значительных результатов в развитии физической формы и улучшении координации движений.

Выбирайте упражнения, соответствующие вашим целям и уровню физической подготовки, и обязательно обратитесь к опытному тренеру, который поможет вам выбрать правильные упражнения и научит правильно их выполнять.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
2. Амосов, Н.М. Сердце и физические упражнения / Н.М. Амосов, И.В. Муравов. – Киев : Здоровье, 1985. – 64 с.
3. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
4. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.
5. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

© Е. И. Теплухин, С. И. Дузь, 2024