

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)



1797

ГЛАЙДИНГ

Лектор:

Старший преподаватель кафедры ОФКиАС
БОГДАНОВА МИРОСЛАВА ВЛАДИМИРОВНА

Что такое глайдинг?



Глайдинг (от англ. «gliding» – «скольжение») - это особый вид тренировки, в основе которого лежит принцип скольжения со специальными круглыми дисками, который позволяет в несколько раз усилить эффективность от обычных упражнений. В итоге вы получаете очень простой и качественный тренинг, который поможет вам избавиться от проблемных зон на ногах, руках и животе и улучшить фигуру в короткий срок.

Глайдинг-тренировки были разработаны более 10 лет назад американским фитнес-тренером Минди Милрей, которая хотела создать эффективную программу без прыжков и ударных нагрузок.

Глайдинг-диски



Диски для глайдинга (gliding discs) не всегда можно найти в обычных спортивных магазинах, поэтому гораздо проще их заказать на AliExpress. Диски изготавливаются из специального синтетического материала, который позволяет легко скользить по полу. При этом другая сторона диска не дает ступне соскользнуть с ее поверхности. Для комфортных тренировок достаточно одной пары дисков.



Глайдинг-диски



1797

Оригинальные глайдинг-диски имеют диаметр 22 см и высоту 1 см. Но сейчас выпущены много аналогов, поэтому совсем необязательно приобретать оригинальные диски Gliding, стоимость которых, конечно, выше. Более того, вместо приобретения дополнительного инвентаря вы можете использовать любой материал, которые будет скользить по полу. Например, бумажные тарелочки, куски материала или ткани, небольшие полотенца и даже обыкновенные носки.



Преимущества глайдинга:



1797

1. Глайдинг-тренировки помогут вам поработать над проблемными зонами (живот, талия, спина, руки, внешняя и внутренняя поверхность бедра, ягодицы) без тяжелого и громоздкого оборудования.
2. За счет дополнительного сопротивления с поверхностью при скольжении вы получаете более высокую нагрузку на мышцы, даже при выполнении классических упражнений, а значит проведете тренировку в несколько раз эффективнее.
3. Упражнения с дисками для глайдинга предполагают низко-ударную нагрузку, что безопасно для опорно-двигательной системы.
4. Диски для глайдинга очень компактный инвентарь, который не занимает много места в комнате и который легко взять с собой в поездку.

Преимущества глайдинга:



1797

5. При выполнении скользящих упражнений задействуются мышцы кора, что не только даст дополнительную нагрузку на мышцы живота и спины для улучшения фигуры, но и поможет укрепить позвоночник и улучшить осанку.
6. Помимо укрепления мышц глайдинг-упражнения отлично разрабатывают суставы во всех плоскостях, что является профилактикой многих суставных заболеваний.
7. Благодаря глайдинг-упражнениям вы сможете улучшить координацию и чувство баланса.
8. Глайдинг-тренировки идеальны для выполнения в домашних условиях, поскольку вместо дисков для скольжения можно использовать любой подручный материал: полотенце или небольшие кусочки ткани.

Противопоказания для глайдинга:



- ✓ Варикозное расширение вен
- ✓ Проблемы с сердечно-сосудистой системой
- ✓ Артрит, артроз и другие хронические проблемы с суставами
- ✓ Большой лишний вес
- ✓ Недавно перенесенные операции
- ✓ Полное отсутствие физической подготовки



Основные правила глайдинг-тренировок:



1797

- ✓ Перед тренировкой освободите вокруг себя немного места. Обычно хватает небольшого квадрата 1,5 метра в ширину и длину.
- ✓ Первое время можно использовать стул или другую опору для поддержания равновесия.
- ✓ Всегда начинайте тренировку с разминки и заканчивайте растяжкой всех мышц.
- ✓ Выполняйте упражнения либо на время (30-40 секунд на каждое упражнение), либо на количество повторений (10-15 на каждую сторону). Повторяйте упражнения в 2-3 подхода или по круговой системе.
- ✓ Занимайтесь глайдингом 2-3 раза в неделю по 30-45 минут. Если вы занимаетесь по другим программам, то можете добавлять глайдинг-упражнения к своим основным тренировкам.
- ✓ Выполнять "скользящие" упражнения даже в домашних условиях желательно в кроссовках.

Глайдинг-упражнения для бёдер и ягодиц



1797

1. Скользящие боковые выпады

И.п. – стойка, ноги врозь, диск под левым носком.

Вес тела смещаем на правую ногу. Делаем медленное боковое движение левой ногой - “скользящий” выпад вправо. Согнутые руки прижимаем к туловищу и двигаем так, как будто катаемся на коньках. Повторяем около 20 раз для обеих ног.



Глайдинг-упражнения для бёдер и ягодиц



1797

2. Плавные выпады назад

И.п. - стойка, ноги на ширине плеч, руки на бёдрах, носок правой ноги на диске. Выполняем скользящий выпад назад, пока колено не коснётся пола. Спину держим прямо, в конце движения обе ноги должны находиться в согнутом положении под углом 90 градусов.



Глайдинг-упражнения для бёдер и ягодиц



1797

3. Скрестные выпады или реверанс

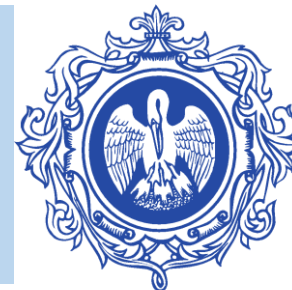
И.п. — стойка ноги врозь, диск под левым носком.

Необходимо выполнить скрестный “скользящий” выпад назад.

Стопы при движении в диагональ не должны отрываться от пола. Движения выполняются попеременно на каждую ногу. Важно держать равновесие и не уводить ногу слишком далеко.



Глайдинг-упражнения для бёдер и ягодиц



1797

4. Скользящие каблуки

И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях, пятки на дисках. Поднимите вверх бедра, при этом напрягая мышцы ягодиц (должна образоваться прямая линия от колен до плеч). Затем медленно толкайте диски ногами, немного раздвигая их в стороны. Так же медленно возвращайтесь в исходное положение.



Глайдинг-упражнения для живота и спины



1. Планка

И.п.- упор лежа, диски под носками стоп.

Ставим стопы на тарелки и имитируем бег оставаясь в позе планки, опираясь на колени, при этом ягодицы остаются на месте. Выполняем по 10-15 раз. При выполнении упражнения работают не только мышцы живота, спины и ягодиц.



Глайдинг-упражнения для живота и спины



1797

2. Поднятие корпуса с помощью рук

И.п. – упор стоя на коленях. Руки ставим на диски, разводим на ширину плеч. Опираясь на руки, скользим вперед на 20-30 см, при этом ладони должны быть строго прижаты к полу, спина остается прямой. Разноименно скользя по полу руками назад, возвращаемся в исходное положение. Выполняем по 10 раз.



Глайдинг-упражнения для живота и спины



1797

3. Скольжение по одной руке вперед и в сторону в планке

И.п. - упор лёжа. Диски расположены под ладонями.

Стоя в упоре лежа, мышцы кора напряжены, удерживая прямую линию туловища. Выполните скольжение одной руки вперед, не отрывая ладонь от пола, затем верните под плечо и так же отведите в сторону, и снова верните руку в исходное положение. Те же движения выполните на вторую сторону. Для усложнения техники можно удерживать одну ногу навесу, чередуя через определенное время.



Глайдинг-упражнения для живота и спины



1797

4. Отведение ног в планке в стороны

И.п. - упор лежа, диски под стопами.

Необходимо выполнить попеременное отведение прямых ног в противоположные стороны, и, соответственно, возвращать в исходное положение. Выполняйте в ускоренном темпе.



Глайдинг-упражнения для рук и плеч



1797

1. Отжимание со скольжением рук

И.п. - упор стоя на коленях, диски под ладонями.

Одновременно сгибая правую руку, левая скользит вперед. Для начинающих выполнение упражнения может показаться сложным, поэтому по началу можно упираться коленями в пол. Повторяем упражнение 10 раз со сменой рук.



7 лучших видео-тренировок на основе глайдинга



Если вы предпочитаете заниматься глайдингом по готовым видео-тренировкам, то предлагаем вам 7 видео с использованием скользящих дисков. Вы можете выполнять отдельные видео, комбинировать несколько программ между собой или дополнять их вышеперечисленными упражнениями.



7 лучших видео-тренировок на основе глайдинга



1797

1. Глайдинг-тренировка для ног (10 минут)
URL: <https://youtu.be/WwcyU3dKDE0>
2. Глайдинг: тренировка на тряпочках (20 минут)
URL: <https://youtu.be/ErjJAiZoec4>
3. Глайдинг для живота и ног (20 минут)
URL: <https://youtu.be/fDriUVtR9PU>
4. Глайдинг от проблемных зон (30 минут)
URL: <https://youtu.be/v2F7N04n1js>
5. Глайдинг от проблемных зон (10 минут)
URL: https://youtu.be/OUng_BAj3A4
6. Глайдинг для всего тела (16 минут)
URL: <https://youtu.be/JHgcnVy1MKA>
7. Глайдинг для бедер и ягодиц (5 минут)
URL: <https://youtu.be/J-36VEnil-M>



ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ



1. Раскройте понятие «глайдинг».
2. Перечислите преимущества глайдинг-тренировок перед другими видами оздоровительных занятий.
3. Назовите противопоказания к занятиям глайдингом.
4. Перечислите основные правила глайдинг-тренировки.
5. Перечислите основные глайдинг-упражнения.



ЛИТЕРАТУРА



1797

1. Глайдинг-тренировки. – URL: <https://3kmu.ru/glajding-trenirovki/>
2. Лозбень И.Н. Фитнес – технологии на уроках физической культуры. Функциональный тренинг с использованием глайдингов (дисков для скольжения): методические рекомендации для преподавателей по физической культуре и обучающихся. – Нижний Новгород, 2019. – URL: https://ngknn.ru/images/anons/Konkurs_metodicheskikh_rekomendacij/%D0%9B%D0%BE%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D1%8C%20%D0%98.%D0%9D.pdf



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!