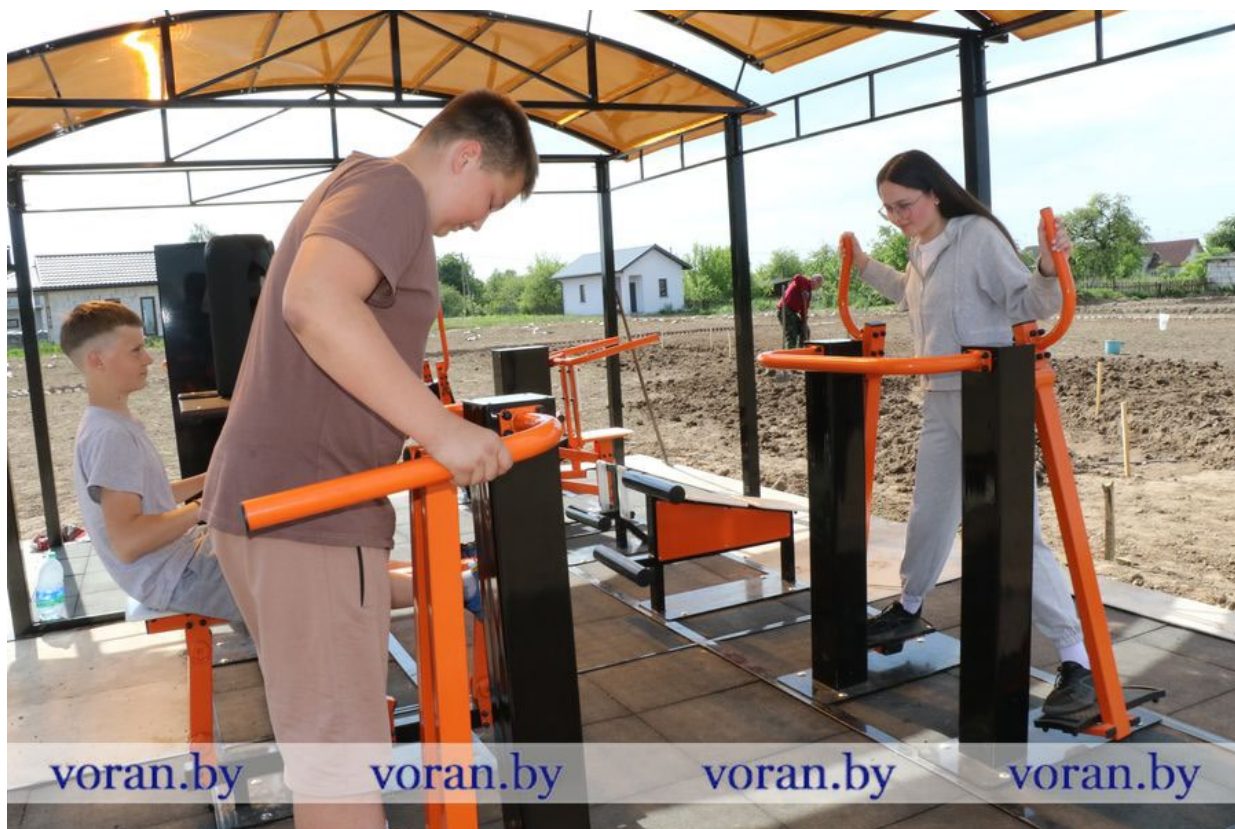


## Здоровое увлечение заболотской молодежи



Родители подростков, привыкшие видеть их чаще с мобильным в руках, чем с гантелями, с удивлением реагируют на внезапное желание их «качаться», «тягать железо», пойти в «тренажерку»... Некоторые даже протестуют: «Куда тебе? Это для крепких ребят!», «А вдруг покалечишься!»... Другие задаются вопросом: «Для чего ему «стальные» мышцы, чтобы «накостылять» Кольке или поразить девчонок в классе?» Да хоть бы и так. Главное, чтобы ЗОЖ-привычки остались у них подольше. Для доступности занятий физической культурой в Вороновском районе за последние годы сделано немало. Помимо современных спортплощадок, тренажерного зала, различных секций, набирает обороты тенденция к продвижению ЗОЖ-платформ и в агрогородках. Практика выездных исполкомов поспособствовала не только благоустройству сельских территорий, но и появлению детских игровых и спортивных комплексов, антивандальных площадок. Одна из последних появилась в агрогородке Заболоть. На ее установку из районного бюджета выделено более 26 тысяч рублей.



По словам местных жителей, после появления антивандальных тренажеров молодежь тусуется здесь ежедневно и не просто просиживает время, а занимается. По вечерам здесь собирается не меньше 15-20 подростков, обустройства своей активной игровой локации ждут и малыши.

— В школьное время удавалось позаниматься только вечером, на каникулах, думаю, увеличить интенсивность тренировок, — рассказывает в перерыве между упражнениями **восьмиклассник Влад Вилькевич**. — Родители поддерживают мои стремления физически развиваться. Говорят: спорт — это здоровье. Тем более, хочу, как отец, стать милиционером, а для защиты людей важно иметь хорошую физическую подготовку.

В школе четыре года дополнительно занимаюсь метанием ядра, даже выезжал на соревнования. В целом неплохие результаты, как говорит тренер, но я знаю, что могу больше.

У одноклассницы Влада Александры Актунувич тоже есть склонности к спорту — она выступает на соревнованиях по бегу с барьерами. А в личное время часто бывает на тренажерах. Школьница планирует поступать в военный вуз. Из условий поступления ее волнуют доведенные нормативы. Но время еще есть, чтобы подтянуть физподготовку.

— Еще до появления тренажеров, мы с другом с разрешения родителей соорудили собственную тренажерку в подвале, — присоединяется к разговору еще один заболотский **школьник Денис Селило**. — В нашем арсенале есть покупные и самодельные спортивные снаряды. «Программу» занятий продумываем сами, много берем из интернета. Как



*появились уличные тренажеры, стали совмещать занятия. Здесь в качестве нагрузки используется собственный вес, есть инструкции по назначению и применению тренажеров.*

Как утверждают специалисты, в подростковом возрасте потребность в занятиях физической культурой гораздо выше, чем в любом другом, так как организм человека в это время подвергается функциональным изменениям. Физкультура помогает лучше изучить свой организм, принять и понять себя, что очень важно для подростка. Сила воли, которая развивается в процессе тренировок, способствует превращению его в сильную личность, способную добиться многого. Сила, энергия, выносливость, гибкость, хорошая координация движений, уверенность в себе — вот дополнительные плюсы от этих занятий. А мамы и папы наверняка оценят и другие преимущества. Прежде всего то, что благодаря спорту сглаживаются многие неприятные проявления периода взросления: негативизм, повышенная критичность, психическая неуравновешенность...



#### **Несколько общих советов**

- Начинать надо с подтягиваний на турнике, приседаний, отжиманий... Если в 15 лет парень подтягивается 20 раз — он силен, готов к занятиям с отягощением. Начинать их следует под присмотром тренера или после консультации со специалистом. Во-первых, до определенного возраста это бессмысленно — растущие мышцы невозможно накачать. Во-вторых, НЕУМЕЛОЕ использование спортивных снарядов в период, когда активно развивается организм и растет скелет, чревато неприятностями со здоровьем.

- Увеличивают силу мышц и упражнения на растяжение. Они делают мышцы эластичными. Растяжение, повторенное много раз, придает мышце выносливость. Поэтому полезны упражнения с эспандером.
- Тренироваться лучше через день, по часу. И делать это не утром и не вечером, а в середине дня.
- День отдыха — не полное бездействие для мышц, которые могут даже немножко болеть после вчерашней тренировки, в день отдыха надо выполнять плавные упражнения на растяжение. Так мышцы быстрее восстановятся и подготовятся к следующей тренировке.
- Нагрузка во время тренировки должна быть «пестрая»: поработали мышцы рук — затем икры, выполнили упражнения для брюшного пресса — потом для верхнего плечевого пояса, для спины — для бедер и так далее.
- И пока не надо разглядывать в зеркале, как у вас выглядит та или иная мышца. Бодибилдинг — следующий этап. Для начала цель одна — стать сильнее: если вчера подтягивался три раза, то через неделю надо пять раз.
- При всем этом нужно сбалансированное питание.

**Галина ШЛЕМПО.**

**Фото Олега БЕЛЬСКОГО.**