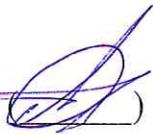


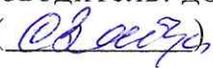
Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

ВЫПУСКНАЯ АТТЕСТАЦИОННАЯ РАБОТА

«РАЗРАБОТКА МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»:
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
СТУДЕНТОВ»

Выполнил: Третьяков А.С. 

Научный руководитель: доцент, к.с.н.,
Забуга С.Ш. ()

Красноярск 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ.....	4
1.1. Гуманитарная значимость физической культуры.....	4
1.2. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.....	5
1.3. Основы организации физической культуры в вузе.....	6
2 РАЗРАБОТКА МЕТОДИЧЕСКИХ УКАЗАНИЙ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	11
2.1. Общие сведения	11
2.2. Принципы самостоятельных занятий физической культурой.....	13
2.3. Общие рекомендации для самостоятельных занятий.....	15
2.4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.....	23
2.5. Комплексы самостоятельных занятий разной направленности.....	28
2.5.1. Упражнения для мышц спины (корректирующие).....	28
2.5.2. Упражнения, развивающие выносливость.....	31
2.5.3. Упражнения, развивающие силу и скоростно-силовые качества.....	33
2.5.4. Упражнения, способствующие воспитанию быстроты.....	34
2.5.5. Упражнения, развивающие ловкость и гибкость.....	35
2.6. Мини-комплексы для поддержания высокой работоспособности.....	36
2.7. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.....	41
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	45
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	69

ВВЕДЕНИЕ

В АНО ВО СИБУП "Физическая культура" представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Свои образовательные и развивающие функции "Физическая культура" наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы для вузов по педагогической учебной дисциплине "Физическая культура", которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ.

1.1. Гуманитарная значимость физической культуры.

Являясь по своей сути человековедческой дисциплиной, физическая культура направлена на то, чтобы развить целостную личность, гармонизировать ее духовные и физические силы, активизировать готовность полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, в самопостроении необходимой социокультурной комфортной среды, являющейся неотъемлемым элементом образовательного пространства вуза. Гуманитаризация образования в сфере физической культуры означает его очеловечивание, выдвижение личности студента в качестве главной ценности педагогического процесса.

Физическая культура прямо и опосредованно охватывает такие свойства и ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным. Достижение личностью такой гармонии обеспечивает ей социальную устойчивость, продуктивную включенность в жизнь и труд, создает ей психический комфорт.

Физическая культура выступает как социокультурный слой практики, направленной на освоение природных сил студентов и опосредованных их культурным отношением к своим физическим возможностям. Развитие физических способностей студента рассматривается в рамках процесса воспитания как развитие элементов культуры, особых личностных качеств. Гуманитаризация образовательного процесса подчеркивает огромную роль образованности личности, ее самоценность. Лишь при этом она может

достигать такого состояния, при котором становятся возможными и необходимыми социальные и индивидуальные процессы саморазвития, самовоспитания, самосовершенствования, самоуправления, самоопределения. Они отражают наиболее действенные и долговременные результаты образования по физической культуре.

1.2. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.

Под ценностями понимаются предметы, явления и их свойства, необходимые обществу и личности в качестве средств удовлетворения потребностей. Они формируются в процессе усвоения личностью социального опыта и отражаются в ее целях, убеждениях, идеалах, интересах. В них отражены представления студентов, о желаемом. В формировании определенных ценностей, способных удовлетворить потребности студентов, проявляется единство физического, психического и социального развития личности.

В сфере физической культуры ценности по качественному критерию могут быть представлены как:

- ◆ материальные (условия занятий, качество спортивной экипировки, льготы со стороны общества);

- ◆ физические (здоровье, телосложение, двигательные умения и навыки, физические качества, физическая подготовленность);

- ◆ социально-психологические (отдых, развлечение, удовольствие, трудолюбие, навыки поведения в коллективе, чувства долга, чести, совести, благородства, средства воспитания и социализации, рекорды, победы, традиции);

- ◆ психические (эмоциональные переживания, черты характера, свойства и качества личности, творческие задатки);

♦культурные (познание, самоутверждение, самоуважение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, общение, авторитет).

Ценностные ориентации студентов рассматриваются как способы, с помощью которых дифференцируют объекты физической культуры по их значимости. В структуре физкультурно-спортивной деятельности ценностные ориентации тесно связаны с эмоциональными, познавательными и волевыми её сторонами, образующими содержательную направленность личности. Характер же направленности в самой деятельности чаще зависит от того, какой личностный смысл имеет система тех или иных ценностей, определяющая действенность отношений индивида к тем объектам, ради которых эта деятельность осуществляется. Одни объекты могут вызывать эмоциональную (чувственную), другие — познавательную, третьи — поведенческую активность.

Исследования М.А. Арвисто позволили выделить три ранга ценностных ориентации студентов в физкультурно-спортивной деятельности. Данные показывают, что ценности, связанные с физическим Я (физические качества, здоровье, телосложение), с функциональным содержанием деятельности (высокая подвижность, физические нагрузки, эмоциональные переживания), с актуализацией (успех, самовыражение, самоутверждение), с морально-волевыми качествами (воля, настойчивость), с чувством долга, составляют главный ранг. Поэтому в физкультурно-спортивной деятельности этим ценностям необходимо уделять особое внимание, чтобы не ослабевала ориентация на эту деятельность.

1.3. Основы организации физической культуры в вузе.

Основной целью физического воспитания студентов СИБУП является формирование физической культуры личности и способности направленного

использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно- биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

По окончании курса дисциплины «Физическая культура» студент должен:
знать:

- понимать роль физической культуры в развитии человека и специалиста;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни.

уметь:

5. овладение методами оценки и коррекции осанки и телосложения;
6. методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и другие, соотнесенные с содержанием соответствующей тематики лекций.

Важное условие закрепления и совершенствования этих методов — многократное воспроизведение в условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе.

Освоение второго учебно-тренировочного подраздела помогает приобрести опыт творческой практической деятельности, развить самостоятельность в физической культуре и спорте. Содержание занятий базируется на широком использовании знаний и умений в том, чтобы применять средства физической культуры, использовать спортивную и профессионально-прикладную физическую подготовку для приобретения индивидуального и коллективного опыта физкультурно-спортивной деятельности. На них студенты учатся регулировать свою двигательную активность, поддерживать необходимый уровень физической и функциональной подготовленности в период обучения, приобретают опыт совершенствования к коррекции индивидуального физического развития, учатся использовать средства физической культуры для организации активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, предотвращения травматизма, овладевают средствами профессионально-прикладной физической подготовки. В процессе занятий создаются условия для активизации познавательной деятельности студентов в области физической культуры, для проявления их социально-творческой активности в пропагандистской, инструкторской, судейской деятельности.

Контрольный раздел занятий обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени и качестве освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов. Оперативный контроль создает информацию о ходе выполнения конкретного

раздела, вида учебной работы. Текущий позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачеты, экзамен) выявляет уровень сформированности физической культуры студента и самоопределение в ней путем комплексной проверки.

В физическом воспитании студентов используются разнообразные формы учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения в вузе. Учебные занятия проводятся в форме:

1. теоретических, практических, контрольных;
2. элективных методико-практических и учебно-тренировочных занятий;
3. индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий или консультаций;
4. самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя;
5. Внеучебные занятия организуются в форме:
6. выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;
7. занятий в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
8. самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;
9. массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

2 РАЗРАБОТКА МЕТОДИЧЕСКИХ УКАЗАНИЙ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Общие сведения

В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Физическая культура входит в число обязательных дисциплин.

Физическая культура выступает, как составная часть общей и профессиональной культуры студента, как важнейшая качественная динамическая характеристика его личностного развития.

Общими задачами физической культуры в образовательном процессе являются:

- формирование осознанной потребности в физической культуре, здоровом образе жизни, содействие становлению активной жизненной позиции;
- формирование знаний и навыков обучающихся в области физической культуры, необходимым им в жизни и трудовой деятельности;
- осуществление развития двигательных способностей, физических качеств, необходимых для освоения профессий, воинской службы, повышение устойчивости организма к физическим нагрузкам и заболеваниям;
- обучение основам самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;
- формирование навыков индивидуальных, семейных занятий физической культурой;
- целенаправленная подготовка девушек и юношей средствами физического воспитания к семейной жизни и будущему материнству и отцовству;

- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых теоретических сведений по физической культуре, спорту и туризму.

Программа курса позволяет последовательно, на протяжении всех лет обучения, формировать целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное - воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Помимо практических занятий по физической культуре, студенты могут заниматься и самостоятельно.

Самостоятельные занятия физической культурой считаются обязательной составляющей научной организации труда, восполняют недостаток двигательной активности, содействуют наиболее результативному восстановлению организма после утомления, повышению физической и интеллектуальной работоспособности.

Главной задачей самостоятельных занятий является сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и интеллектуальной работоспособности.

Обучение в вузе требует от студентов значительного напряжения, что в совокупности с другими неблагоприятными факторами все чаще приводит к увеличению числа студентов, имеющих отклонения в состоянии.

Важным компонентом в развитии личности студента является овладение способами и средствами физкультурно-рекреативной и спортивной деятельности.

В методических указаниях как раз и представлены основные направления деятельности для самостоятельного овладения жизненными знаниями, умениями и навыками в физической культуре и здоровом образе жизни.

Эти знания помогут студентам познакомиться и выбрать тот вид деятельности, который позволит им успешно овладеть программой по физической культуре и здоровому образу жизни.

2.2. Принципы самостоятельных занятий физической культурой

Самостоятельные занятия физическими упражнениями являются одной из форм занятий физической культурой. С помощью самостоятельных занятий поддерживается научнообоснованный объем двигательной активности (не менее 5-ти часов в неделю), необходимый для нормального функционирования организма, устойчивый уровень физической подготовленности, профессиональной работоспособности и сохранения здоровья.

Важнейшей их особенностью является то обстоятельство, что их планирование, организация и управление полностью находится в руках самого занимающегося. Это обязывает каждого студента к расширению и углублению знаний в области методики спортивной тренировки, методов самоконтроля за функциональным состоянием организма, физиологии, психологии и гигиены физических упражнений и знания принципов самостоятельных занятий.

Не существует единственной, универсальной программы занятий для всех. Занятия должны быть индивидуализированы, отвечать особенностям анатомии и физиологии. Почему? Потому что два человека с общими внешними данными (тип тела, рост, вес и т.д.), одинаково занимающиеся, могут иметь разные результаты. Программа, эффективная для одного, бывает неподходящей для другого. Как же найти для себя оптимальную программу? Ответ на это один: нужно следовать основным принципам тренировок и оценки их итогов. Главные принципы занятий физической культуры применимы ко всем занимающимся, но с учетом их личных качеств. Существует пять основных принципов: постепенность, регулярность, сверхнагрузка, индивидуализация, сознательность.

Постепенность. Занятия должны изменяться как по объему, так и по интенсивности очень постепенно (в зависимости от физических способностей и уровня тренированности). Важность этого принципа не может быть

недооценена, так как он единственный способ получить эффективное и долговременное прибавление массы тела.

Ни один человек не может войти в форму за 2 - 3 недели и оставаться в ней навечно. Помните, что чем больше времени требуется для приобретения физического качества, тем дольше это качество сохранится (даже после прекращения тренировок); чем быстрее оно приобретается, тем быстрее теряется после прекращения занятий или снижения их интенсивности.

Для начинающих предусматривается и постепенное увеличение объема тренировок. Затем он остается постоянным по мере роста интенсивности (при подготовке к соревнованиям или приобретении пика формы). Если интенсивность достигает очень высокого уровня, объем тренировок постепенно растет.

Регулярность. Программа может быть успешной только в том случае, если она выполняется регулярно. Тело совершенствуется наиболее эффективно тогда, когда упражнения повторяются в определенном ритме. Следовательно, необходимо твердо придерживаться установленного режима независимо от того, как часто вы занимаетесь.

Сверхнагрузка. Этот принцип означает следующее: упражнения должны быть напряженными. Другими словами, вы должны идти за пределы привычного. Без сверхнагрузки невозможно добиться каких-либо изменений. Это не означает, однако, того, что вам придется проводить высокоинтенсивную тренировку (90 - 100% максимально). Существуют другие способы создания сверхнагрузки: рост сопротивления; увеличение темпа; расширение объема работы за то же самое время. Все способы очень важны и применяются в тренировке. Но доля их в занятиях различна (в зависимости от цели). В общем случае рост сопротивления используется чаще всего для развития силы и увеличения массы; рост числа повторений упражнений - для развития мышечной и сердечно-сосудистой выносливости; увеличение скорости работы - для формирования силы; расширение объема работы - для прибавки веса.

Индивидуализация. Вы должны всегда принимать во внимание собственное здоровье, возраст, пол, уровень тренированности и физической подготовки. Нельзя поднимать тяжести во время менструации. Если подвижность лодыжки, колена, бедра недостаточна, избегайте глубоких приседаний. Цель в том, чтобы приспособить программу тренировок к себе. Не пытайтесь копировать людей, занимающихся по программе, успешной для них.

Сознательность. Вы должны знать причину и основание того, что делаете. Иметь ясное и точное представление о проблемах, связанных с выполнением упражнений, различных методах, видах оборудования, вариациях занятий и т. д. Такое знание поможет обеспечить успешное развитие определенных качеств, позволяя принять правильное решение в процессе тренировки. Еще важнее развивать силу воли и психическую устойчивость.

Применение и воплощение этих принципов принесет максимальный успех

2.3. Общие рекомендации для самостоятельных занятий

Занимаясь различными видами спорта и приобретая привычки рационального питания, вы можете полностью изменить свой облик, укрепить слабые, вялые мышцы, стать скульптором своего тела. Настойчиво тренируясь, вы можете быстро восстановиться после любой травмы.

Независимо от поставленных целей вы улучшите свое здоровье и физическое состояние. А если будете регулярно заниматься и правильно питаться, то результаты придут быстрее.

Перед началом занятий надо пройти медицинский осмотр.

Любая тренировка начинается с разминки, в ходе которой главная задача – повысить эластичность мышц, улучшить двигательную координацию.

Начните с ходьбы, затем перейдите на бег. Если условия не позволяют, можно бежать на месте. После трех, пятиминутного бега выполните несколько общеразвивающих упражнений и упражнения на растягивание. Легкая

испарина и ощущение тепла во всем теле - показатель того, что организм готов к работе.

Правильный режим питания - важнейшая формула успеха. Вот некоторые советы:

- 1) пища должна быть разнообразной;
- 2) используйте только свежие продукты;
- 3) ограничьте употребление жиров;
- 4) при избыточном весе сократите калорийность питания на 10 - 20%;
- 5) не ограничивайте потребление жидкости.

В перерывах между тренировками избегайте чрезмерной активности. А ваш сон должен быть не менее 8 часов. Закон для начинающих спортсменов и любителей - воздержание от курения и других вредных привычек. Растет выносливость организма, снижается кровяное давление, "сжигаются" лишние калории. Темп занятий аэробными видами спорта должен быть невысоким (130 сокращений в минуту).

На первые тренировки вы будете тратить не более 30 - 40 минут. По мере подготовки возрастет и время, затрачиваемое на занятия.

На начальной стадии тренируются три раза в неделю. Дело в том, что мышцам для восстановления нужно примерно 48 часов. Поэтому ежедневные занятия приведут к их переутомлению. При достижении более высокого уровня вы будете заниматься 4 - 6 раз в неделю и получите возможность разнообразить упражнения. Несколько упражнений, выполняемых без отдыха, называются подходом (или серией). Упражнения включают несколько подходов. Между повторениями нет перерывов, а между подходами необходимо восстанавливаться 1 - 3 минуты. Более частый отдых приводит к остыванию мышц и возможности травмирования.

Постепенность в увеличении нагрузок - основа тренировки. Резкое же их увеличение приводит к переутомлению и болезненным ощущениям. Последовательное возрастание нагрузки позволит увеличить силу мышц.

Занятия физическими упражнениями весьма разнообразны: прогулки, утренняя зарядка, купания, туристические походы, активный отдых, спортивные состязания, атлетическая гимнастика, уроки физической культуры и т.д. Несмотря на очевидные различия форм занятий, все они имеют некоторые общие закономерности. Знание этих закономерностей позволяет в каждом отдельном случае сознательно, с наибольшей эффективностью осуществлять воздействия физических упражнений на организм занимающегося.

К управлению процессом самостоятельных занятий относится дозирование физической нагрузки, ее интенсивности на занятиях физическими упражнениями.

Физические упражнения не принесут желаемого эффекта, если физическая нагрузка недостаточна. Чрезмерная по интенсивности нагрузка может вызвать в организме явления перенапряжения. Возникает необходимость установить оптимальные индивидуальные дозы физической активности для каждого, кто занимается самостоятельно какой-либо системой физических упражнений или видом спорта. Для этого необходимо определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом занятия и затем в процессе занятий контролировать изменение его показателей.

При дозировании физической нагрузки, регулировании интенсивности ее воздействия на организм необходимо учитывать следующие факторы:

- количество повторений упражнения. Чем большее число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка, и наоборот;
- амплитуда движений. С увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает;
- исходное положение, из которого выполняется упражнение, существенно влияет на степень физической нагрузки. К ней относятся: изменение формы и величины опорной поверхности при выполнении упражнений (стоя, сидя, лежа), применение исходных положений, изолирующих работу

вспомогательных групп мышц (с помощью гимнастических снарядов и предметов), усиливающих нагрузку на основную мышечную группу и на весь организм, изменение положения центра тяжести тела по отношению к опоре;

- величина и количество участвующих в упражнении мышечных групп. Чем больше мышц участвует в выполнении упражнения, чем они крупнее по массе, тем значительнее физическая нагрузка;

- темп выполнения упражнений может быть медленным, средним, быстрым. В циклических упражнениях, например, большую нагрузку дает быстрый темп, в силовых — медленный темп;

- степень сложности упражнения зависит от количества участвующих в упражнении мышечных групп и от координации их деятельности. Сложные упражнения требуют усиленного внимания, что создает значительную эмоциональную нагрузку и приводит к более быстрому утомлению;

- степень и характер мышечного напряжения. При максимальных напряжениях мышцы недостаточно снабжаются кислородом и питательными веществами, быстро нарастает утомление. Трудно долго продолжать работу и при быстром чередовании мышечных сокращений и расслаблении, ибо это приводит к высокой подвижности процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга и к быстрому утомлению;

- мощность мышечной работы (количество работы в единицу времени) зависит от времени ее выполнения, развиваемой скорости и силы при движении. Чем больше мощность, тем выше физическая нагрузка;

- продолжительность и характер пауз отдыха между упражнениями. Более продолжительный отдых способствует более полному восстановлению организма. По характеру паузы отдыха могут быть пассивными и активными. При активных паузах, когда выполняются легкие упражнения разгрузочного характера или упражнения в мышечном расслаблении, восстановительный эффект повышается.

Учитывая перечисленные факторы, можно уменьшать или увеличивать суммарную физическую нагрузку в одном занятии и в серии занятий в течение продолжительного периода времени.

Тренировочные нагрузки характеризуются рядом физических и физиологических показателей. К физическим показателям нагрузки относятся количественные признаки выполняемой работы (интенсивность и объем, скорость и темп движений, величина усилия, продолжительность, число повторений). Физиологические параметры характеризуют уровень мобилизации функциональных резервов организма (увеличение ЧСС, ударного объема крови, минутного объема).

Тренировочные нагрузки, выполняемые при ЧСС 131—150 удар/мин относят к «аэробной» (первой) зоне, когда энергия вырабатывается в организме при достаточном притоке кислорода с помощью окислительных реакций.

Вторая зона — «смешанная», ЧСС 151—180 удар/мин. В этой зоне к аэробным механизмам энергообеспечения подключаются анаэробные, когда энергия образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода.

Самочувствие довольно точно отражает изменения, происходящие в организме под влиянием занятий физическими упражнениями. Очень важно при самостоятельных занятиях знать признаки чрезмерной нагрузки.

Если нагрузка в занятиях является чрезмерной, превышает возможности организма, постепенно накапливается утомление, появляется бессонница или повышается сонливость, головная боль, потеря аппетита, раздражительность, боль в области сердца, одышка, тошнота. В этом случае необходимо снизить нагрузку или временно прекратить занятия.

Исследованиями установлено, что для разного возраста минимальной интенсивностью по ЧСС, которая дает тренировочный эффект, является для лиц от 17 до 25 лет — 134 удар/мин; 30 лет — 129; 40 лет - 124; 50 лет - 118; 60 лет - 113 удар/мин (рис. 1).

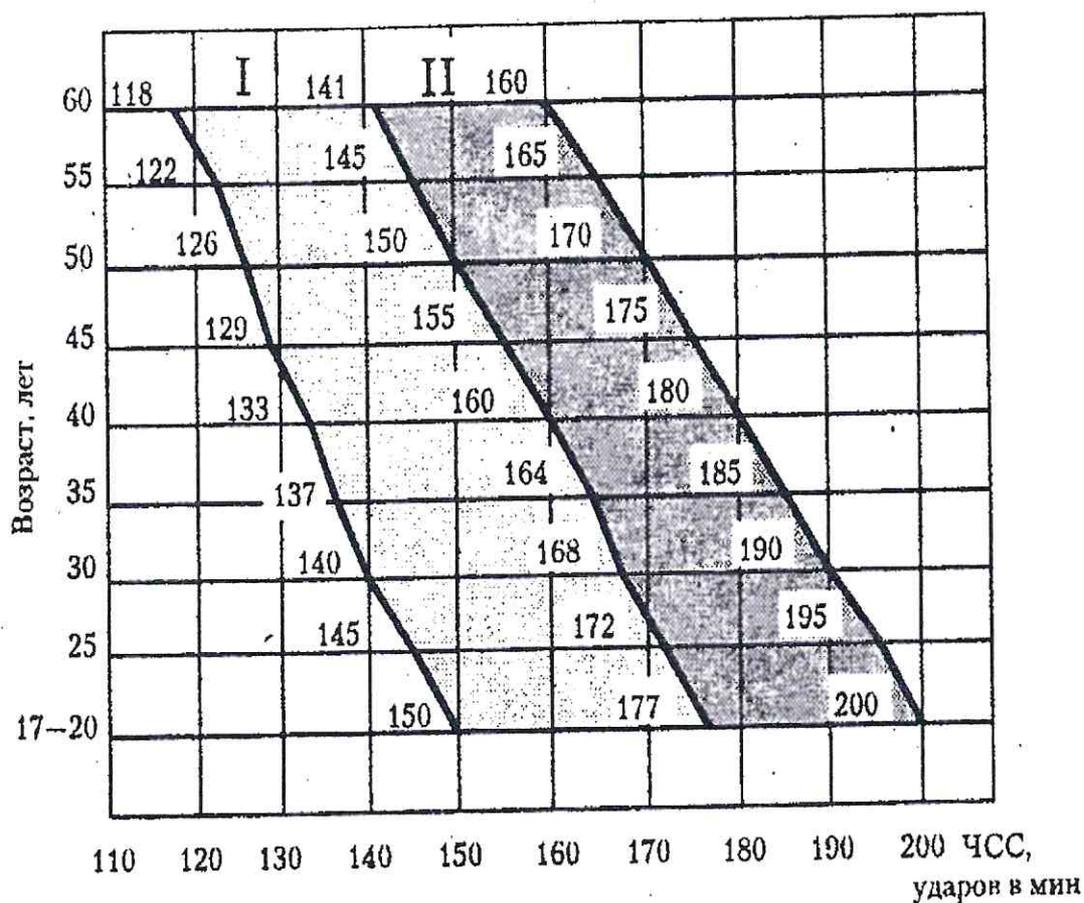


Рис. 1. Зоны тренировочных нагрузок по ЧСС:
I — зона оптимальных нагрузок, II — зона больших нагрузок

Зависимость максимальной ЧСС от возраста можно определить по формуле: $\text{ЧСС (максимальная)} = 220 - \text{возраст (в годах)}$.

Как уже указывалось в гл. 5, порог анаэробного обмена (ПАНО) — уровень ЧСС, при котором организм переходит от аэробных к анаэробным механизмам энергообеспечения, находится в прямой зависимости от физической тренированности и от возраста. У тренированных людей ПАНО выше по сравнению с нетренированными, у молодых выше по сравнению с людьми более старшего возраста.

У среднефизически подготовленных людей от 17 до 29 лет ЧСС/ПАНО находится на уровне 148—160 удар/мин, тогда как у лиц 50—59 лет — на уровне 112—124 удар/мин. Чем выше ПАНО, тем в большей степени нагрузка выполняется за счет аэробных реакций. У квалифицированных спортсменов в

видах спорта на выносливость ПАНО находится на уровне ЧСС 165—170 удар/мин, при потреблении кислорода, составляющем 65—85% максимального.

Следует еще раз напомнить, что аэробные реакции — это основа биологической энергетики организма. Их эффективность более чем вдвое превышает эффективность анаэробных процессов, а продукты распада относительно легко удаляются из организма.

Повышение аэробных возможностей занимающихся в основном определяется способностью различных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, крови) извлекать из атмосферы кислород и доставлять его работающим мышцам. Значит, чтобы повышать аэробные возможности, необходимо увеличивать путем регулярной направленной тренировки функциональную мощность кровообращения, дыхания и системы крови.

Чтобы обеспечить гармоничное развитие физических качеств, необходимо на самостоятельных тренировочных занятиях выполнять физические нагрузки с широким диапазоном интенсивности. На основании анализа большого числа физиологических кривых по динамике физической нагрузки в процессе тренировки можно рекомендовать оптимальные ее соотношения на первые 2 года самостоятельных занятий, отмеченные в таблице 1.

Таблица 1.

Продолжительность периодов тренировочной нагрузки различной интенсивности на 2 года самостоятельных занятий

Условные зоны интенсивности	ЧСС, ударов в мин	Продолжительность периодов нагрузки, % общего времени тренировочных занятий	
		в первые 6 мес занятий	в последующие 1,5 года занятия
Компенсаторная (нулевая зона) Аэробная (первая зона)	До 130 131-150	20-35 30-50	15-28 38-52
Смешанная (вторая зона)	151-180	20-25	22-27
Анаэробная (третья зона)	Св.180	2-6	3-6

В дальнейшем продолжительность этих периодов может варьировать в зависимости от динамики физической подготовленности занимающихся.

При занятиях в помещении не допускается наличие в воздухе даже незначительного количества вредных веществ, пыли, увеличенного процентного содержания углекислого газа. Запрещается курение. Пол должен быть ровным, нескользким без выбоин и выступов. Температура воздуха плюс 15—18°C, при хорошей освещенности.

Используя тренажеры и другие технические средства, следует проверять их соответствие гигиеническим нормам.

Наибольший оздоровительный эффект дают занятия на открытом воздухе в любое время года. Во избежание загазованности воздуха места занятий в лесу, лесопарке, на скверах выбираются на удалении 300—500 м от автомобильных дорог и магистралей, от производственных зданий, учитывая направление и скорость движения воздуха.

При занятиях на спортивных сооружениях гигиенические условия обеспечиваются их администрацией.

Одежда должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий той или иной системой физических упражнений или видом спорта.

При занятиях в летнее время одежда состоит из майки и трусов, в прохладную погоду используется хлопчатобумажный или шерстяной трикотажный спортивный костюм. Во время занятий зимними видами спорта используется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. Обычно это хлопчатобумажное белье, шерстяной костюм или свитер с брюками, шапочка. При сильном ветре сверху надевается ветрозащитная куртка.

Обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий тем или иным видом

физических упражнений. Важно, чтобы спортивная обувь и носки были чистыми и сухими во избежание потертостей, а при низкой температуре воздуха — обморожения.

Для занятий зимними видами физических упражнений рекомендуется непромокаемая обувь, обладающая высокими теплозащитными свойствами. Ее размер должен быть чуть больше обычного, что даст возможность использовать теплую стельку, а при необходимости две пары носков.

На соревнованиях и во время туристских походов следует пользоваться только хорошо разношенной обувью.

2.4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями

Состояние организма и отдельных его систем в зависимости от формы движения, мощности, длительности, ритма, объема и интенсивности работы можно оценить с помощью дозированных нагрузок и возмущающих воздействий функциональных проб.

Для усвоения материала данного раздела мы будем использовать также термин «физическое развитие». Это комплекс морфологических и функциональных показателей организма, обусловленных внутренними факторами и жизненными условиями. Основные признаки физического развития — масса, плотность и форма тела, антропометрические показатели; критериями физического развития выступают особенности телосложения и конституция (тип телосложения) человека.

Антропометрический показатель (*anthropos* — человек + *metreo* — измерять) — объективные данные о физическом развитии, степени выраженности антропометрических признаков:

1) соматометрические — длина и масса тела, окружности грудной клетки, бедра, голени, предплечья и т.д.;

2) физиометрические (функциональные) — жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мышечная сила рук, становая сила;

3) соматоскопические — состояние опорно-двигательного аппарата (форма позвоночника, грудной клетки, ног, состояние осанки, развитие мускулатуры), степень жировоголожения и полового созревания.

Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом оказывают значительное влияние на органы и системы человека: сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную, центральную нервную, выделительную, обмена веществ и энергии, пищеварительную.

При физических нагрузках происходят изменения в органах и системах организма. Чтобы занятия физическими упражнениями и спортом не вредили здоровью, необходимо проводить регулярный контроль и диагностику состояния организма.

Цель диагностики — способствовать укреплению здоровья человека, его гармоничному развитию.

Основные виды диагностики: врачебный контроль, диспансеризация, врачебно-педагогический контроль и самоконтроль.

Цель диагностики — способствовать укреплению здоровья человека, его гармоничному развитию.

Врачебный контроль — это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физкультурой и спортом. Он направлен на изучение состояния здоровья и влияния на организм регулярных физических нагрузок. Основная форма врачебного контроля — врачебное обследование.

Периодичность врачебного контроля или осмотра зависит от квалификации, а также от видов спорта. Студенты проходят врачебный осмотр в начале учебного года, спортсмены — 2 раза в год.

Педагогический контроль — планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и

спортом. Проводится для того, чтобы проверить, насколько соответствует педагогическое воздействие повышению эффективности учебно-тренировочных занятий.

Врачебный и педагогический контроль очень важны при занятиях физической культурой и спортом, но при самостоятельных занятиях физическими упражнениями наиболее важную роль играет самоконтроль.

Самоконтроль — регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

Задачи самоконтроля:

1. Расширить знания о физическом развитии.
2. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки.
3. Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля.
4. Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.

Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Основные методики самоконтроля: инструментальные, визуальные.

Цель самоконтроля — самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта. Чтобы самоконтроль был эффективным, необходимо иметь представление об энергетических затратах организма при нервно-психических и мышечных напряжениях, возникающих при выполнении учебной деятельности в сочетании с систематической нагрузкой, важно знать временные интервалы отдыха и восстановления умственной и физической работоспособности, а также приемы, средства и методы, с помощью которых можно эффективнее восстанавливать функциональные возможности организма.

Облегчает самоконтроль ведение дневника самоконтроля.

Для дневника самоконтроля достаточно использовать небольшую тетрадь. В графы заносятся показания самоконтроля и даты. Дневник состоит из двух частей. В одной из них следует отмечать содержание и характер учебно-тренировочной работы (объем и интенсивность, пульсовый режим при ее выполнении, продолжительность восстановления после нагрузки, и т.д.). В другой отмечается величина нагрузки предыдущей тренировки и сопровождающее ее самочувствие в период бодрствования и сна, аппетит, работоспособность и т.д. Квалифицированным спортсменам рекомендуется учитывать настроение (к примеру, нежелание тренироваться), результаты реакции на некоторые функциональные пробы, динамику жизненной емкости легких, общей работоспособности и другие показатели. Данные самоконтроля помогают преподавателю, тренеру, инструктору, самим занимающимся контролировать и регулировать правильность подбора средств и методов проведения учебно-тренировочных занятий, т.е. определенным образом управлять этими процессами. В качестве формы ведения дневника предлагается следующая (таблица 2).

Самочувствие оценивается как «хорошее», «удовлетворительное» и «плохое»; при этом фиксируется характер необычных ощущений. Сон оценивается по продолжительности и глубине, отмечаются его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.). Аппетит характеризуется как хороший, удовлетворительный, пониженный и плохой. Болевые ощущения фиксируются по месту их локализации, характеру (острые, тупые, режущие, и т.п.) и силе проявления.

Масса тела определяется периодически (1-2 раза в месяц) утром натощак, на одних и тех же весах, в одной и той же одежде. В первом периоде тренировки масса тела обычно снижается, затем стабилизируется и в дальнейшем за счет прироста мышечной массы несколько увеличивается. При резком снижении массы тела следует обратиться к врачу.

Таблица 2

Примерная форма ведения дневника самоконтроля.

Объективные и субъективные данные	Дата		
	20.09.... г.	21.09.... г.	22.09.... г.
1. Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Небольшая усталость, вялость
2. Сон	8 ч, хороший	8 ч, хороший	7 ч, беспокойный
3. Аппетит	Хороший	Хороший	Удовлетворит.
4. Пульс в минуту: лежа стоя разница до тренировки после тренировки	62 удар/мин 72 удар/мин 10 удар/мин 60 удар/мин 72 удар/мин	62 удар/мин 72 удар/мин 10 удар/мин 60 удар/мин 75 удар/мин	68 удар/мин 82 удар/мин 14 удар/мин 90 удар/мин 108 удар/мин
5. Масса тела	65 кг	64,5 кг	65,6 кг
6. Тренировочные нагрузки	Ускорения 8x30 м, бег 100 м, темповый бег 6x200 м	Нет	Ускорения 8x30 м, бег 100 м, равномерный бег 12 мин
7. Нарушения режима	Нет	Был на дне рождения, выпил	Нет
8. Болевые ощущения	То же	Нет	Тупая боль в области печени
9. Спортивные результаты	Бег 100 м за 14,2 с	То же	Бег 100 м за 14,8 с

Тренировочные нагрузки фиксируются кратко. Вместе с другими показателями самоконтроля они дают возможность объяснить различные отклонения в состоянии организма.

Нарушения режима. В дневнике отмечается характер нарушения: несоблюдение чередования труда и отдыха, нарушение режима питания, употребление алкогольных напитков, курение и др. Например, употребление алкогольных напитков сразу же отрицательно отражается на состоянии сердечно-сосудистой системы, резко увеличивает ЧСС и приводит к снижению спортивных результатов.

Спортивные результаты показывают, правильно или неправильно применяются средства и методы тренировочных занятий. Их анализ может выявить дополнительные резервы для роста физической подготовленности и спортивного мастерства.

Оценка физического развития с помощью антропометрических измерений дает возможность определять уровень и особенности физического развития, степень его соответствия полу и возрасту, выявлять имеющиеся отклонения, а также определять динамику физического развития под воздействием занятий физическими упражнениями и различными видами спорта.

Антропометрические измерения следует проводить периодически в одно и то же время суток, по общепринятой методике, с использованием специальных стандартных, проверенных инструментов. При массовых обследованиях измеряются рост стоя и сидя, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), сила сгибателей кисти и другие показатели.

2.5. Комплексы самостоятельных занятий разной направленности

2.5.1. Упражнения для мышц спины (корректирующие)

Осанка - это привычная поза, манера держаться в положении стоя, сидя. Оценивается она обычно в положении стоя. При правильной осанке голова и туловище расположены на одной вертикальной линии, если смотреть сзади, плечи опущены и находятся на одном уровне, лопатки прижаты, грудная клетка приподнята, живот не выступает. Встаньте боком перед большим зеркалом в привычном положении.

Осанка во многом зависит от состояния мышц - разгибателей (спины). Чтобы удержать туловище в вертикальном положении, им приходится оказывать противодействие не только силе мышц - сгибателей (живота и груди), стремящихся согнуть тело, но и тяжести грудной клетки, которая тянет вперед.

К сожалению, у многих студентов нарушена осанка. Чаще всего встречаются такие ее дефекты, как круглая и кругловогнутая спина, сколиозы, а также отстающие, "крыловидные", лопатки.

Названные дефекты можно устранить. Для этого важно регулярно, не реже 3-х раз в неделю, выполнять корректирующие упражнения для мышц спины, а самое главное - стараться не сутулиться, держать спину прямой, но не прогибаться в пояснице (иначе эффективность упражнений будет невысокой).

В каждое самостоятельное занятие включайте 3 - 4 корректирующих упражнения, приведенных ниже, чередуйте их с общеразвивающими. По мере овладения легкими упражнениями усложняйте их.

1. Исходное положение - стоя, кисти на затылке. Наклоните голову вперед, затем медленно отведите голову назад, руками оказывая небольшое сопротивление голове (12 - 16 раз).

2. Исходное положение – основная стойка. Возьмите в руки гантели весом 3 кг. Наклонитесь вперед прогнувшись, спина прямая, отведите руки назад, прогнитесь, соедините лопатки, вернитесь в исходное положение (10 – 12 раз).

3. Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища; согните ноги; стопы - на пол. Опираясь затылком, локтями и стопами о пол, поднимите туловище (таз), задержитесь в этом положении на 3 - 5 с, вернитесь в исходное положение (12 - 16 раз).

4. Исходное положение - то же. Выпрямите ноги. Опираясь на плечи, прогнитесь в грудном отделе позвоночника, таз не поднимайте, держитесь в этом положении 3 - 5 с (12 - 16 раз).

5. Исходное положение - лежа, ноги согнуты, руки вдоль туловища. Опираясь затылком и стопами о пол, поднимите таз, слегка прогнитесь, продержитесь в этом положении 3 - 5 с (4 - 6 раз). Упражнение можно усложнить, если опираться на одну ногу, а вторую поднимать.

6. Исходное положение - лежа на животе, руки вдоль туловища. Опираясь головой, руками и носками о пол, поднимите туловище, слегка прогнитесь, в этом положении задержитесь на несколько секунд (5 - 6 раз).

7. Исходное положение - лежа на животе, руки вдоль туловища. За спиной сомкните руки в замок. Поднимите голову, плечи, прямые руки и одну ногу, прогнитесь, продержитесь в этом положении 3 – 5 с (8 - 12 раз).

8. Исходное положение - то же. Положите кисти на затылок. Поднимите голову, плечи и согнутые ноги, головой потянитесь к стопам (8 - 10 раз).

9. Исходное положение - то же. Руки поднять вверх. Поднимите голову, плечи и согнутые ноги, головой потянитесь к стопам (8 - 10 раз).

10. Исходное положение - сидя на полу, руками опереться о пол сзади. Поднимите туловище (таз), голову отведите назад. Опирайтесь на одну ногу, другую поднимите вверх (10 - 12 раз).

11. Исходное положение - то же. Поднимите туловище (таз), голову отведите назад. Опирайтесь на одну ногу, другую поднимите вверх (10 - 12 раз). Опирайтесь то на одну, то на другую ногу.

12. Исходное положение - сидя спиной к стулу. Голову положите на сиденье. Упираясь головой в сиденье, поднимите туловище, продержитесь в этом положении 3 - 5 с (8 - 10 раз).

У многих людей из-за слабости мышц спины лопатки выступают, как крылья. Согласитесь, что это некрасиво. Чтобы "прижать" лопатки к позвоночнику, укрепляйте мышцы спины с помощью упражнений, приводимых ниже. Большую часть упражнений выполняйте в статическом положении при большом напряжении мышц в течение 5 - 7 с (6 - 8 раз). Между упражнениями отдыхайте 10 – 15 секунд.

1. Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища. Сильно прижимайте лопатки к полу в течение 5 - 7 с.

2. Исходное положение - то же. Руки разведите в стороны и вдавливайте ладони в пол в течение 5 - 7 с.

3. Исходное положение - то же. Опираясь локтями в пол, слегка прогнитесь и сохраняйте это положение до 7 секунд.

4. Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища. Положите кисти под голову. Прижимайте головой кисти в течение 5 - 7с.

5. Исходное положение - лежа на животе, кисти на затылке, локти в стороны. Слегка приподнимите голову, локти отведите назад, лопатки соедините. Оставайтесь в этом положении 5 - 7 с.

6. Исходное положение - то же. Руки с гантелями отведите в стороны. Голову и плечи слегка приподнимите, руки - назад, лопатки соединить (3 – 5 с).

7. Исходное положение - стоя лицом к двери. Проденьте толстый резиновый жгут через дверную ручку (скобку); держа гантели, медленно разведите руки в стороны, растягивая жгут в течение 5 - 7с.

Коррекция позвоночника и выработка правильной осанки - дело нелегкое. Для этого требуются порой месяцы. Поэтому наберитесь терпения и усердно тренируйтесь, развивая силовую выносливость мышц спины. Через 2 - 3 месяца, если ранее не наблюдалось значительных деформаций позвоночника, вы сможете достигнуть желаемых результатов.

2.5.2. Упражнения, развивающие выносливость

Воспитание выносливости в процессе занятий в определенном виде спорта является одним из действительных средств достижения общей и профессиональной работоспособности, основанной на повышении центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и других функциональных систем организма против утомления.

Собственно, под выносливостью и понимается способность организма преодолевать наступающее утомление. Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость - способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности.

Специальная выносливость - способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности.

К видам спорта, развивающим выносливость, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физические нагрузки продолжаются сравнительно длительное время на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена в организме человека.

К таким видам относятся: спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверх длинные дистанции (марафон), лыжные гонки и биатлон, плавание, велосипедный спорт, гребля, большая часть дистанций и многоборья в конькобежном спорте, альпинизм, спортивное ориентирование, туризм и некоторые другие.

Занимающимся, специализирующимся в этих видах спорта присущи способности к длительному выполнению физической работы, успешное волевое противостояние утомлению.

Их высокая работоспособность обеспечена разнообразными сдвигами приспособительного характера, происшедшими в организме под влиянием тренирующих воздействий: морфологическим и функциональным развитием мышц сердца, повышением эластичности стенок кровеносных сосудов, увеличением запаса энергетически богатых веществ в мышцах и внутренних органах, высокой степени эффективности работы нервной системы и др.

Для проверки и оценки общей выносливости рекомендуем использовать следующие контрольные упражнения и тесты:

1. бег и кросс на 1000 м, 2000, 3000 и 5000 м;
2. плавание на 200, 400, 800 м;
3. бег в течение 3, 5, 10, 12 минут;
4. тест К. Купера – бег в течение 12 минут:
 - степень подготовленности мужчин:
 - отлично преодолеть более 2,8 км;
 - хорошо-от 2,5 до 2,7 км;

удовлетворительно – от 2,0 до 2,4 км.

– степень подготовленности женщин:

отлично – более 2,65 км;

хорошо – от 2,16 до 2,6 км;

удовлетворительно – от 1,85 до 2,15 км.

5. проба Руфье (оценка ССС)

6. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)

2.5.3. Упражнения, развивающие силу и скоростно-силовые качества

Сила может проявляться при статическом режиме работы мышц, когда они не изменяют своей длины и при динамическом, связанном с уменьшением и увеличением длины мышц.

Виды спорта, преимущественно развивающие силу, относятся к ациклическим видам: тяжелая атлетика, гиревой спорт, атлетическая гимнастика, там, где максимальная сила при движении меняется в зависимости от величины преимущественной массы (вес штанги и т. п.)

Спортивные движения, при которых сила изменяется в соответствии с величиной ускорения, сообщенного постоянной массе, (собственный вес, спортивный снаряд) развивают скоростно-силовые качества. Это легкая атлетика, прыжки, метание, бег на короткие дистанции. Далеко не каждое силовое упражнение обеспечивает специальную силовую подготовку, необходимо подобрать упражнения, сходные по структуре, величине и характеру нервно-мышечных усилий, угловой амплитуде рабочих движений с основным действием.

Для оценки качества силы используют:

1. сжатие ручного динамометра с заданным усилием в кг;
 2. прыжок в длину с места на заданное расстояние;
- бросок баскетбольного мяча в кольцо на количество попаданий;

3. подтягивание на перекладине (количество раз);
 4. подтягивание, в висе лежа, высота 90 см (количество раз);
 5. сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз);
 6. жим штанги от груди (количество раз);
 7. поднимание туловища в сед из положения, лежа на спине (количество раз);
- поднимание ног к перекладине (количество раз).

2.5.4. Упражнения, способствующие воспитанию быстроты

Одним из основных предпосылок быстроты, скоростных способностей являются подвижность нервных процессов и уровень нервно-мышечной координации. Немаловажное значение имеет и способность нервных центров переходить от состояния возбуждения к состоянию торможения.

Виды спорта и их отдельные элементы, основанные на качестве быстроты, в физиологии спорта относятся к зоне максимальной мощности. В пределах этой зоны может выполняться работа, совершаемая за 20-30 секунд. Кислородный запас в единицу времени большой, потребление кислорода незначительно, пульс возрастает к концу работы, хотя минутный объем увеличивается не намного.

Таким образом, тренировка скоростных способностей может быть рекомендовано в спринте легкой атлетики (бег 100, 200, барьерный бег 100 и 110 м), конькобежный спорт (500 м), велоспорт (короткие дистанции на трене). От спортсменов, выступающих на этих дистанциях, требуется хорошая реакция на старте, быстрота движений на дистанции. Но быстрота требуется и в ациклических видах спорта: фехтование, бокс, единоборства, спортивные игры.

Оценка быстроты движений производится с помощью тестов, выполняемых с максимальной скоростью на время:

- "теппинг – тест" рукой: нанесение сильнейшей рукой с максимальной частотой карандашом точек на белом листе бумаги в пять квадратов 3x3 см в течении 5 см;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола в течение 10 секунд;

- приседание в течение 10 секунд;

- наклоны: выполнить максимальное количество наклонов за 10 секунд, касаясь, пола кончиками пальцев;

- бег 3 секунды;

- бег 50 метров;

- челночный бег 3x10 м 4x10 метра.

2.4.5. Упражнения, развивающие ловкость и гибкость

Высокие требования к ловкости и гибкости предъявляют сложно координационные виды спорта, какими являются акробатика, гимнастика, спортивные и художественные прыжки в воду и на батуте, прыжки на лыжах с трамплина, слалом, фристайл, фигурное катание и др. без хорошей координации движения невозможно достижения результатов в подавляющем большинстве спортивных игр (баскетбол, гандбол и др.), в единоборствах.

В процессе тренировки, преимущественное развитие получают координационные способности, совершенствуются функции двигательного анализатора, улучшаются мышечно-суставные ощущения и восприятия, осанка. Высокой степени развития достигают ориентировочные реакции, приобретаются умения и навыки сохранения равновесия и равно образных перемещений тела в пространстве.

Для оценки ловкости используются следующие двигательные задания, выполняемые на время:

- ловля теннисных мячей;

- верхняя передача волейбольного мяча в круг диаметром 0,5 на высоте 2,5 метра;

- выполнение без предварительного разучивания сложных гимнастических упражнений.

Для оценки гибкости в плечевых, голеностопных и тазобедренных суставах применяются:

1. Исходное положение - основная стойка. В левую руку возьмите небольшой предмет. Поднимите левую руку вверх и согните за головой. Правую опустите низ и согните за спиной. Передать предмет из левой в правую. Затем поменять руки.

Исходное положение - стоя спиной к стене на расстоянии стопы, руки в стороны, ладони вперед. Медленно отвести руки назад, коснуться пальцами стены и удержать 2-3 секунды.

2. Исходное положение - основная стойка. Сделайте наклон вперед и удержите 2-3 секунды (дотянуться руками как можно дальше).

Исходное положение - основная стойка, спиной к стене. Плавно поднять одну ногу в сторону как можно выше, удержать 2-3 секунды.

3. Исходное положение - сед на полу, ноги вместе, руки сзади. Напрягите ноги, носки оттяните на себя. Между пятками и полом должно быть расстояние.

4. Исходное положение - стоя на коленях (ноги слегка разведены), попытайтесь сесть на пол и встать.

С примерными комплексами упражнений для развития этих качеств можно ознакомиться в прил. 1 и 2.

2.6. Мини-комплексы для поддержания высокой работоспособности

Использование средств физической культуры для повышения и поддержания профессиональной работоспособности всегда бывает связано с

условиями и характером его труда. По сравнению со специалистом профессиональная сфера бакалавра шире, но в годы обучения в вузе еще окончательно не определена — в будущем бакалавр может специализироваться по той или иной специальности своего профессионального направления обучения. В этом плане профессиональное лицо специалиста просматривается более четко: его рабочее место, условия, характер труда и т.д., т.е. именно то, что определяет необходимость и возможность применения тех или иных средств физической культуры и спорта для обеспечения постоянной психофизической надежности специалиста.

Многочисленные наблюдения показали, что для того, чтобы начать работать, надо затратить некоторое время для настройки организма на рабочий темп и ритм. Этот период вработываемости различен и зависит от характера и сложности предстоящей работы, от состояния организма и окружающей среды.

Для создания наиболее благоприятных условий высокой работоспособности и укрепления здоровья в мини-комплексы должны включаться упражнения, близкие по воздействию к движениям, выполняемым во время работы. Исследования показали, что мини-комплексы значительно ускоряют процессы вработываемости, способствуют функциональной подвижности физиологических систем и мобилизует скрытые резервы организма.

Упражнения для улучшения памяти.

1. Надавливание кончиками пальцев.

Большой и указательный пальцы сложить кончиками вместе, с усилием прижать друг к другу. То же упражнение сделать для большого и среднего, большого и безымянного, большого и мизинца, стараясь, чтобы остальные пальцы при этом были максимально выпрямленными и напряженными.

Кончиком большого пальца сильно надавить на основание каждого последующего пальца. Каждое упражнение повторить по 15-20 раз для каждой руки.

2. Движения выпрямленными пальцами.

Поднять кисти рук на уровень груди и повернуть их ладонями друг к другу. Разогнув до предела пальцы и отведя их как можно больше друг от друга, начиная от мизинца, поочередно приближать пальцы к ладони, не сгибая их в суставах фаланг. Волнообразные движения выполнять симметрично обеими руками. Повторить 15-20 раз.

Симметричные пальцы обеих рук соединены кончиками, локти отведены в стороны. Разводя выпрямленные пальцы, усилием медленно приблизить друг к другу, затем вернуть в исходное положение, расслабляя пальцы. Повторить 15-20 раз.

Упражнение для повышения внимательности. К основанию мизинца левой руки, слегка сжатой в кулак, подвести кончики пальцев правой ладони. В следующее мгновение сжимают в кулак пальцы правой руки, а кончики пальцев левой руки подводят к основанию мизинца правой руки.

Повторяют эти движения быстро по 10 раз каждой рукой. При смене рук делать выдох через рот.

Упражнение для укрепления воли. Чередовать медленные глубокие вдохи с выдохом, напрягая во время его брюшную стенку.

- Массировать БАТ, расположенную по меридиану легких (предполагается, что этот меридиан, связанный с дыханием, отражает силу характера). Эта же точка в китайском варианте называется «шао-шан» – «молодой купец» и располагается на 3 мм. кнаружи от ногтевого ложа большого пальца. Для укрепления воли тщательно массировать, раздражать обе боковые стороны большого пальца левой руки большим и указательным пальцами правой руки. Повторить упражнение по 3 раза по 2 мин для каждого пальца.

- Массаж основания большого пальца (возвышения каждой руки) большим пальцем другой руки в течение 1 мин.

Ежедневное повторение этого простого упражнения усиливает волю и делает характер более твердым.

• Раскрыть ладонь левой руки и слегка нажимать точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии делают выдох, а при ослаблении усилия - вдох. Упражнение повторяют 5 раз для каждой руки.

Упражнение для сохранения душевного равновесия. Если вы взволнованы какими - то домашними или служебными неурядицами или вам предстоит выступление с докладом на конференции либо экзамен у строгого преподавателя, то упражнения с орехами (или другими предметами с круглой, но не ровной поверхностью) помогут вам обрести душевный покой и сосредоточиться. С этой целью могут быть использованы следующие упражнения:

1. Круговые движения двумя орехами в каждой ладони.
2. Поместить орех на ладонную поверхность одной руки со стороны мизинца и ладонью другой руки слегка нажимать и делать орехом в течение 3 мин круговые движения.

Если под рукой не оказалось орехов (хотя их можно носить в кармане или еще лучше в сумочке), то воспользуйтесь другими упражнениями.

3. мелкий массаж кончиками мизинца в течение 2 мин.
4. массаж точки концентрации внимания. Выполнить упражнение по 8-10 раз для каждой руки.
5. Непосредственно перед выступлением сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая спокойный выдох, сжать кулак с усилием. Ослабить усилие сжатие кулака и сделать вдох. Упражнение повторить 5-7 раз. Если это упражнение выполнять с закрытыми глазами, то эффект увеличиться.

Упражнение для снятия напряжения и расслабления:

1. Массаж мизинца на обеих руках, где у внутреннего края ногтевого ложа (выше от угла ногтя на 3 мм) расположена точка, принадлежащая меридиану сердца. Массаж каждого мизинца выполнять в течение 2 мин.

2. Поднять руки над головой, зацепить их кончиками пальцев и попеременно перетягивать их в правую и левую стороны, сопровождая наклонами туловища в соответствующую сторону. Упражнение выполнять 3-5 раз.

Упражнение для быстрого засыпания. Бессонница - типичная болезнь современности, и обычно ей страдают люди умственного труда. Бессонницу теперь часто называют «болезнью управляющих», т. е. людей, испытывающих большие психо - эмоциональные нагрузки. Преодолеть нарушения сна помогут следующие упражнения:

1. Палку длиной 70-80 см и диаметром 20 мм приложить к затылку и покатавать ладонями вверх и вниз. Одновременно делать наклоны головы вперед и назад, вправо и влево, усиливает тем самым раздражение затылка. Упражнение выполнять в течение 30-40 сек.

2. Сгибание и разгибание стопы, лежа в постели. Упражнение повторить 40-50 раз для каждой стопы.

3. Массаж симметрично расположенных точек, которые называются «тэнтю» в японском варианте и «тянь-чжу» в китайском. Русский перевод «небесная колонна». Точка расположена сзади на голове выше границы волос на 2 см. массаж начинать под ушами подушечками больших пальцев руки одновременно с двух сторон, идя навстречу друг другу. Спокойно дышать, двигая локтями вперед и назад. Упражнение повторить 15 раз

4. Массаж точки уха в центре. Массаж проводить двумя пальцами: большим сзади поддерживают, указательным или средним пальцем поглаживают мочку уха спереди без надавливания.

Приведение упражнения помогут вам стать более энергичными и собранными, более деловыми и организованными, а при необходимости помогут снять напряжение и успокоиться.

Также для профилактического воздействия на организм рекомендуются занятия игровыми видами физических упражнений; профилактическая

гимнастика (14-16 упражнений) в сочетании с самомассажем и функциональной музыкой; занятия с использованием тренажеров, массажеров и мелкого спортивного инвентаря в профилактическом центре.

Примерные комплексы упражнений для поддержания высокой работоспособности представлены в прил. 3.

2.7. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Что бы мы ни делали: гуляли ли по тенистым аллеям, бежали ли по дорожке стадиона, смеялись, плакали - любое движение осуществляется мышцами. Из всех систем организма мышечная - самая крупная. Она составляет от 30% до 50% массы тела. У человека насчитывается более 600 мышц, которые осуществляют весь спектр движений. Различают гладкие и поперечнополосатые мышцы. Первые обеспечивают деятельность внутренних органов на рефлекторном уровне. Поэтому более подробно мы расскажем о поперечнополосатых мышцах, на функционирование которых можно активно влиять.

Цвет их ткани неоднороден: в ней есть белые и красные волокна. Цвет зависит от процентного содержания красного пигмента, гемоглобина, который, соединяясь с кислородом, поступающим из крови, создает его запас в мышцах. Оказывается, волокна отличаются не только по цвету, но и по качеству. Белые волокна сокращаются быстро, красные - медленно. От их сочетания часто зависит склонность человека к тому или иному виду спорта: у спринтеров высокого класса до 90% мышечной массы составляют белые волокна, у стайеров - до 70% красных волокон.

Волокна - мышечные клетки. Они очень длинные и от всех прочих клеток человеческого тела отличаются главным образом тем, что заполнены миофибриллами - особого рода цепочками белковых соединений. Число их в

клетках различно. Под воздействием тренировочной нагрузки они уплотняются, увеличиваются. В результате происходит гипертрофия мышц.

Каков же механизм гипертрофии мышц? Под влиянием систематических нагрузок происходят утолщение волокон, увеличение их количества и образование миофибрилл. Кровоснабжение новых волокон идет за счет капилляров, проникающих в щели продольного деления мышц.

Этот процесс называют еще суперкомпенсацией мышц: реагируя на сверхнагрузку, организм как бы защищает себя, то есть создает структуры, способные выдержать более высокое напряжение.

И, наоборот: при мышечной гиподинамии, то есть при отсутствии должных физических нагрузок, мышцы становятся дряблыми, уменьшаются в объеме, питающие капилляры сужаются. В результате сначала наступает дистрофия мышц, а потом и их атрофия.

Хорошо развитая мускулатура - это фундамент здоровья, ибо мышцы не просто сосуществуют с другими органами, а воздействуют на них, помогают в работе. Слабая мускулатура нередко является причиной расстройства здоровья. Возьмем, к примеру, сердечно-сосудистую систему. Если мышцы слабые, то сердце вынуждено работать "за двоих". Недаром мышечную массу иногда называют периферийным сердцем. Или, скажем, мышцы брюшного пресса. Если они достаточно развиты, то поддерживают в правильном положении органы брюшной полости, стимулируют пищеварение, нейтрализуют внутрибрюшное давление.

Уровень тренированности мышц влияет и на психоэмоциональное состояние человека. Срабатывает обратная связь. Взгляните на расстроенного, упавшего духом человека: вялая походка, опущенные плечи, сутулость. А вот человек шагает упругой походкой, подтянут, прям, голову держит высоко. Наверняка у него со здоровьем все в порядке. А если и случится такому заболеть - легче перенесет недуг.

Таким образом, необходимо помнить - перед тем как приступить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями следует выяснить состояния своего здоровья, физического развития и определить уровень физической подготовленности.

Нагрузки должны быть такими, чтобы их положительное воздействие на мышцы и другие системы организма не вызывало сомнения.

Постепенность, последовательность и настойчивость помогут вам обрести красивую физическую форму и крепкое здоровье.

Особое внимания при самостоятельных занятиях физическими упражнениями следует уделять профилактике травматизма.

Поэтому в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями должны приниматься меры по предупреждению телесных повреждений.

Причинами травматизма могут быть: нарушения в методике занятий; невыполнение методических принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей, неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования, плохая подготовка мест занятий; незнание и несоблюдение мероприятий по самостраховке; перегрузка занимающимися площадок и залов по сравнению с нормами площади на одного занимающегося; плохое санитарно-техническое состояние мест занятий, недостаток освещения, скользкие полы, отсутствие вентиляции; недисциплинированность занимающихся и др.

Необходимо учитывать внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы. К ним относятся занятия в состоянии утомления и переутомления, а также при наличии в организме хронических очагов инфекции, при склонности к спазмам кровеносных сосудов и мышц и в других болезненных состояниях.

Для профилактики переохлаждения и перегревания важно учитывать погодные факторы (температура, влажность, ветер), степень закаленности занимающихся и соответствие этим факторам одежды и обуви.

Возможные телесные повреждения при занятиях различными видами физических упражнений должны тщательно изучаться и анализироваться, чтобы вырабатывать конкретные меры предупреждения и ликвидации условий их возникновения.

Перед занятием тем или иным видом спорта необходимо изучить правила техники безопасности присущие этому виду спорта.

К средствам профилактики относятся хорошая общая и специальная физическая подготовленность, овладение техническими приемами, правильное проведение разминки, применение специального комплекса, упражнений, укрепляющих мышечного – сухожильный аппарат.

В целом, вы должны понимать, что профилактика травматизма это соблюдение правил врачебного контроля, дидактических принципов при занятиях физическими упражнениями, обеспечение планомерного повышения уровня физической и технической подготовленности, моральных и волевых качеств, укрепление здоровья, а также постоянное повышения своих знаний физической культуре и спорте.

Таким образом, в целях развития и совершенствования оздоровительной культуры вам необходимо приобрести знания, умения и навыки для формирования устойчивой мотивации на здоровье, здоровый образ и спортивный стиль жизни. Включение в свою повседневную жизнь самостоятельных занятий физическими упражнениями позволит увеличить двигательную активность, улучшить их физическое развитие, функциональное состояние организма, нормализовать обменные процессы, а также повысить эмоциональный и психический статус.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.

1. Виленский, М. Я., Физическая культура работников умственного труда /М. Я. Виленский, В. И. Ильинич – М.: Знание, 1987.- 96с.
2. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. – 2-е изд., доп. – СПб: СпецЛит, 2013. – 256 с. Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=253833
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов; предисл. М. Я. Виленского. - изд. 9-е, стер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444, [1] с.: Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1
4. Ильинич, В. И. Студенческий спорт и жизнь: учебное пособие для студентов высших учебных заведений /В. И. Ильинич – М.: АО «Аспект Пресс», 1995. – 144 стр. – (Программа:Обновление гуманитарного образования в России).
5. Использование малых форм занятий физической культурой в учебном процессе: учебно-методическое пособие для преподавателей физ. культуры / А.Р. Шакиров; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2013. 136 с.
6. Йога в жизни человека [Электронный ресурс]: методические указания к практическим занятиям для студентов всех специальностей всех форм обучения / сост. О.В. Лапыгина; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2012. - 40 с. Режим доступа: <http://disk.sibsau.ru/index.php/s/Z5Pmg3vTk4IcCLW>
7. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие. – М.: Изд. центр ЕАОИ, 2011. – 144 с. Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=90952&sr=1
8. Косилина, Н. И Гимнастика в режиме рабочего дня /Н. И. Косилина, С. П. Сидоров - М.: Знания, 1988 - 96 с.

9. Массовая физическая культура в вузе: учебное пособие / И.Г. Бердников, [и др.]; под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. – М.: Высш. шк., 1991. – 240 стр.

10. Мысли и здоровье [Электронный ресурс]: методические указания к практическим занятиям по физической культуре для студентов всех специальностей очной формы обучения / сост. И.Е. Крамида; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2013. 80 с. Режим доступа: <http://disk.sibsau.ru/index.php/s/Zs0ZNPsqAfrmn3t>

11. Нифонтова, Л. Н. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом /Л. Н. Нифонтова, Г. В. Павлова –М.: Советский спорт, 1993. - 48 с.

12. Багнетова, Е. А. Общая и специальная гигиена [Электронный ресурс]: учебный справочник / Е.А. Багнетова. – М.: Берлин, 2015. – 268 с. Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=364798

13. Организация занятий по физическому воспитанию методом моделирования и отработки учебно-практических ситуаций: учебное пособие / А.Р. Шакиров; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2013. 112 с.

14. Пеганов, Ю.А., Берзина Л.А. Позвоночник гибок – тело молодо / Ю. А. Пеганов, Л. А. Берзина – М.: Советский спорт, 1991. - 80 с.

15. Пономарев, В.Н. Атлетизм /В.Н. Пономарев, Ю. А. Богащенко – Красноярск: КГТУ, 1991. – 225 с.

16. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учебное пособие / под ред. Р.Т.Раевский. – М.: Высш. шк, 1985.-136с.

17. Самостоятельные занятия физическими упражнениями /организация и методика/: учебное пособие /Под общ. ред. Лутченко Н.Г. СПб.: СПбГТУ, 1999. - 65с

18. Силовая подготовка [Электронный ресурс]: курс лекций / О.В. Рыженко; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2010. - 104 с. Режим доступа: <http://disk.sibsau.ru/index.php/s/x3tRW4cUn28JTT1>
19. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 480 с.
20. Теория и методика физической культуры: курс лекций для студентов всех спец. очной и заочной формы обучения / Е. Н. Коноплева, Е. Д. Киришина; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2010. 180 с.
21. Третьяков, А.С. Физическая культура для студентов коммерческих вузов: учебное пособие / А. С. Третьяков, Н. М. Подоляк, Н. В. Мезенцева – Красноярск, 2008. –312 с.
22. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
23. Физическая культура: Учебное пособие / под ред. В.А. Коволенко. – М.:Изд-во АСВ, 2000. - 432с.
24. Фитнес-направления [Электронный ресурс]: учеб. пособие / О.В. Лапыгина; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. – Красноярск, 2013. 150 с. Режим доступа: <http://disk.sibsau.ru/index.php/s/NMar2rI3Sck4U6b>
25. Функциональный тренинг для студентов первого года обучения : учеб. пособие / Е. В. Косякова. – Москва: РУДН, 2017. – 68 с.
26. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2004. – 480 с.
27. Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012. – 118 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241131&sr=1

28. Чупрова Е.Д. Организация занятия по физической культуре в вузе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. – Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. - Красноярск, 2011. - 76 с. - Режим доступа: <http://dl.sibsau.ru/course/view.php?id=152>

Общеразвивающие упражнения с отягощениями

1. И.п. – стойка ноги вместе, руки с гантелями внизу. 1 – Поднять руки назад вверх, левую вперёд на носок; 2 – и.п.; 3-4 – то же другой ногой.
2. И.п. – стойка ноги вместе, руки с гантелями внизу. 1 – руки в стороны тыльной стороной вверх; 2 – повернуть кисти тыльной стороной вниз; 3 – повернуть ладони тыльной стороной вверх; 4 – опустить руки и.п.
3. И.п. – стойка ноги вместе, руки с гантелями внизу. 1 – руки к плечам ладонями вниз; 2 – руки вверх, поворачивая кисти ладонями внутрь; 3 – повернуть кисти тыльной стороной внутрь; 4 – через стороны руки вниз, и.п.
4. И.п. – стойка ноги вместе, руки с гантелями внизу. 1 – руки вперед ладонями внутрь; 2 – глубокий присед на носках, руки в стороны, не меняя положение кистей; 3 – встать, руки вперед. 4 – и.п.
5. И.п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями внизу. 1 – руки вперед; 2 – наклониться вперед, руки вниз. 3 – выпрямиться руки вперед; 4 – и.п.
6. И.п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями внизу. 1 – наклониться влево, сгибая при этом правую руку, подтягивая кисть под плечо, а левую руку по мере наклона опуская вниз, не отводя ее от ноги; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону.
7. И.п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями на пояс. 1 – левую руку в сторону, поворачивая туловище налево; 2 – и. п.; 3-4 – то же в другую сторону.
8. И.п. – стойка ноги вместе, руки с гантелями внизу. 1 – руки вверх; 2 – руки в стороны ладонями кверху, мах правой вперед; 3 – приставить ногу, руки вверх; 4 – и.п.; 5-8 – то же другой ногой.
9. И.п. – стойка ноги вместе, руки с гантелями внизу. 1 – присесть, гантелями опереться на пол; 2 – оттолкнувшись ногами упор лежа; 3 – упор лёжа на

согнутых руках; 4 – упор лёжа; 5-6 – повторить 3-4; 7 – оттолкнувшись ногами упор присев, опереться гантелями о пол; 8 – встать, и.п.

10. И.п. – стойка ноги врозь. Взять штангу узким хватом (ладони обращены к бедрам) и, сгибая локти, медленно поднимать ее до подбородка. При поднимании штанги — вдох, при опускании — выдох .

11. И.п. – стоя (или сидя на скамье). Положив пустой гриф от штанги на плечи, вращать туловище в разные стороны с максимальной амплитудой

12. И.п. – стоя с гантелями в руках. Поднять гантели к плечам (ладони обращены внутрь) и попеременно выжимать их над головой. Дыхание равномерное.

13. И.п.— стоя. Наклонившись вперед, взять гантель в руку, согнутую под прямым углом (ладонь обращена вперед). Сгибая руку, не поднимая локтя, вернуться в и. п. (разгибание предплечья).

14. И.п. – лежа на скамье, держа штангу в выпрямленных руках над грудью. Сделав глубокий вдох, опустить штангу за голову прямыми руками до уровня скамьи

15. И.п. – лежа на наклонной скамье. Взяв штангу на грудь хватом на ширине плеч, выжать ее вертикально. Дышать так, чтобы вдох совпадал с расширением грудной клетки.

16. И.п. – лежа на наклонной скамье. Разводить гантели перед грудью.

17. И.п. – стоя, держа штангу хватом снизу - сзади бедер. Сделав вдох, медленно присесть, без паузы встать.

18. И.п. – стоя. Сделав наклон вперед, взять гантель и поднять ее до пояса (тяга в наклоне). При поднимании гантели – вдох, при опускании – выдох.

19. И.п. – сидя на наклонной скамье, держа гантели на весу по обеим сторонам туловища (ладони обращены внутрь). Попеременно сгибать и разгибать руки. Дыхание равномерное.

20. И.п. – лежа на наклонной доске (ноги выше головы), заложив руки за голову. Поднимать туловище, напрягая брюшные мышцы

21. И.п. – лежа на наклонной доске (голова выше ног). Медленно поднимать прямые ноги, опуская их за голову.
22. Отведение рук за голову с мячом или гантелями: исходное положение – лежа на спине, руки под прямым углом к продольной оси тела; 1 – опускаем руки за голову на вдохе, не касаясь пола; 2 – поднимаем руки в И.П. на выдохе.
23. Армейский жим: И.П. – ноги на ширине плеч, гиря находится на сгибе локтя; 1 – выпрямляя руку, поднимаем гирю вверх; 2 – возвращаемся в И.П.
24. Жим лежа с гирей: И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены и раздвинуты на ширине плеч, правая рука лежит на полу, немного отведена от корпуса. Гиря лежит на сгибе локтя, локоть у корпуса; 1 – толкаем гирю вверх, разворачивая кисть к ногам; 2 – возвращаем в И.П.
25. Жим лежа с гантелями: И.П. – лежа с согнутыми под прямым углом ногами, плечи на полу, а предплечья перпендикулярны полу, ладони с гантелями смотрят вперед; 1 – на выдохе плавно выжмите гантели перед грудью, выпрямив локти. Гантели по-прежнему смотрят вперед, словно вы выжимаете штангу; 2 – на вдохе плавно, не торопясь, согните руки в И.П.
26. Разгибания рук с гантелью: И.П. – стоя или сидя на фитнес-мяче/скамье. Возьмите одну гантель в руки и на выдохе поднимите ее над головой. Руки держите выпрямленными, спину не прогибайте. На вдохе заведите руки с гантелью за голову, локти согните под прямым углом и не разводите в стороны. Плавно выпрямите руки.
27. «Уголок»: И.П. – поставьте правую ногу чуть вперед, наклонитесь и упритесь правой рукой в правое колено. Держите спину и голову прямо. Прижмите левый локоть к торсу и согните его с гантелью под прямым углом; 1 – на выдохе разгибайте руку назад, не отводя от туловища; 2 – на вдохе возвращайте гантель в исходное положение. Следите за напряжением мышц верхней части руки.
28. Отжимания с Т-образным разворотом и гантелями: И.П. – стойка в упоре лежа с опорой на две гантели, ноги и руки на ширине плеч; 1 – сгибаем руки в

упоре; 2 – выпрямляем руки, 3 – разворачиваем и поднимаем правую руку вверх, левая остается в упоре; 4 – возвращаемся в И.П.

Примерная программа по освоению отдельных элементов на самостоятельных занятиях.

Задача №1: Увеличение мышечной массы.

1. Упражнения со штангой, гирями и другими отягощающими (жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т. п.). Выполняются до значительного мышечного утомления (до тех пор, пока не нарушится правильность движений) в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут. Интенсивность упражнений 50-70% от максимальной мощности. Эти упражнения включаются в основные занятия 3 раза в неделю.
2. Упражнение на преодоление веса тела (отжимания в упоре лежа, подтягивания, приседания "пистолетом" и др.). То же на гимнастических снарядах. Упражнения выполняются до отказа в 1-3 подхода с интервалом отдыха 1-3 минуты. Применяются в утренней тренировочной зарядке 3-4 раза в неделю.
3. Прыжковые упражнения с продвижением (через скакалку, с ноги на ногу, на одной, на двух одновременно). Выполняются до отказа 1-2 раза с интервалом 3-5 минут. Включаются в основные занятия 2-3 раза в неделю.

Задача №2: Повышение быстроты движений.

1. ОРУ, выполняемые с возможно большей быстротой. В каждом из 4-5 упражнениях 2-3 подхода, серия в течении 10 секунд. Включается в 3-4 основных занятия.

2. Бег на 20-50 м с ходу и со старта, эстафетный и с преодолением препятствий. Выполняются повторно с интервалом 2-3 минуты. В сумме пробегать 100-300 м в каждом из трех основных занятий в неделю.
3. Быстрое одновременное и поочередное разгибание и сгибание рук с различной амплитудой и в разных направлениях, без и с отягощениями; «бой с тенью», толкание и метание облегченных снарядов, быстрое отжимание от упора, на пальцах о стену и т.п.
4. Быстрые наклоны вперед, в стороны, поднимание и опускание туловища в положении лежа на бедрах на скамейке; быстрое выпрямление ног в угол из группировки.
5. Максимально быстрое нанесение карандашом точек на бумагу.
6. Темповые подскоки на месте.
7. Бег с высоким подниманием бедра.
8. Спортивные и подвижные игры. Время может быть укорочено.

Задача №3 Развитие сенсомоторной реакции.

Сенсомоторная реакция развивается при повторном, предельно быстром выполнении различных заданий.

Упражнения на реакцию: ответ в быстром темпе заранее известным движением на заранее известный сигнал: бег со старта по свистку, под выстрел, по команде «марш», по взмаху флажка; старт из различных исходных положений на 10–15 м по сигналу; бег в среднем темпе с рывками по зрительному и слуховому сигналам; ходьба и бег с выполнением различных заданий по зрительному и слуховому сигналам; игры типа «салки», баскетбол, ручной мяч.

Задача №4: Развитие способности проявить силу.

1. Упражнения со штангой, гантелями (жим, толчок, рывок, «тяга», приседания с весом и т.п.). Выполняются однократно в 2-3 подхода, интервал отдыха 2-5 минут. Включаются в занятия 2 раза в неделю.
2. Те же упражнения со штангой, гантелями, выполняемые 2-4 раза подряд в 1-3 подхода с интервалом 2-5 минут. Интенсивность выполнения 75-80% от максимальной. Включаются в занятия 2 раза в неделю.
3. Метание снарядов. Расстояние до цели постепенно увеличивать. Интенсивность максимальная. В сумме 10-20 бросков 2 раза в неделю.
4. Изометрические (статические) упражнения (направленность на выжимание, скручивание, подтягивание и т.п.). Выполняется однократно с максимальным напряжением 6-8 секунд, в 2-4 подхода с интервалом 1-2 мин. включаются 2 раза в неделю.

Задача №5: Развитие общей выносливости.

1. Бег в равномерном темпе при ЧСС 120-140 уд/мин 2 раза в неделю с постоянным увеличением времени бега от 10-15 минут до 2-3 часа после двух месяцев подготовки. Бег можно заменить ходьбой на лыжах (3-4 часа) или бег на коньках (20-30 мин).
2. ОРУ с предметами и без них. Непрерывное выполнение комплекса (поточным и круговым методом) со средней интенсивностью в течение 5-15 мин 5 раз в неделю.
3. Плавание 30-60 минут. Используется для активного отдыха.

Задача №6 Развитие ловкости.

Основной путь формирования ловкости – овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями.

Упражнения на ловкость:

1. Различные сложные по координации движения руками: хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.
2. В ходьбе на каждый шаг симметричные движения руками: в сторону, вверх, вниз, вперед, назад.
3. Броски и ловля мяча, подброшенного вверх двумя руками, одной рукой, стоя на месте, в движении, с поворотом до 360°.
4. Жонглирование мячами стоя, присев, лежа, перебрасывание из руки в руку 2–3 теннисных мячей.

Задача №7 Развитие гибкости.

Развитие подвижности в суставах (гибкость) происходит с помощью упражнений с увеличенной амплитудой движений (упражнения на растягивание) в сериях до появления ощущений легкой болезненности, которая служит сигналом для прекращения работы. Для большего эффекта их нужно выполнять ежедневно или даже 2 раза в день.

Упражнения на гибкость:

1. Сгибание и разгибание пальцев; разгибание пальцев путем надавливания пальцев другой рукой.
2. Вращение рук вперед и назад.
3. Наклоны вперед, хватом за рейку гимнастической стенки.
4. Висы на перекладине, вис сзади, размахивание в висе.
5. Мост гимнастический.
6. Ходьба на носках.
7. Упор лежа, руки на скамейке, сгибание и разгибание стоп в голеностопных суставах.
8. Ходьба в упоре согнувшись, не сгибая ног в коленях.

Задача №8 Развитие равновесия, вестибулярной устойчивости.

Специальные упражнения на равновесие и улучшение функций вестибулярного анализатора способствуют сохранению хорошей работоспособности при раздражении вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития равновесия:

1. Ходьба обычная, приставным шагом, спиной вперед, боком, с наклоном или поворотом головы, с закрытыми глазами и различными движениями рук.
2. Упражнения на скамейке, бревне: стойка, переход в сед, бег и ходьба с выполнением разных заданий, с грузом, предметами.
3. Прыжки на месте с поворотами налево и вправо до 360°.
4. Занятия акробатикой, гимнастикой, прыжками в воду, слаломом, виндсерфингом и др.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Примерные комплексы упражнений для поддержания высокой работоспособности

Гипокинезия: неравномерная загруженность мышц; застойные явления в области таза и нижних конечностей; рабочая поза, сидя, несколько наклонившись вперед; монотонность и однообразность рабочих движений.

Вариант вводной гимнастики при монотонном труде.

1. Ходьба на месте 25-30.
2. И. п. – о. с. 1- руки вперед; 2-руки в стороны, вдох; 3-руки вверх, встать на носки, потянуться; 4-и.п., выдох. 4 раза. Темп медленный.
3. И. п. – о.с. руки за голову, прогнуться, 2-3 раза присесть на носках, руки вперед; плечи расслабить. 8-9 раз. Дыхание свободное. Темп средний.
4. И. п. – о. с., руки за спину. Мах правой ногой вперед; приставить ногу; наклон вперед, прогнувшись, голову не опускать; то же с левой ноги. По 3-4 раза. Дыхание произвольное. Темп средний.
5. И. п. – стойка ноги врозь. Руки к плечам, вдох; поворот туловища вправо, наклон назад, руки в стороны; выпрямиться, руки на пояс, плечи расслабить; выдох. То же влево. 4-6 раз. Темп средний.
6. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти сплетены, ладонями кверху. Наклон в право; наклон в лево. 6-8 раз. Дыхание не задерживать. Темп средний.
7. И. п. – о. с. правая рука впереди, левая сзади. Последовательные круговые движения обоими руками в боковых плоскостях, левая за правой. 8-12 раз. Дыхание произвольное. Темп постепенно увеличивать до быстрого.
8. И. п. – о. с. левую ногу в сторону на носок, левую руку к плечу; правую руку вперед; ногу приставить, руки к плечам; то же с правой ноги. 8-10 раз. Дыхание произвольное. Темп постепенно ускорять до быстрого.

Физкультурная минутка при утомлении кистей.

1. И. п. – сидя, руки на столе, крепко сжимать кисти и расслаблять. 5-6 раз. Затем расслабить кисти и встряхнуть ими 3-4 раза.

2. И. п. – сидя, соединить ладони с разведенными пальцами. Надавливать слегка пружинно на кончики пальцев, осторожно растягивая ладонную поверхность. 5-6 раз. Встряхнуть кисти 3-4 раза. Повторить 2-3 раза.

3. И. п. – сидя. Само массаж кистей. Соединить кисти и крепко растереть их друг о друга, как при мытье рук. 10-15.

Физкультурная микро пауза, усиливающая кровообращение в нижней части туловища

Сидя, выпрямить спину, напрячь ягодичные мышцы. 5-6 раз. Затем расслабиться. 10. 4-6 раз.

Физкультурная минутка общего воздействия .

1. И. п. – о. с. правую ногу на шаг в сторону, с поворотом туловища вправо, левую руку вперед, потянуться, вдох. 3-4 – и. п., вдох. То же с левой. По 2-3 раза. Темп медленный.

2. И. п. – о. с. поднимаясь на носки, взмах руками вверх; опускаясь на ступни с полу приседом, руки расслабленно опустить слева. То же, руки опустить справа. По 3-4 раза. Дыхание произвольное. Темп средний.

3. И. п. -- о. с. руки на пояс.; перенести центр тяжести тела на правую ногу, левую слегка согнуть, расслабив; то же на левую. Повторить перемиание, не отрывая, носка от пола, 8-10 раз. Дыхание свободное. Темп средний.

Физкультурная пауза.

1. И. п. – о. с. дугой внутрь правую руку вверх; дугой внутрь левую руку вверх; встать на носки, потянуться, вдох; руки вниз, расслабить, вдох. 4-6 раз. Темп медленный.

2. И. п. – о. с. руки согнуты перед грудью, 1-2 пружинящих движения согнутыми руками назад; 2 пружинящих движения прямыми руками назад. 6-8 раз. Руки расслабить дыхание произвольное. Темп средний.

Вводная гимнастика.

1. И. п. – о. с. два шага на месте с широкими движениями руками, повернуть голову влево. 3-4-два шага на месте, руки прижать к туловищу, повернуть голову прямо. То же с поворотом головы вправо. Повторять 20-30сек.
2. И. п. – о. с. 1-мах правой ногой в сторону, руки в стороны. 2-3-выпад вправо, руки вверх, два пружинистых наклона влево, 4- вернуться в и. п. То же с другой ноги. Повторить 8-10 раз.
3. И. п. – о. с. 1-2 – присед, руки на колени, 3-выпрямить ноги, наклон вперед, руками коснуться пола, 4- вернуться в и. п. Повторить 10-12 раз.
4. И. п. – о. с. 1-свободный мах правой ногой назад, руки свободно вверх, 2- вернуться в и. п. , 3-свободный мах левой ногой назад, руки свободно вверх, 4- вернуться в и. п. Повторить 10-12 раз
5. И. п. – о. с. ноги на ширине плеч. 1-наклон вперед прогнувшись, смотреть вперед, руки в стороны, 2- вернуться в и. п. 3- наклон вперед, хлопок руками за левой ногой, 4- вернуться в и. п. То же с хлопком под правой ногой. Повторить 8-10 раз.
6. И. п. – о. с. 1-правую ногу вперед в сторону на пятку, руки вниз в стороны ладонями вперед, 2-правую ногу на носок, руки на пояс, 3-4три притопа на месте. То же с другой ноги. Повторить 12-16 раз в убыстряющемся темпе.
7. И. п. – о. с. пружинистый полу присед, руки махом вперед, 3-полунаклоны вперед, свободно потрясти кистями, 4-вернуться в и. п. повторить 8-10 раз.
8. И. п. – о. с. 1-левую ногу в сторону на носок, левая рука в сторону, правая за голову, 2-приставить левую ногу, левую руку за голову, правую в сторону, 3-правую ногу в сторону на носок, руки к плечам, 4-вернуться в и. п. повторить 14-16 раз в убыстренном темпе.

Физкультурная минутка общего воздействия.

1. И. п. – о. с. 1-2-отставляя правую ногу назад на носок, руки на пояс, локти отвести назад, прогнуться в спине, потянуться. 3-4-вернуться в и. п. то же с другой ноги. Повторить 6-8 раз.
2. И. п. – о. с. ноги на ширине плеч. 1-согнуть руки перед грудью, рывок согнутыми руками назад. 2-наклон вперед, коснуться руками носка левой ноги. 3-дополнительный наклон вперед, коснуться руками носка правой ноги. 4-вернуться в и. п. повторить 8-10 раз.
3. И. п. – о. с. 1-наклон головы назад, руки на пояс. 2-пружинистый полу присед, голову прямо.3-хлопок руками над головой, посмотреть вверх. 4-вернуться в и. п. повторить 8-10 раз.
4. И. п. – о. с. 1-руки к плечам, развернуть плечи. 2-3-руки вверх в стороны, потянуться. 4-руки расслабленно опустить вниз. Повторить 6 раз.
5. И. п. – о. с. 1- мах правой ногой вперед. 2-3-выпад правой вперед, руки на правое колено, два пружинистых движения. 4-вернуться в и. п. то же с другой ноги. Повторить 8-10 раз.
6. И. п. – о. с. ноги на ширине плеч. 1-руки свободным махом влево. 2-махом вниз – вправо, руки вверх. 3- наклон влево, руки вверх. 4-выпрямиться, руки через стороны вниз. То же в другую сторону, повторить 8-10 раз.
7. И. п. – о. с. 1-руки вверх – в стороны, прогнуться в спине. 2-согнуть левую ногу в колене, помогая руками. 3-опустить ногу вниз, руки вверх – в стороны. 4-вернуться в и. п. руки расслабленно опустить вниз. То же с другой ноги. Повторить 6 раз.
8. И. п. – о. с. ноги на ширине плеч. 1-поворот вправо, правую руку в сторону, левую на пояс. 2-3-два пружинистых наклона вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги. 4-вернуться в и. п. то же в другую сторону. Повторить 8-10 раз.

9. И. п. – о. с. руки на пояс. 1-мах правой ногой в сторону. 2-правую ногу скрестить на левой, полу присед на правой. 3-мах правой ногой в сторону. 4-вернуться в и. п. То же с другой ноги. Повторить 10-12 раз.

10. И. п. – о. с. голова опущена. 1-2-медленно разгибаясь и поднимая голову, поднять руки через стороны вверх, подняться на носки. 3-4-руки расслабленно опустить вниз, опуститься на полную ступню, потрясти кистями. Повторить 6-8 раз.

11. И. п. – о. с. руки за спину. 1-пружинистый полу присед. 2-правую ногу на пятку вперед. 3-приставляя правую ногу, присед. 4-вернуться в и. п. то же с другой ноги. Повторить 8-10 раз.

12. И. п. – о. с. 1-шаг правой в сторону, руки махом в стороны. 2-полу наклон вперед грудью. 3-выпрямиться, руки в стороны. 4-вернуться в и. п. руки расслабленно опустить вниз. Повторить 8-10 раз.

Комплекс физкультурной паузы.

1. И. п. – о. с. 1-2-шаг правой ногой вперед, левая рука вверх, правая в сторону, потянуться, посмотреть вверх. 3-4-вернуться в и. п. повторить 6 раз.

2. И. п. – о. с. 1- шаг правой в сторону, руки в стороны. 2-наклон влево, правая рука свободно согнута над головой, левая – за спину. 3-выпрямиться, руки в стороны повторить 8-10 раз.

3. И. п. – о. с. ноги на ширине ступни. 1-подтянуться на носки, руки свободным махом вперед. 2-3- опускаясь на полную ступню, два пружинистых наклона вперед, руки махом назад. 4-вернуться в и. п. повторить 10-12 раз.

4. И. п. – о. с. 1-2-присед, руки на пояс. 3-4-вернуться в и. п. 5-согнуть правую ногу в колене, помогая руками. 6-опустить правую ногу. 7-согнуть левую ногу помогая руками. 8-вернуться в и. п. повторить 8-10 раз.

5. И. п. – о. с. руки за спину. 1-2-два пружинистых поворота вправо. 3-4-два пружинистых поворота влево. 3-4-два пружинистых поворота влево. Повторить 10-12 раз.

6. И. п. – о. с. правую руку свободным махом вперед. 2-левую руку свободным махом вперед. 3-4-свободно опуская руки вниз, сделать большой круг руками и вернуться в и. п. повторить 6-8 раз.

7. И. п. – о. с. 1-правую ногу назад на носок, руки вперед. 2-правую ногу в сторону на носок, руки к плечам. 3-правую ногу вперед на носок, руки на пояс. 4-вернуться в и. п. То же с другой ноги. Повторить 12-16 раз в убыстряющемся темпе.

Работы, в которых одновременно сочетаются умственный и физический компоненты, динамические, разнообразные движения при наличии средних физических усилий.

Основные факторы оказывающие неблагоприятные воздействия.

Рабочая поза – стоя, неудобная, вынужденная рабочая поза; физическая нагрузка на определенные группы мышц; вибрация.

Вводная гимнастика.

1. И. п. – о. с. энергичная ходьба на месте, высоко поднимая колени 30-40сек. Дыхание равномерное. Темп средний.

2. И. п. – о. с. 1-2-присед на носках, руки вниз; 3-встать, мах левой ногой в сторону, руки вверх; 4-и. п. то же правой ногой. По 3-4 раза. Дыхание произвольное. Темп медленный.

3. И. п. – о. с. руки согнуты. Бег на месте 30-40 сек. С переходом на ходьбу с замедлением, 20-30 сек. Дыхание равномерное

4. И. п. – о. с. 1-правую на шаг в сторону, руки за голову, вдох; 2-3-поворот туловища вправо, пружинящий наклон вперед, руки вниз, выдох порциями; 4-и. п. то же с левой по 3-4 раза. Темп средний.

5. И. п. – о. с. правую ногу вперед на носок, с небольшими наклонами назад, правую руку вверх; 2-круг назад правой рукой; 3-круг назад левой рукой; 4-и. п. с небольшими наклонами вперед, расслабить мышцы плечевого пояса и рук. То же с левой ноги. По 2-3 раза. Дыхание произвольное. Темп средний.

6. И. п. – о. с. руки вперед- в стороны. 1-мах левой ногой к правой руке; 2-и. п. то же правой. По 3-4 раза. Дыхание не задерживать. Темп средний.
7. И. п. – о. с. широкая стойка, ноги врозь, руки за спину. 1-2-наклон влево, руки в стороны; 3-4-и. п. то же вправо. По 3-4 раза. Дыхание произвольное. Темп средний.
8. И. п. – о. с. 1- правую ногу на носок, правую руку вверх, левую в сторону; 2- руки за голову, ногу приставить; 3-левую ногу в сторону на носок, левую руку вверх, правую в сторону; 4-и. п. 6-8 раз, постепенно ускоряя темп. Дыхание не задерживать.

Физкультурная пауза.

1. И. п. – о. с. – левую на шаг вперед, руки в стороны, прогнуться, вдох; 2-3 – руки за голову, лопатки соединить; 4-приставить левую, руки расслабленно вниз, выдох. То же с правой. По 2-4 раза. Темп медленный.
2. И. п. – о. с. стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1-3 круг правой расслабленной рукой с поворотом туловища на право, вдох; 4- закончить круг, левую руку вперед, правую на пояс, выдох; то же левой. По 4-6 раз. Темп средний.
3. И. п. – о. с. 1-подняться на носки, руки вперед; 2-опускаясь на ступни, наклон, прогнувшись, мах руками назад; 3-поднимая вперед левую согнутую ногу, руки в стороны, прогнуться; 4-и. п. то же с правой ноги. По 3-4 раза. Дыхание произвольное. Темп медленный.
4. И. п. – о. с. руки на пояс. Прыжки ноги врозь, ноги скрестно. 20-25 раз. Ходьба на месте с замедлением. 20-30 сек. Дыхание не задерживать. Темп средний.
5. И. п. – о. с. руки скрестно перед грудью. 1-взмах правой ногой в сторону, руки в стороны; 2-и. п. то же с левой. По 3-4 раза. Дыхание произвольное. Темп средний

6. И. п. – о. с. стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-8- круговые движения тазом вправо. То же влево. По 2-3 раза. Дыхание свободное. Темп средний.

7. И. п. – о. с. 1-правую ногу вперед на носок, правую руку вверх, левую в сторону; 2-правую ногу в сторону, правую руку вперед, левую вверх; 3-правую ногу назад, руки в стороны; 4-и. п. то же с левой. По 3-4 раза. Темп средний.

Вводная гимнастика.

1. И. п. – о. с. ходьба на месте 16-20 сек. Размашистые движения руками. Дыхание произвольное.

2. И. п. – о. с. 1-2-поворачивая ладони наружу, руки в стороны – вниз и, отводя их назад, прогнуться в грудной части позвоночника – вдох. 3-4-опуская руки, сплести кисти – выдох. 5-6-поднимая руки вверх, повернуть кисти ладонями вверх, встать на носки и потянуться всем телом вверх – вдох. 7-8-раздвигая кисти движением в стороны – руки вниз, опуститься на ступни – выдох. Повторить 2-3 раза. Темп медленный.

3. И. п. – о. с. руки на пояс. 1-2-левую ногу в сторону на носок, руки за голову, локти отвести назад, наклон влево – вдох. 3-4-и. п. то же, в другую сторону. Повторить 4-6 раз в среднем темпе.

4. И. п. – о. с. 1-2- полу присед на носках, руки вверх. 3-4-встать, руки на пояс. 5-6-присед на носках, касаясь руками пола. 7-8-выпрямиться, встать на ступни, руки в стороны. Повторить 2-3 раза. Дыхание произвольное.

5. И. п. – о. с. 1-шаг правой в сторону, ноги шире плеч, руки в стороны. 2-3-наклон вперед, касаясь руками пола – выдох. 4-выпрямиться, приставить правую ногу, руки вниз – выдох. 5-6-то же с шагом левой в сторону. Повторить 4-6 раз.

6. И. п. – о. с. 1-руки к плечам. 2-6-пять круговых движений согнутыми руками в одну сторону. 7-8-руки вниз. Расслабить руки и потрясти кистями. То

же, в другую сторону. Повторить 4-6 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.

7. И. п. – о. с. 1-2-с поворотом туловища на право, руки движением в стороны поднять вверх – вдох. 3-4-и. п. 5-8- то же, с поворотом на лево. Повторить 6-8 раз.

8. И. п. – о. с. 1- мах правой ногой в сторону, руки в стороны. 2-приставить правую ногу, расслабляя плечевой пояс и руки, свободным махом к низу, руки скрестить перед собой и встряхнуть руками. 3-4- то же, с взмахом левой ногой. Повторить 4-6 раз в среднем темпе.

9. И. п. – о. с. 1-левую руку в сторону. 2- левую руку вверх, правую в сторону. 3-правую руку вверх с хлопком в ладони. 4-движением в стороны руки вниз.5-8-то же, начиная с правой руки. Повторить 4-6 раз. Дыхание произвольное.

Физкультурная пауза.

1. И. п. – о. с. 1-2-правую руку за спину, левую движением вперед поднять вверх слегка прогибаясь и с вдохом потянуться за ней, напрягая все мышцы – вдох. 3-4-и. п. – выдох. 5-8-то же, переменяв положение рук. Темп медленный. Повторить 3-4 раза.

2. И. п. – о. с. 1-шагом правой – вперед стать на прямых ногах, руки в стороны, ладони кверху. 2-3-небольшой наклон, вперед прогнувшись, – выдох. 4-выпрямиться, руки вниз. 5-6-правую руку на пояс и с махом левой рукой вверх наклон вправо. 7-8-выпрямиться расслабленно руки вниз, приставить правую ногу с небольшим наклоном вперед. Темп средний. Повторить 2-3 раза, затем то же, с шагом левой вперед. Дыхание свободное.

3. И. п. – о. с. стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2- с поворотом налево, левую руку в сторону с небольшим рывком в конце движения. 3-4-и. п. 5-8-то же, с поворотом направо. Повторить 4-6 раз. Дыхание свободное.

4. И. п. – о. с. руки вверх. 1-2-глубокий присед, разводя пятки в стороны. 3-4-и. п. темп средний. Повторить 8-10 раз, руки вниз и потрясти кистями. Дыхание свободное.

5. И. п. – о. с. стойка на левой, правую назад на носок, правая рука вперед, левая назад. 1-мах правой согнутой ногой вперед повыше с одновременной сменой положения рук. 2-и. п. темп средний. Повторить 6-8 раз. Затем то же левой ногой. Дыхание свободное.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая культура является частью общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения.

Дисциплина «Физическая культура» в системе высшего профессионального образования неразрывно связана с психологией, философией, социологией, педагогикой, историей и др.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, уметь с помощью системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, владение опытом физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей