

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»  
ВОЛГОГРАДСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ

**Е. А. Осипова, С. В. Курьлев**

# **МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УТРАЖНЕНИЯМИ**

Учебно-методическое пособие



**Волгоград, 2021 г.**

УДК 796.015(078.5)

ББК 75.116.42я73

О-74

Рецензенты:

Прохорова И. В. канд. пед. наук, доцент кафедры физической и специальной подготовки ВИУ РАНХиГС;

Держинская Л. Б. доцент, канд пед. наук, заведующая кафедрой теории и технологии физической культуры и спорта ФГБОУ ВГАФК

**Осипова Е. А., Курылев С. В.**

**О-74     **Методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями:**** учебно-методическое пособие / Е. А. Осипова, С. В. Курылев; Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2021. – 1 электрон. опт. Диск (CD-ROM). – Систем. требования: IBM PC с процессором 486; ОЗУ 64 Мб; CD-ROM дисковод; Adobe Reader 6.0. – Загл. с экрана. – 61 с.

Пособие предназначено для изучения студентами всех направлений и специальностей высших учебных заведений. Оно систематизирует и расширяет знания по основам теории и методики физической культуры и спорта, необходимые для освоения практических умений и навыков по укреплению здоровья, повышению работоспособности, организации здорового стиля жизни. Содержание пособия ориентировано на формирование ценностей физической и спортивной культуры личности, обеспечивающих готовность студентов к будущей профессиональной деятельности.

ISBN 978-5-7786-0827-9

© Осипова Е. А., Курылев С. В., 2021

© Волгоградский институт управления – филиал РАНХиГС, 2021

# Оглавление

Введение .....	4
Теоретические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями .....	5
Планирование самостоятельных занятий .....	13
Формы и содержание самостоятельных занятий .....	14
Структура самостоятельного тренировочного занятия и основное содержание его частей .....	18
Методика самостоятельных тренировочных занятий .....	21
Основные средства и методы самостоятельных занятий .....	23
Физические качества и методы их развития на самостоятельных занятиях физическими упражнениями .....	29
Самоконтроль занимающихся за состоянием своего организма .....	34
Список литературных источников .....	38
Приложения .....	40

## Введение

Важнейшей задачей физического воспитания в Высших учебных заведениях является воспитание здоровых, активных молодых людей, в полной мере овладевших умениями и навыками, определенными учебной программой по физической культуре и спорту.

Большие умственные и статистические нагрузки во время обучения, отсутствие дополнительной двигательной активности, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание, приводят к тому, что у большинства студентов ухудшается зрение, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, нарушается обмен веществ, уменьшается сопротивляемость организма к различным заболеваниям, что приводит к ухудшению состояния их здоровья.

В современных условиях важной задачей по укреплению здоровья студентов, является привитие стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями. В связи с этим необходимо использовать все формы физического воспитания в Высших учебных заведениях, а также использовать различные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью повышения двигательной активности, укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности студентов.

Приобщение студенческой молодёжи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, самостоятельные занятия физическими упражнениями играют значительную роль [1, 3, 4, 6].

Самостоятельные занятия позволяют увеличить общий объём двигательной деятельности, способствуют лучшему выполнению программы, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры в быт студентов [5, 7]. В содержание самостоятельных занятий входит изучение отдельных вопросов по литературным источникам; выполнение специальных упражнений, направленных на устранение недостатков в физическом развитии; воспитание определенных физических качеств; разучивание комплексов гигиенической гимнастики и т.д. [2, 8]. Самостоятельные занятия могут носить и тренировочный характер. В период экзаменационных сессий и каникул с их помощью обеспечивается непрерывность занятий физическими упражнениями.

Таким образом, почти каждому студенту для нормального функционирования организма необходима дополнительная физическая нагрузка в виде самостоятельных занятий по физической культуре, которые они организуют вне вуза. Правильно организовать эти занятия поможет материал данного учебно-методического пособия.

# ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ



Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность.

## **Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность**

Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье, позволяет в рамках короткого рабочего дня выполнить все намеченные дела. Мышцы составляют 40–45 % массы тела человека. За время эволюционного развития функция мышечного движения подчинила себе строение, функции и всю жизнедеятельность других органов, систем организма, поэтому он очень чутко реагирует как на снижение двигательной активности, так и на тяжелые, непосильные физические нагрузки. Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок – один из обязательных факторов здо-

рового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности. Специалист, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту», должен обнаружить мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, сформированную потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, в физическом самосовершенствовании. Для занятий спортом нужна мотивация. Это может быть общение, приобретение новых знаний, физическое развитие и выработка волевых качеств [2].

## **Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Отношение студентов к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально-педагогических проблем. Реализация этой задачи каждым студентом должна рассматриваться с двуединой позиции – как лично значимая и как общественно необходимая. Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности. Реальное внедрение среди студентов самостоятельных занятий физическими упражнениями недостаточно. Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность. К объективным факторам относятся: состояние материальной спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

В Вузах задачу формирования мотивов, переходящих в потребность физических упражнений, призваны решать лекции по физической культуре, практические занятия, массовые оздоровительно-спортивные мероприятия. Мотивационно-ценностный компонент отражает активно

положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование. Кругозор личности в сфере физической культуры определяют знания. Их можно разделить на теоретические, методические и практические. Теоретические знания охватывают историю развития физической культуры, закономерности работы организма человека в двигательной деятельности и выполнения двигательных действий, физического самовоспитания и самосовершенствования. Эти знания необходимы для объяснения и связаны с вопросом «почему?» Методические знания обеспечивают возможность получить ответ на вопрос: «Как использовать теоретические знания на практике, как самообучаться, саморазвиваться, самосовершенствоваться в сфере физической культуры?» Практические знания характеризуют ответ на вопрос: «Как эффективно выполнять то или иное физическое упражнение, двигательное действие?» Знания необходимы для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Прежде всего, это относится к самосознанию, т.е. осознанию себя как личности, осознанию своих интересов, стремлений, переживаний. Переживание различных эмоций, сопровождающих самопознание, формирует отношение к себе и образует самооценку личности. Она имеет две стороны – содержательную (знания) и эмоциональную (отношение). Знания о себе соотносятся со знаниями о других и с идеалом. В результате выносятся суждения, что у индивида лучше, а что хуже, чем у других, и как соответствовать идеалу. Таким образом, самооценка – это результат сравнительного познания себя, а не просто констатация наличных возможностей. В связи с самооценкой возникают такие личностные качества, как самоуважение, тщеславие, честолюбие. Самооценка имеет ряд функций: сравнительного познания себя (чего я стою); прогностическая (что я могу); регулятивная (что я должен делать, чтобы не потерять самоуважение, иметь душевный комфорт). Студент ставит перед собой цели определенной трудности, т.е. имеет определенный уровень притязаний, который должен быть адекватным его реальным возможностям. Если уровень притязаний занижен, то это может сковывать инициативу и активность личности в физическом совершенствовании; завышенный уровень может привести к разочарованию в

занятиях, потере веры в свои силы. Убеждения определяют направленность оценок и взглядов личности в сфере физической культуры, побуждают ее активность, становятся принципами ее поведения. Они отражают мировоззрение студента и придают его поступкам особую значимость и направленность. Потребности в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего Я; в познании; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др. Потребности тесно связаны с эмоциями – переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями (радость, счастье), неудовлетворение – отрицательными (отчаяние, разочарование, печаль). Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции. Возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление активности.

Можно выделить следующие мотивы:

- физического совершенствования, связанный со стремлением ускорить темпы собственного, развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения;
- дружеской солидарности, продиктованный желанием быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними;
- долженствования, связанный с необходимостью посещать занятия по физической культуре, выполнять требования учебной программы;
- соперничества, характеризующий стремление выделиться, самоутвердиться в своей среде, добиться авторитета, поднять свой престиж, быть первым, достичь как можно большего;
- подражания, связанный со стремлением быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий;
- спортивный, определяющий стремление добиться каких-либо значительных результатов;



- процессуальный, при котором внимание сосредоточено не на результате деятельности, а на самом процессе занятий;
- игровой, выступающий средством развлечения, нервной разрядки, отдыха;
- комфортности, определяющий желание заниматься физическими упражнениями в благоприятных условиях, и др.

В побуждении студентов к занятиям физической культурой и спортом важны и интересы. Они отражают избирательное отношение человека к объекту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью. Когда уровень осознания интереса невысок, преобладает эмоциональная привлекательность. Чем выше этот уровень, тем большую роль играет объективная значимость. В интересе отражаются потребности человека и средства их удовлетворения. Если потребность вызывает желание обладать предметом, то интерес — познакомиться с ним. В структуре интереса различают эмоциональный компонент, познавательный и поведенческий компоненты. Первый связан с тем, что человек по отношению к объекту или деятельности всегда испытывает какие-либо чувства. Его показателями могут быть: удовольствие, удовлетворенность, величина потребности, оценка личной значимости, удовлетворенность физическим Я и др. Второй компонент связан с осознанием свойств объекта, пониманием его пригодности для удовлетворения потребностей, а также с поиском и подбором средств, необходимых для удовлетворения возникшей потребности. Его показателями могут быть: убежденность в необходимости занятий физической культурой и спортом, осознание индивидуальной необходимости занятий; определенный уровень знаний; стремление к познанию и др. В поведенческом компоненте отражаются мотивы и цели деятельности, а также рациональные способы удовлетворения потребности. В зависимости от активности поведенческого компонента и интересы могут быть реализованными и нереализованными. Свободный выбор физкультурно-спортивных занятий свидетельствует о наличии у человека осознанного, активного интереса.

Интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны:

- с удовлетворением процессом занятий (динамичность, эмоциональность, новизна, разнообразие, общение и др.);

- с результатами занятий (приобретение новых знаний, умений и навыков, овладение разнообразными двигательными действиями, испытание себя, улучшение результата и др.);
- с перспективой занятий (физическое совершенство и гармоничное развитие, воспитание личностных качеств, укрепление здоровья, повышение спортивной квалификации и др.).

Если же человек не имеет определенных целей в физкультурно-спортивной деятельности, то он не проявляет интереса к ней. Отношения задают предметную ориентацию, определяют социальную и личностную значимость физической культуры в жизни. Выделяют активно-положительное, пассивно-положительное, индифферентное, пассивно-отрицательное и активно-отрицательное отношения. При активно-положительном отношении ярко выражены физкультурно-спортивная заинтересованность и целеустремленность, глубокая мотивация, ясность целей, устойчивость интересов, регулярность занятий, участие в соревнованиях, активность и инициативность в организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий. Пассивно-положительное отношение отличается расплывчатыми мотивами, неясностью и неконкретностью целей, аморфностью и неустойчивостью интересов, эпизодическим участием в физкультурно-спортивных мероприятиях. Индифферентное отношение – это безразличие и безучастность, мотивация в этом случае противоречива, цели и интересы к физкультурно-спортивной деятельности отсутствуют. Пассивно-отрицательное отношение связано со скрытым негативизмом части людей к физической культуре и спорту, они для таких лиц не имеют никакого значения. Активно отрицательное отношение проявляется в открытой неприязни, откровенном сопротивлении занятиям физическими упражнениями, которые для таких лиц не имеют никакой ценности.

Если мотивы сформировались, то определяется цель занятий, ею может быть: активный отдых, укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов.

## Основные направления использования средств физической культуры

После определения цели подбираются направление использования средств физической культуры, а также формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся.

Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное (рекреация – восстановление), общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления. Гигиеническое направление (оздоровительное). Основная цель занятий в гигиеническом направлении – оптимизировать состояние организма, снизить негативные последствия учебной нагрузки, увеличить уровень ежедневной двигательной активности. Такие занятия ежедневно включаются в рамки повседневного быта. Здесь используются различные формы физической культуры, не связанные с большими нагрузками: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки, физкультурные паузы в перерывах или время после занятий. Рекреативное направление (активный отдых) предусматривает использование средств физической культуры в упрощенной форме после окончания учебного дня, в выходные дни, в период каникул. Это направление в последнее время приобретает все большую популярность. В данном случае физические упражнения используются для активного отдыха, получения удовольствия, развлечения, общения. Часто такие занятия проводятся от случая к случаю, этот факт важно учитывать при дозировании нагрузки и выборе того или иного вида физических упражнений для занятий. Общеподготовительное направление, или общая физическая подготовка (ОФП), – это занятия физическими упражнениями с целью развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков. В отличие от рекреационного направления, когда занятия проводятся от случая к случаю с облегченными нагрузками, для развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков следует заниматься систематически. Здесь немаловажен правильный подбор упражнений и строгое соблюдение методики их применения. Физические нагрузки в данном случае должны носить развивающий характер, так как элементарные, упрощенные нагрузки не вызовут

необходимых ответных приспособительных реакций в организме. Спортивное – имеет целью повышение спортивного мастерства, достижение высоких спортивных результатов. Основная форма занятий – спортивная тренировка, строящаяся на присущих ей принципах. Профессионально-прикладное направление, или профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), предусматривает использование средств физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности, т.е. воспитание профессионально важных психофизических качеств и формирование необходимых двигательных умений и навыков, способствующих успеху в профессии. Лечебное направление, или лечебная физкультура (ЛФК), заключается в использовании средств физической культуры для восстановления здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм, а также для коррекции телосложения (отклонения в осанке, плоскостопие, лишняя масса тела и др.).

# ПЛАНИРОВАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ



Планирование самостоятельных занятий студенты могут осуществлять, проконсультировавшись у преподавателей. В зависимости от состояния здоровья, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности студенты могут планировать достижение различных результатов по годам обучения в вузе – от выполнения требований и норм комплекса здоровья до выполнения норматива спортивных разрядов, а также нормативов ГТО. Главная задача самостоятельных тренировочных занятий студентов, относящихся к специальной медицинской группе (СМГ), – ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний и устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития. Студенты СМГ при проведении самостоятельных тренировочных занятий должны консультироваться и поддерживать постоянную связь с преподавателем физического воспитания и лечащим врачом. 5 Студентам, которые отнесены к подготовительной медицинской группе, рекомендуются самостоятельные тренировочные занятия, задачей которых является овладение всеми требованиями учебной программы по физическому воспитанию. Одновременно с этими занятиями студентам данной категории доступны занятия отдельными видами спорта. Студенты основной медицинской группы подразделяются на две категории: занимавшиеся и не занимавшиеся ранее спортом. Студенты первой категории должны стремиться постоянно совершенствовать свое спортивное мастерство. Студентам второй категории рекомендуется заниматься по программе физического воспитания в вузе. В то же время планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом направлено на достижение единой цели – сохранения хорошего здоровья, поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности

# ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ



Существует три основные формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой). При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений и постепенно увеличивать ее до средних величин. Между сериями из 2–3 упражнений (а при силовых – после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20–30 с). Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности и объема, обеспечивается: изменением исходных положений (например, наклоны туловища вперед – вниз, не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении «ноги врозь» и труднее делать в исходном положении «ноги вместе»); изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа; увеличением или уменьшением

числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп; увеличением или сокращением пауз для отдыха. Примерный комплекс утренней гигиенической гимнастики смотри в Приложении 1.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5–7 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Это так называемые малые формы организации самостоятельных занятий. Они включаются в физкультурные паузы, физкультурные минутки, физкультурные занятия в конце учебного (трудового) дня. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения, способствуют профилактике заболеваний. Выполнение физических упражнений в течение 10–15 мин через каждые 1–1,5 ч работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности. Физические нагрузки в данном случае не носят развивающего характера и по своей величине являются умеренными, не вызывающими утомления. Применение таких физических упражнений в течение учебного дня оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности. Например, для поддержания умственной работоспособности, отдыха центральной нервной системы, а также скелетных мышц, испытывающих статическое напряжение из-за длительного сидения, и для снятия излишнего психоэмоционального напряжения помогут физкультурные минутки. Физкультурная минутка проводится на учебном месте в течение 2–3 мин., включает упражнения на расслабление и снятие напряжения для различных групп мышц для улучшения мозгового кровообращения. Выполнение упражнений не должно быть связано с неприятными ощущениями, трудностями, темп выполнения спокойный, количество повторений – 4–10 раз. Виды упражнений, рекомендованные студентам для включения в физкультурную минутку:

- упражнения, препятствующие утомлению зрения;

- упражнения, направленные на улучшение кровоснабжения головного мозга;
- упражнения для снятия риска болезней позвоночника;
- для профилактики отечности ног;
- упражнения для расслабления.

Такие упражнения выполняются для снятия напряжения с мышц, испытывающих наибольшую нагрузку; при эмоциональном напряжении, так как психическая напряжённость всегда сопровождается мышечной; произвольное общее расслабление мышц способствует его снятию. Кроме физических упражнений можно использовать массаж и самомассаж мышц шеи и плечевого пояса, дыхательную гимнастику. Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе. (Примерный комплекс упражнений для физкультурминутки см. в Приложении 2).

При наступлении утомления потребность в отдыхе может быть удовлетворена по-разному. Вначале будет достаточно физкультурных минуток без отрыва от учебы или работы. Когда этого недостаточно, проводят физкультурные паузы с отрывом от основной деятельности. Удлиненные физкультурные паузы не снимают утомления, а лишь сдерживают падение работоспособности. При наступлении выраженного утомления попытки продолжить работу с помощью физической активности становятся бесполезными. Необходим полноценный отдых. После экзамена при значительном утомлении нецелесообразны интенсивные нагрузки. Для восстановления работоспособности подойдут упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание), выполняемые с умеренной интенсивностью. Не следует участвовать в ответственных соревнованиях, играх, единоборствах с целью реабилитации, т.к. высокая напряженность, возникающая в данном случае, увеличивает период восстановления. Проблема укрепления здоровья и повышения физической и умственной работоспособности не может быть решена кратковременными мероприятиями типа гигиенической или производственной гимнастики. Человеку необходимы более продолжительные систематические занятия в свободное от работы или учебы время. Только такие занятия значительно повышают уровень тренированности организма.

*Самостоятельные тренировочные занятия* можно проводить индивидуально или в группе из 3–5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. При этом должны быть приняты



все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожения, безопасности и т.д. Приложение 3–5.

Заниматься рекомендуется 2–7 раз в неделю по 1–1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок – вторая половина дня, через 2–3 ч после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 ч после приема пищи и не позднее чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак (в это время необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Специализированный характер занятий, т.е. занятия избранным видом спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов. Самостоятельные тренировочные занятия проводятся на общепринятой структуре.

# СТРУКТУРА САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ И ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЕГО ЧАСТЕЙ



Несмотря на разнообразие форм и содержания занятий, их построение имеет общие закономерности. Знание этих закономерностей позволяет в каждом отдельном случае с наибольшей эффективностью самостоятельно организовать свою двигательную деятельность. Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительной (разминки);
- основной;
- заключительной.

*Подготовительная часть* (разминка) в свою очередь делится на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2–3 мин); медленного бега (девушки 6–8 мин, юноши 8–12 мин); общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. При выполнении упражнений в начале подготовительной части (первые 5–10 мин.) организм переходит из состояния относительного покоя в деятельное (этот период носит название – «период вработывания»). Занимающиеся могут испытывать в это время некоторые неприятные ощущения – сбой в дыхании, «натянутость мышц», тугоподвижность в суставах и др., но вскоре эти явления исчезают.

Для того чтобы период вработывания прошел наиболее гладко, при составлении комплекса общеразвивающих упражнений следует учитывать принцип постепенности и последовательности. Начинать выполнение комплекса следует с простых упражнений с небольшой амплитудой, затем увеличивать амплитуду выполнения движений, переходя постепенно к более сложным упражнениям. Скорость выполнения упражнений

также надо увеличивать постепенно. Проще говоря, следовать «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от медленного к быстрому».

Необходимо соблюдать последовательность в выполнении упражнений для отдельных частей тела. Сначала выполняются упражнения для шеи, затем для верхнего плечевого пояса, далее для туловища, ног. В конце можно выполнить прыжковые упражнения. Закончить комплекс следует упражнениями на растяжение, на расслабление и на восстановление дыхания.

Затем следует специальная часть разминки. Специальная часть готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия. Цель специальной части разминки – подготовить к основной части занятий различные мышечные группы и связочный аппарат, обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений; имитационные; специальные подготовительные упражнения; выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

*В основной части* изучаются спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. При выполнении упражнений в основной части занятия необходимо придерживаться следующей последовательности: после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование технических упражнений и на быстроту; затем упражнения для развития силы; в конце основной части занятия – для развития выносливости.

*В заключительной части* выполняются медленный бег (3–8 мин), переходящий в ходьбу (2–6 мин); упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

При тренировочных занятиях продолжительностью 60–90 мин можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий:

- подготовительная – 15–20 и 25–30 мин;
- основная – 30–40 и 45–55 мин;
- заключительная – 5–10 и 5–15 мин.

Для управления процессом самостоятельной тренировки необходимо следующее:

- определение цели самостоятельных занятий: укрепление здоровья, закаливание организма, улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности, повышение спортивного мастерства по избранному виду спорта;
- определение индивидуальных особенностей занимающегося: спортивных интересов, условий питания, учебы и быта, волевых и психических качеств; в соответствии с индивидуальными особенностями определяется реально достижимая цель занятий;
- разработка и корректировка перспективного и годового плана занятий, а также плана на период, этап и микроцикл тренировочных занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающегося и динамики показателей состояния здоровья, физической и спортивной подготовленности, полученных в процессе занятий;
- определение изменения содержания, организации, методики и условий занятий, а также применяемых средств тренировки для достижения наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных нагрузок. Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в план тренировок.

# МЕТОДИКА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ



Методические принципы, которыми необходимо руководствоваться при проведении самостоятельных тренировочных занятий, следующие:

- Принцип сознательности и активности предполагает углубленное изучение занимающимися теории и методики спортивной тренировки, осознанное отношение к тренировочному процессу, понимание целей и задач занятий, рациональное применение средств и методов тренировки в каждом занятии, учет объема и интенсивности выполняемых упражнений и физических нагрузок, умение анализировать и оценивать итоги тренировочных занятий.

- Принцип систематичности требует непрерывности тренировочного процесса, рационального чередования физических нагрузок и отдыха, преемственности и последовательности тренировочных нагрузок от занятия к занятию. Эпизодические занятия или занятия с большими перерывами (более 4–5 дней) неэффективны и приводят к снижению достигнутого уровня тренированности.

- Принцип доступности и индивидуализации обязывает планировать и включать в каждое тренировочное занятие физические упражнения, по своей сложности и интенсивности доступные для выполнения занимающимися. При определении содержания тренировочных занятий необходимо соблюдать следующие правила: от простого – к сложному; от легкого – к трудному; от известного – к неизвестному, а также осуществлять учет индивидуальных особенностей, занимающихся (пол, возраст, физическую подготовленность, уровень здоровья, волевые качества, трудолюбие, тип высшей нервной деятельности и т. п.). Подбор упражнений, объем и интенсивность тренировочных нагрузок осуществлять в соответствии с силами и возможностями их организма.

- Принцип динамичности и постепенности определяет необходимость повышения требований к занимающимся, применение новых, более сложных физических упражнений, увеличение тренировочных нагрузок по объему интенсивности. Переход к более высоким тренировочным нагрузкам должен проходить постепенно с учетом функциональных возможностей и индивидуальных особенностей занимающихся. Если в тренировочных занятиях был перерыв по причине болезни, то начинать занятия следует после разрешения врача при строгом соблюдении принципа постепенности. Вначале тренировочные нагрузки значительно снижаются и постепенно доводятся до занимающегося в тренировочном плане уровня. Все выше перечисленные принципы находятся в тесной взаимосвязи. Это различные стороны единого, целостного повышения функциональных возможностей занимающихся.

# ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ



Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

## **Ходьба и бег**

Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка. Ходьба — естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Интенсивность физической нагрузки при ходьбе легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма. Эффективность воздействия ходьбы на организм человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности. Перед тренировкой необходимо сделать короткую разминку.

Бег – доступное средство физической культуры. Бегать можно где угодно и когда угодно. С помощью бега можно развить такие качества как выносливость, упорство, настойчивость, сила воли, которые непременно пригодятся в жизни. Бег на свежем воздухе не только оказывают общеукрепляющее воздействие на организм, но и благотворно влияют на психику, настроение, улучшает эмоциональное состояние.

## **Оздоровительное плавание**

Оздоровительным плаванием занимаются в летние каникулы в открытых водоемах, а в остальное время года – в бассейнах. Заплывы, игры

на воде, соревнования в комплексе с воздействием закаливающих процедур вызывают положительные изменения в функциях и структуре нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем, а также в опорно-двигательном аппарате, в составе крови и др. Перед занятиями плаванием рекомендуется выполнять следующие примерные специальные подготовительные упражнения пловца на суше и на воде. Упражнения, выполняемые на суше:

- Имитация движений ногами при плавании на груди, сидя на скамейке, полу, земле, сериями по 30–60 с, отдыхая 20–30 с.
- «Мельница» – вращение прямых рук в плечевом суставе вперед и назад в положении стоя, 8 раз в каждую сторону.
- Имитация движений руками при плавании на груди, стоя с наклоном вперед.
- Имитация движений руками при плавании на спине в положении стоя.
- Имитация стартового прыжка.
- Имитация поворота у стены и т. п.

Упражнения, выполняемы на воде:

- Погружение в воду с головой с задержкой дыхания и выдохом в воду, открывание глаз в воде, разыскивание и доставание предметов, лежащих под водой.
- Всплывание из положения приседа в группировке, взявшись руками за голени («поплавок»).
- Лежание на поверхности воды на спине и на груди с переменной положения тела путем вращения вокруг продольной оси.
- Скольжение на груди (лицо опущено в воду, руки вытянуты вперед) и на спине (руки вдоль туловища), отталкиваясь от дна, а затем от бортика. При скольжении на груди выдох делается в воду.
- Плавание на груди с доской, работая одними ногами.
- Плавание кролем на груди с работой рук и ног, с опущенным в воду лицом и с задержкой дыхания.
- Разучивание стартового прыжка.
- Разучивание поворотов в левую и правую стороны и т. д.

В каждом занятии выполняются по 2–3 упражнения на суше и на воде в указанной последовательности. Переходить к следующему упражнению можно только после усвоения предыдущего. Количество повторений каждого упражнения в одном занятии от 4–6 до 8–12 раз. В напольный период занятий необходимо постепенно увеличивать время пребывания в воде от 10–15 до 30–45 мин и добиваться преодоления за это время без остановки в первые пять дней 600–700 м, во вторые – 700–800, а затем –



1000–1200 м. По мере овладения техникой плавания и воспитания выносливости необходимо переходить к преодолению указанных длинных дистанций. Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной интенсивностью. Частота сердечных сокращений сразу после проплыwania дистанции для возраста 17–30 лет должна быть в пределах 120–150 ударов в минуту.

### **Ходьба и бег на лыжах**

Ходьба и бег на лыжах являются средством активного отдыха, укрепления здоровья и закаливания. В процессе занятий лыжным спортом воспитываются и совершенствуются такие важные физические и морально-волевые качества, как быстрота движений, сила, ловкость, выносливость, смелость, решительность, настойчивость и т. д. Полезно заниматься ходьбой на лыжах каждый день хотя бы по одному часу. Минимальное количество занятий, которые дают оздоровительный эффект и повышают тренированность организма, три раза в неделю по 1–1,5 ч и более при умеренной интенсивности. В дальнейшем можно варьировать объем и интенсивность занятий самостоятельно в соответствии с самочувствием и степенью тренированности с учетом показателей самоконтроля.

### **Ритмическая гимнастика**

Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами, наклоны и повороты туловища и головы, приседания и выпады, простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях, танцевальными элементами. Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятия от 10–15 до 45–60 мин, ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. По воздействию на организм ее можно сравнить с такими циклическими упражнениями, как бег, бег на лыжах, езда на велосипеде, т. е. с видами физических упражнений, при занятиях которыми происходит заметный рост потребления мышцами кислорода. Отсюда и ее второе название – аэробика (от греч. аэро – воздух и биос – жизнь). В зависимости от решаемых задач составляются комплексы ритмической гимнастики разной направленности, которые могут проводиться в форме

утренней гимнастики: физкультурной паузы, спортивной разминки или специальных занятий. Располагая набором обычных гимнастических упражнений, каждый может самостоятельно составить себе такой комплекс. При проведении занятий по ритмической гимнастике сохраняется общепринятая структура, в которой выделяются три части:

- подготовительная (7–10 % от всего времени занятия) – упражнения выполняются в умеренном темпе (ЧСС – 50–60 % от максимальной) с постепенными повышениями;

- основная (75–80 % времени) – упражнения проводятся в околопредельном темпе, ЧСС достигает зоны 80–90 % от максимальной (максимум определяется по следующей формуле:  $220 - \text{возраст}$ ). Для начинающих рекомендуется нагрузка в пределах ЧСС, равной 60 % от максимума;

- заключительная часть (10–15 % времени) включает упражнения на расслабление с глубоким дыханием с постепенным понижением темпа их выполнения с целью восстановления организма после нагрузки и приведения его в состояние, близкое к исходному.

Музыка определяет ритм и темп движения. Необходимо подбирать музыку к определенным комплексам упражнений или, наоборот, к имеющейся фонограмме подбирать упражнения с соответствующим ритмом и темпом. Наибольший эффект дают ежедневные занятия различными формами ритмической гимнастики в дополнении с другими физическими упражнениями: бегом, плаванием и т. д.

### **Атлетическая гимнастика**

Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, развивающих силу в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение. Развитие силы обеспечивается выполнением следующих специальных силовых упражнений:

- Упражнения с гантелями (вес 5–12 кг): наклоны, повороты, круговые движения туловищем, выжимание, приседания, опускание и поднятие гантелей в различных направлениях прямыми руками, поднятие и опускание туловища с гантелями за головой, лежа на скамейке.

- Упражнения с гирями (16, 24 и 32 кг): поднятие к плечу, на грудь, одной и двумя руками, толчок и жим одной и двух гирь, рывок, бросание гири на дальность, «жонглирование» гирей.

- Упражнения с эспандером: выпрямление рук в стороны, сгибание-разгибание рук в локтевых суставах из положения стоя на рукоятке эспандера, вытягивание эспандера до уровня плеч.

- Упражнения с металлическим грузом: рывок различным хватом, жим стоя, сидя, с груди, из-за головы, сгибание и выпрямление рук в локтевых суставах и др.

- Упражнения со штангой (вес подбирается индивидуально): подъем штанги к груди, на грудь, с подседом и без подседа; приседание со штангой на плечах, на груди, за спиной, жим штанги лежа на наклонной плоскости, толчок штанги стоя, от груди, тоже с подседом, повороты, наклоны, подскоки, выпрыгивание со штангой на плечах, классические соревновательные движения (рывок, толчок).

- Различные упражнения на тренажерах и блочных устройствах, включая упражнения в изометрической и уступающем режимах работы мышц. При выполнении упражнений с тяжестями и на тренажерах необходимо следить, чтобы не было задержки дыхания. Дыхание должно быть ритмичным и глубоким. Каждое занятие следует начинать с ходьбы и медленного бега, затем переходят к гимнастическим общеразвивающим упражнениям для всех групп мышц (разминка). После разминки выполняется комплекс атлетической гимнастики, включающий упражнения для плечевого пояса и рук, для туловища и шеи, для мышц ног и упражнения для формирования правильной осанки. В заключительной части проводится медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием. Для обеспечения разносторонней физической и функциональной подготовки в занятия необходимо включать подвижные и спортивные игры, легкоатлетические упражнения (бег, прыжки и т. д.), плавание, ходьбу, бег на лыжах и т. п. Атлетическая гимнастика полезна и девушкам. С ее помощью укрепляется опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Особенно полезны женщинам упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна. Используя упражнения атлетической гимнастики и общеразвивающие упражнения, можно обеспечить стройное, пропорционально развитое телосложение, уменьшить или увеличить массу тела. Заниматься атлетической гимнастикой полезно каждый день, но не реже 2 раз в неделю.

### **Спортивные игры**

Спортивные игры имеют большое оздоровительное значение. Они характеризуются разнообразной двигательной деятельностью и положительными эмоциями, эффективно снимают эмоциональное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность. Коллективные действия в процессе игры воспитывают нравственные качества: общительность, чувство товарищества и др. Особенно полезны игры на открытом воздухе. Спортивные игры требуют высокого овладения приемами

техники конкретного вида игры и знания правил и судейства, определяющих взаимоотношения и поведение играющих. Наиболее распространенными играми в вузах являются волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол, теннис и др. Для эффективного использования на занятиях спортивных игр необходимо провести обучение занимающихся техникой выполнения игровых приемов, которые осуществляются в четыре этапа: ознакомление с приемом игры; разучивание приема в упрощенных условиях; разучивание приема в усложненных условиях; совершенствование приема в игре. На этапе ознакомления с каждым приемом игры используются неоднократный показ с объяснением техники выполнения приема и его значения в игровой деятельности. После этого занимающиеся самостоятельно выполняют каждый прием игры, стремясь к его правильному исполнению. Вначале разучивание игрового приема происходит в упрощенных условиях при наиболее удобном исходном положении, уменьшении расстояния, силы передачи мяча, быстроты передвижения и т. д. Выявляются и исправляются вначале грубые ошибки, затем мелкие и второстепенные. После усвоения игровых приемов в общих чертах их разучивание продолжается в усложненных условиях, при этом нужно добиваться не только правильного усвоения элементов техники игры, но и правильного взаимодействия с партнером. Усложнение условий достигается увеличением скорости выполнения приема, увеличением расстояния, силы, изменением направления полета мяча, усложнением траектории. Кроме этого, усложнение может быть в виде выполнения приема на уменьшенной или увеличенной площадке, увеличение требований к точности или скорости выполнения игрового приема. В дальнейшем прием выполняется при пассивном, а затем и при активном противодействии одного или нескольких партнеров. Окончательное совершенствование игровых приемов производится в процессе игры. Для этого используются игровые упражнения, учебные игры с определенной установкой на выполнение данного приема при внезапных изменениях игровых условий. Совершенствование приема в игре создает возможности для творчества, проявления инициативы, воспитания способности быстро принимать оптимальные решения. В большинстве своем для оздоровительных целей и активного отдыха игры проводятся по упрощенным правилам.

# ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДЫ ИХ РАЗВИТИЯ НА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ



С помощью воспитания физических качеств осуществляется повышение физической подготовленности занимающихся, которое способствует укреплению здоровья и формированию телосложения. Физические качества, развиваемые с помощью спортивной тренировки, имеют свойство переноса, т. е. их более высокое развитие переносится на все виды деятельности человека на производстве, в быту, проявляются в повышении эффективности умственной и физической работы.

Воспитание силы. Силой (или силовыми способностями) называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Сила как физическое качество характеризуется степенью напряжения или сокращения мышц. Развитие силы сопровождается утолщением и образованием новых мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять конфигурацию тела (телосложение). Средствами воспитания силы являются гимнастические упражнения с отягощением (как отягощение используется масса собственного тела или отдельных его частей – сгибание и выпрямление рук в упорах, подтягивание на перекладине, наклоны и выпрямления туловища, приседания и т. п.); разнообразные прыжки; специальные силовые упражнения с малыми отягощениями (гантелями, эспандерами, резиновыми амортизаторами); специальные силовые упражнения с большими отягощениями (гирями, штангой и др.).

Наиболее распространены следующие методы воспитания силы:

- Метод максимальных усилий характеризуется выполнением упражнений с применением предельных или околопредельных отягощений (90 % от рекордного для данного спортсмена). В одной серии (при одном подходе к снаряду) выполняется от 1 до 3 повторений. За одно занятие выполняется 5–6 серий, отдых между сериями 4–8 мин. При использовании этого метода преимущественно развивается максимальная динамическая сила.
- Метод повторных усилий (или метод «до отказа») предусматривает упражнения с отягощением 30–70 % от рекордного, 4–12 повторений в одном подходе, 3–6 серий, отдых между сериями 2–4 мин. При этом методе происходит эффективное наращивание мышечной массы.

- Метод динамических усилий связан с применением малых и средних отягощений – до 30 % от рекордного, 15–20 повторений за один подход в максимальном темпе, 3–6 серий, отдых между сериями 2–4 мин. С помощью этого метода преимущественно развиваются скоростно-силовые качества.

- Изометрический (статический) метод предполагает статическое максимальное напряжение различных мышечных групп продолжительностью 4–6 с, 3–5 раз повторяют с отдыхом после каждого напряжения продолжительностью 30–60 с. Этот метод развивает преимущественно силу, которая в наибольшей степени проявляется при статической работе.

При выполнении силовых упражнений их необходимо сочетать с упражнениями на гибкость и с расслаблением участвовавших в работе мышц.

Воспитание быстроты движений (скорости). Быстрота движений характеризуется временем двигательной реакции, максимальной скоростью одного движения и максимальной частотой движений в единицу времени. К средствам воспитания быстроты движений относятся физические упражнения, выполняемые с максимальной скоростью; скоростно-силовые упражнения (прыжки, метания и др.); подвижные и спортивные игры.

Применяются два основных метода воспитания скорости:

- повторное выполнение упражнений в максимально быстром темпе в следующих условиях: преодоление отдельных отрезков дистанций, бег под углом, метание снарядов и т. п.;

- выполнение упражнений в максимально быстром темпе в затруднительных условиях: удлинение пробегаемых отрезков, бег в подъем, метание более легких снарядов и т. п. При выполнении упражнений на развитие быстроты движений следует соблюдать следующие требования: повторение упражнений следует выполнять с околопредельной или предельной интенсивностью; длительность упражнения должна не быть большой, так как поддерживать долго максимальную интенсивность невозможно; во время отдыха между повторениями рекомендуется использовать медленную ходьбу или покой, а отдых продолжать до восстановления дыхания и частоты сердечных сокращений ниже 120 ударов в минуту; упражнения повторять до тех пор, пока скорость не начнет снижаться; дальнейшее выполнение упражнений на быстроту следует прекратить.

Воспитание ловкости (координации движений). Ловкость – способность управлять своими движениями во времени и пространстве, быстро овладевать новыми движениями, способность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Средством воспитания ловкости являются упражнения со сложной координацией движений. В качестве методов применяют разучивание новых упражнений; многократное повторение упражнений со сложной координацией движений; выполнение упражнений в две стороны поочередно (вправо и влево); выполнение упражнений поочередно правой и левой рукой (ногой); выполнение упражнений в меняющихся, нестандартных условиях (подвижные и спортивные игры).

Воспитание гибкости. Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Средства развития гибкости следующие: активные свободные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой (например, маховые движения руками); повторные пружинящие движения (в выпаде, в полушпагате, пружинящие наклоны и т. д.); движения с использованием инерции, например, махи ногами, движения с доставанием ориентиров; движения с помощью партнера, помогающего увеличивать амплитуду; движения с отягощениями с большой амплитудой; движения с большой амплитудой у дополнительной опоры.

Основным методом является регулярное многократное повторение упражнений на гибкость. Например, выполнение их при проведении ежедневной утренней гигиенической гимнастики, во время проведения тренировочных занятий в их подготовительной и заключительной частях и т. д.

Воспитание выносливости. Выносливость – это способность организма длительное время эффективно выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление. Различают общую и специальную выносливость. Общую выносливость в теории физической культуры определяют как способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Специальная выносливость – способность длительное время эффективно выполнять специфическую мышечную работу, присущую тому или иному виду физических упражнений или виду спорта, преодолевая наступающие утомления. Специальная выносливость развивается на основе общей выносливости и подразделяется на скоростную, силовую и выносливость в упражнениях ациклической и смешанной структуры. При выполнении упражнений на выносливость тренировочная нагрузка характеризуется интенсивностью упражнений, продолжительностью упражнений, числом повторений, продолжительностью интервалов отдыха, характером отдыха. Интенсивность физической нагрузки может определяться по частоте сердечных сокращений, т. е. пульсу, который измеряется сразу после выполнения упражнений.

Рекомендуется придерживаться следующей градации интенсивности:

- Малая интенсивность – ЧСС до 130 ударов в минуту. При этой интенсивности эффективного воспитания выносливости не происходит, однако создаются предпосылки для этого, расширяется сеть кровеносных сосудов в скелетных мышцах и в сердечной мышце.

- Большая интенсивность – ЧСС от 150 до 180 ударов в минуту. В этой тренировочной зоне интенсивности к аэробным механизмам подключаются анаэробные механизмы энергообеспечения, когда энергия образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода.

- Предельная интенсивность – ЧСС 180 ударов в минуту и больше. В этой зоне интенсивности совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения.

Зависимость максимальной величины ЧСС от возраста при тренировке на выносливость можно определить по формуле ЧСС (максимальная) = 220 – возраст. Например, для занимающихся в возрасте 18 лет максимальная ЧСС будет равна 202 ударам в минуту (220 – 18); для лиц



30 лет – 190 ударам в минуту и т. д. Исследованиями установлено, что для разного возраста максимальной интенсивностью по ЧСС, которая дает тренировочный эффект, является для лиц 20 лет – 130 ударов в минуту, 30 лет – 129, 40 лет – 124, 50 лет – 118 ударов в минуту. (∴) Учитывая наличия максимальных и минимальных величин интенсивности по ЧСС, можно определить зоны оптимальных и больших нагрузок при проведении самостоятельных тренировочных занятий. Например, для лиц 20 лет оптимальной зоной будет диапазон ЧСС от 150 до 177 ударов в минуту и т. д. Средствами воспитания общей и скоростной выносливости являются циклические упражнения. Для развития общей и специальной выносливости необходимо выполнять следующие правила: повторять упражнения до утомления и на фоне утомления; строго координировать дыхание с движениями; интенсивность тренировочной нагрузки желательно регулировать с помощью показателей частоты сердечных сокращений.

# САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ СВОЕГО ОРГАНИЗМА



Самоконтроль – это регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом. Данные самоконтроля записываются в дневник, они помогают контролировать и регулировать правильность подбора средств, методику проведения учебно-тренировочных занятий. В дневнике самоконтроля рекомендуется регулярно регистрировать субъективные (самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения) и объективные (частота сердечных сокращений (ЧСС), масса тела, тренировочные нагрузки, нарушение режима, спортивные результаты) данные самоконтроля.

Самочувствие отмечается как хорошее, удовлетворительное или плохое. При плохом самочувствии фиксируется характер необычных ощущений.

Сон. Отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.).

Аппетит отмечается как хороший, удовлетворительный, пониженный и плохой. Различные отклонения состояния здоровья быстро отражаются, поэтому его ухудшение, как правило, является результатом переутомления или заболевания.

Болевые ощущения фиксируются по месту их локализации, характеру (острые, тупые, режущие и т. п.) и силе проявления.

Частота сердечных сокращений – важный показатель состояния организма. Частоту сердечных сокращений рекомендуется подсчитывать регулярно в одно и то же время суток в состоянии покоя. Лучше всего утром, лежа, после пробуждения, а также до тренировки (за 3–5 мин) и сразу после спортивной тренировки.

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

Тренировочные нагрузки записываются коротко, вместе с другими показателями самоконтроля они дают возможность объяснить различные отклонения в состоянии организма.

Нарушение режима – несоблюдение рационального чередования труда и отдыха, нарушение режима питания, употребление алкоголя, курение и др.

Спортивные результаты являются основным критерием одной тренировочной работы и показывают правильно ли применяются средства и методы тренировочных занятий. Их анализ может выявить дополнительные резервы для роста физической подготовленности и спортивного мастерства. В процессе занятий физическими упражнениями рекомендуется периодически оценивать уровень своего физического развития и физической (функциональной) подготовленности.

Оценка физического развития проводится с помощью антропометрических измерений, которые дают возможность определить уровень и особенности физического развития, степень его соответствия полу и возрасту, имеющиеся отклонения, а также улучшение физического развития под воздействием занятий физическими упражнениями.

При массовых обследованиях измеряются: рост (стоя и сидя), масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и сила кисти сильнейшей руки. По полученным данным можно сделать оценку физического развития с помощью различных антропометрических индексов.

Для оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом применяют пробу Штанге и пробу Генчи. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5 мин отдыха, сидя сделать 2–3 глубоких вдоха и выдоха, затем сделать полный вдох (80–90 % от максимального), задержать дыхание. Отмечается время от момента задержания дыхания до его прекращения. Средним показателем является способность задерживать дыхание на вдохе на 65 с. С нарастанием тренированности время задержания дыхания возрастает, при снижении или отсутствии тренированности снижается. При заболевании или переутомлении это время значительно

снижается (до 30–35 с). Проба Генчи (задержка дыхания на вдохе) выполняется так же, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем является способность задерживать дыхание на выдохе на 30 с. При заболеваниях органов кровообращения, дыхания, после инфекционных и других заболеваний, а также после перенапряжения и переутомления, в результате которых ухудшается обмен функционального состояния организма, продолжительность задержки дыхания и на вдохе и на выдохе уменьшается. Следует отметить, что самоконтроль прививает занимающимся грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью и к знаниям физической культуры и спорта, имеет большое воспитательное значение.

Таблица 1. Примерная форма дневника самоконтроля

№ п/п	Показатели	Дата				
		20.09	21.09	22.09	23.09	24.09
1	Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Небольшая усталость	Вялость	Удовлетворительно
2	Сон, ч	8, крепкий	8, крепкий	7, беспокойный	8, беспокойный	8, спокойный
3	Аппетит	Хороший	Хороший	Удовлетворительный	Удовлетворительный	Хороший
4	Пuls уд/мин., лежа стоя разница до тренировки после тренировки	62	62	68	66	65
		72	72	82	79	77
		10	10	14	13	12
		10	–	15	–	12
		12	–	18	–	15
5	Вес, кг	65,0	64,5	65,5	64,7	64,2
6	Тренировочные нагрузки	Ускорения 8х30 м, бег 100 м, темповый бег 6х200 м	Нет	Ускорения 8х30 м, бег 100 м, равномерный бег (12 мин.)	Нет	Спец. упр. бегуна, ускорения 10х30 м, кросс (15 мин.)

№ п/п	Показатели	Дата				
		20.09	21.09	22.09	23.09	24.09
7	Нарушения режима	Нет	Незначительное употребление алкоголя	Нет	Нет	Нет
8	Болевые ощущения	Нет	Нет	Тупая боль в области печени	Небольшая боль в правом боку после бега	Нет
9	Спортивные результаты	Бег 100 м (14,2 с)	Нет	Бег 100 м (14,8 с)	Нет	Бег (14,5 с)

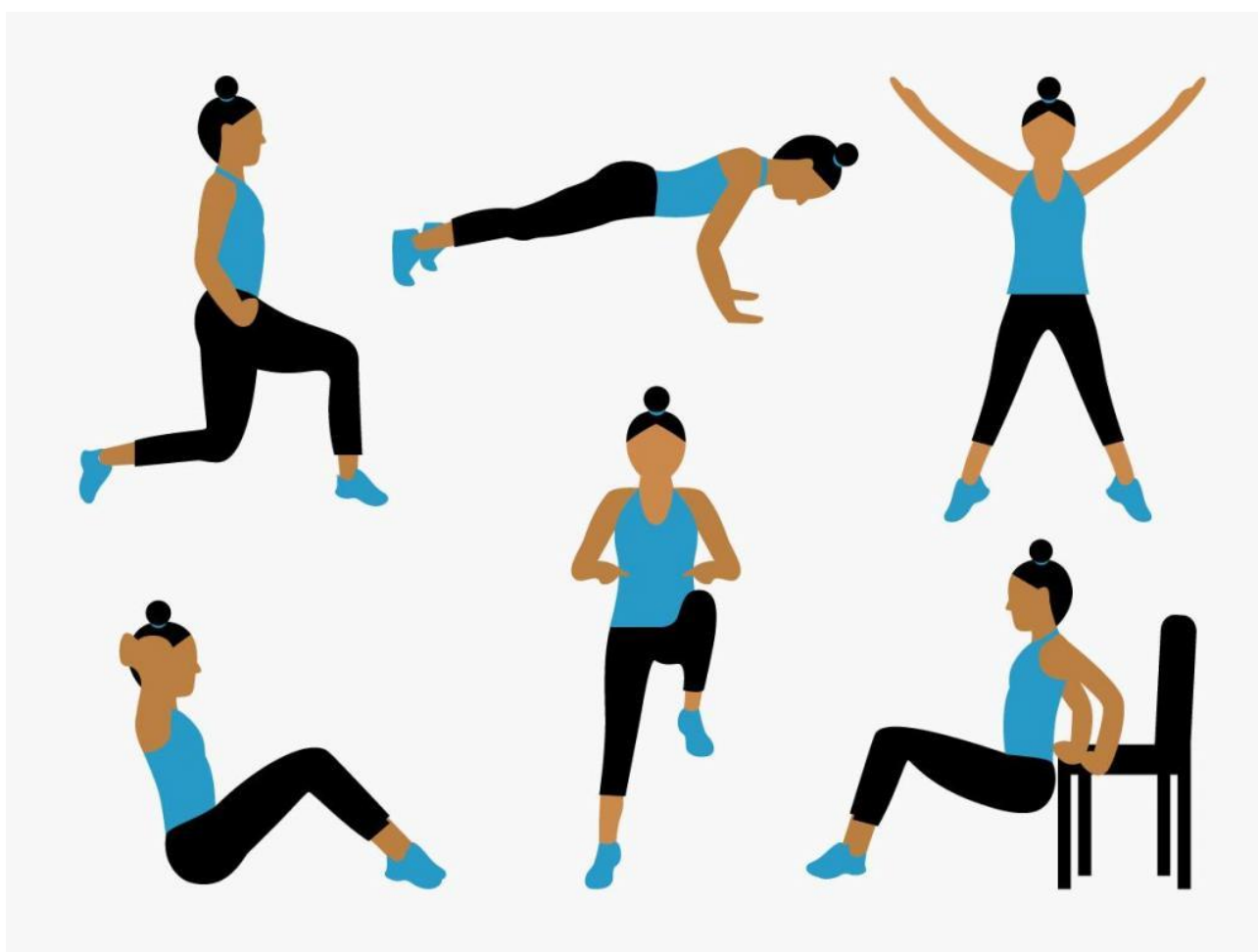
Кроме показателей, указанных в примерной форме дневника, необходимо периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы и состоянием дыхательной системы (пробы Штанге и Генчи) – один раз в месяц. Показатели, которые выражаются в цифрах, полезно представлять в виде графиков.

Девушкам и женщинам рекомендуется включать в дневник самоконтроля протекание менструального цикла, его начало, продолжительность, периодичность, наличие болевых ощущений и др. Продолжительность овариально-менструального цикла составляет от 21 до 36 дней. В норме – 27–28 дней, характеризуется устойчивой продолжительностью, отсутствием болевых ощущений и отклонений в самочувствии. Однако в отдельных случаях могут наблюдаться вялость, повышенная утомляемость, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями.

## Список литературных источников

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого ... Москва. Издательство: Физкультура и спорт. 1988. – 207 с.
2. Веселов, В. И. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / В. И. Веселов – Тула: ТИЭИ, 2007. – 48 с.
3. Гимнастика в системе самостоятельных занятий студенческой молодёжи: учеб.-метод. пособие / Б. Н. Калюнов [и др.]; Минск: БГПУ им. М. Танка, 2005. – 46 с.
4. Зайцев, А. А. Организация самостоятельных занятий по общей физической подготовке студенток: метод. пособие для студентов всех специальностей высших учебных заведений / А. А. Зайцев, П. П. Литасов, Е. В. Уханева. Калининград: ФГОУ ВПО «КГТУ», 2006. – 42 с
5. Иващенко, Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. Л. Страпко. Киев: Здоровье, 1998. – 156 с.
6. Лавриенко, Н. И. Самостоятельные занятия физическими упражнениями – средство совершенствования учебного процесса / Н. И. Лавриенко, Г. И. Самусенко. М.: Магистр, 1997. – 48 с.
7. Мамычкин, Ф. Б. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Ф. Б. Мамычкин, Е. А. Зайцев. М.: Физкультура и спорт, 1991. – 66 с.
8. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (организация и методика): учеб.-метод. пособие / Н. Г. Лутченко [и др.]; под общ. ред. Н. Г. Лутченко. СПб.: СПбГТУ, 1999. – 65 с.
9. Сапожникова, О. В. Фитнес [Текст] : учеб. пособие / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки РФ, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.

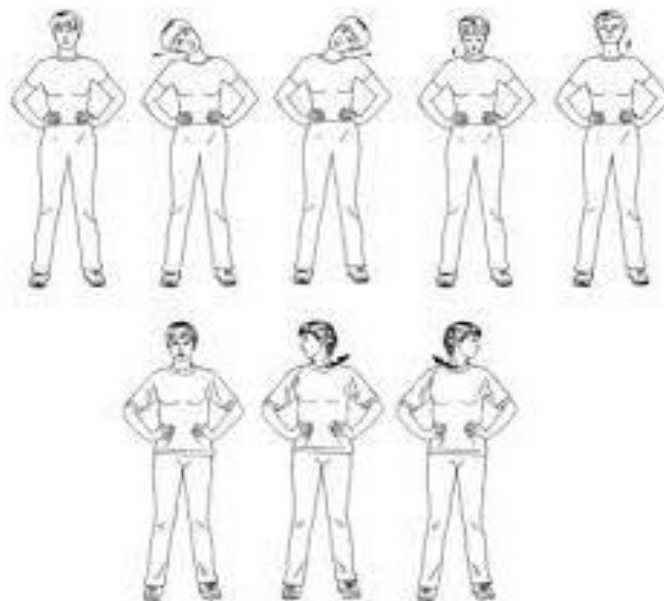
# ПРИЛОЖЕНИЯ



## Приложение 1

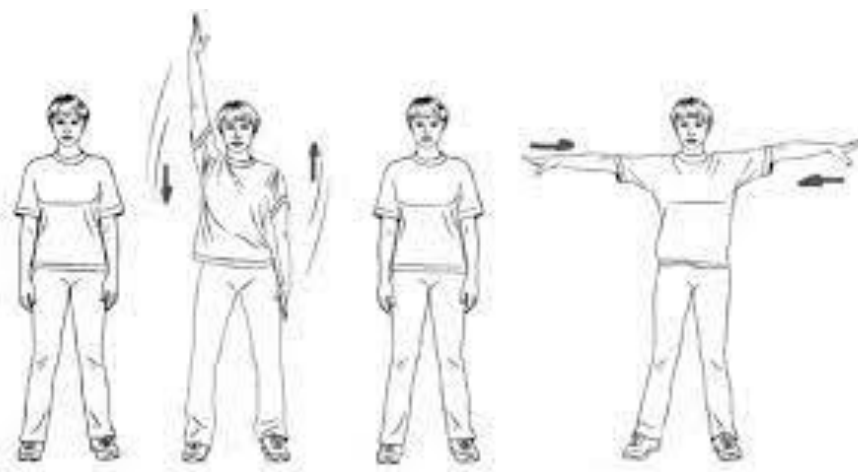
### Комплекс утренней гигиенической гимнастики

1. Исходное положение (и.п.) – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головы в сторону, влево, вправо, вперед, назад. Круговые движения головы влево, вправо, со сменой. Количество повторений по 5 раз в каждую сторону. 3–4 серии.



2. И.п. – ноги на ширине плеч, кисти рук развернуты вовнутрь. На счет 1 – руки через стороны вверх, касаясь в верхней части движения тыльных сторон рук, голова в этот момент опущена вниз. На счет 2 – и. п., голова перемещается вверх. Количество повторений 10–15 раз.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки прямые перед собой, скрестные движения в вертикальной плоскости, а затем в горизонтальной. Количество повторений каждого движения 10–15 раз.

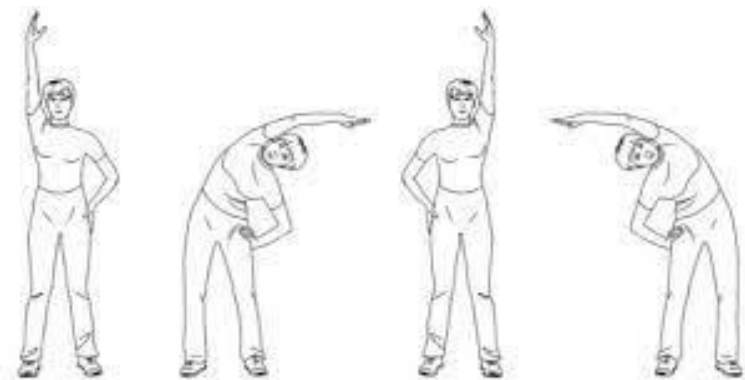




4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в замок, на счет 1 – прямые руки вверх, прогнуться, голова опускается вниз. На счет 2 – и.п., голова поднимается вверх. Количество повторений 10–15 раз.

5. И.п. – ноги на ширине плеч. На счет 1 – наклон вперед, руками коснуться пола. На счет 2 – и.п. Количество повторений – 10–15 раз.

6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс, наклоны в стороны (влево-вправо). Количество повторений 10–15 раз.

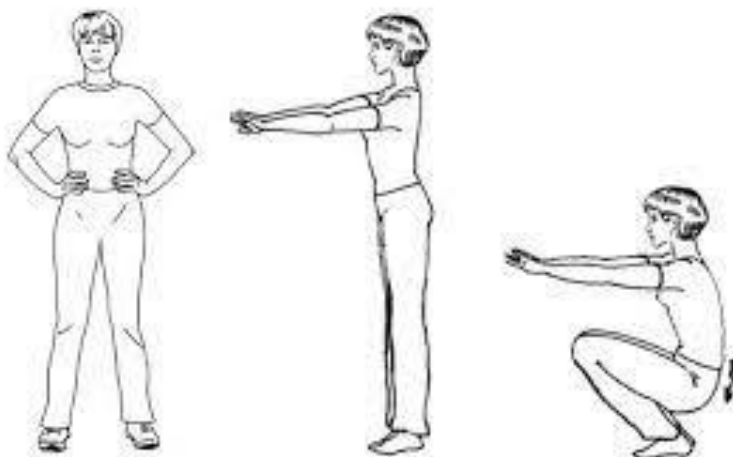


7. И.п., ноги на ширине плеч, правая рука на поясе, левая внизу. На счет 1 – наклон в правую сторону, левая рука выполняет маховые движения, помогая делать наклон. На счет 2 – и.п. То же в другую сторону со сменой положения рук. Количество повторений 10–15 раз.

8. И.п., ноги на ширине плеч, правая рука вверх, наклоны в стороны со сменой прямых рук. Количество повторений 10–15 раз.

9. И.п. – ноги на ширине плеч. Таз зафиксирован в передней плоскости, руки в стороны. На счет 1 – повороты вправо, 2 – и.п., 3–4 – то же в левую сторону. При повороте посмотреть на пятку противоположной ноги. Количество повторений 10-15.

10. И.п. – ноги на ширине плеч. На счет 1 – пружинящие приседания, 2 – и.п. Количество повторений 10–15. При приседании пятки от пола не отрывать, спина должна быть круглая.



## Приложение 2

### Комплекс упражнений для физкультминутки

1. Исходное положение (и.п.) – стоя, 1 – голову наклонить направо, 2 – и.п., 3 – голову наклонить налево, 4 – и.п., 5 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать, 6 – и.п. Повторить 3–4 раза. Темп медленный.

2. И.п. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо, 2 – и.п., 3 – поворот головы налево, 4 – и.п., 5 – голову наклонить вперед, 6 – и.п. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

3. И.п. – стоя, руки на поясе. 1 – правую руку вперед, левую вверх, 2 – поменять положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3–4 раза. Темп средний.

4. И.п. – стоя, кисти тыльной стороной на поясе. 1–2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3–4 – локти назад, прогнуться. Повторить 5–6 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

5. И.п. – стоя, руки вверх. 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

6. И.п. – стойка ноги врозь. 1–2 – наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3–4 – и.п., 5–8 – то же в другую сторону. Повторить 5–6 раз. Темп средний.

7. И.п. – сидя, руки подняты вверх. 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

8. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – повернуть туловище направо, 2 – повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

9. И.п. – стоя, руки вдоль туловища. 1 – правую руку на пояс, 2 – левую руку на пояс, 3 – правую руку на плечо, 4 – левую руку на плечо, 5 – правую руку вверх, 6 – левую руку вверх, 7–8 – хлопки руками над головой, 9 – опустить левую руку на плечо, 10 – правую руку на плечо, 11 – левую руку на пояс, 12 – правую руку на пояс, 13–14 – хлопки руками по бедрам. Повторить 4–6 раз. Темп – 1 раз медленный, 2–3 раза – средний, 3–4 – быстрый, 1–2 – медленный.

## Комплекс упражнений физкультминутки для снятия утомления с плечевого пояса и рук

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук (вариант 1)

1. И.п. – о.с. 1 – поднять плечи. 2 – опустить плечи. Повторить 6–8 раз, затем пауза 2 – 3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. И.п. – руки согнуты перед грудью. 1–2 – два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3–4 – то же прямыми руками. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь. 1–4 – четыре последовательных круга руками назад. 5–8 – то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4–6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук (вариант 2)

1. И.п. – о.с. – кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

2. И.п. – о.с. 1–4 – дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5–8 – дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

3. И.п. – тыльной стороной кисти на пояс. 1–2 – свести вперед, голову наклонить вперед. 3–4 – локти назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук (вариант 3)

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1 – дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. 2 – и.п. 3–4 – то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

2. И.п. – о.с. 1 – руки вперед, ладони книзу. 2–4 зигзагообразными движениями руки в стороны. 5–6 – руки вперед. 7–8 – руки расслабленно вниз. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

3. И.п. – о.с. 1 – руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 – расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

## Комплекс упражнений физкультминутки для снятия утомления с туловища и ног

Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.

ФМ для снятия утомления с туловища и ног (вариант 1)

1. И.п. – о.с. 1 – шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 – и.п. 3–4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – упор присев. 2 – и.п. 3 – наклон вперед, руки впереди. 4 – и.п. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–3 – круговые движения тазом в одну сторону. 4–6 – то же в другую сторону. 7–8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища и ног (вариант 2)

1. И.п. – о.с. 1 – выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 – толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3–4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – о.с. 1–2 – присед на носках, колени врозь, руки вперед – в стороны. 3 – встать на правую, мах левой назад, руки вверх. 4 – приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5–8 – то же с махом правой ногой назад. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь. 1–2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3–4 – и.п. 5–8 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища и ног (вариант 3)

1. И.п. – руки скрестно перед грудью. 1 – взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 – и.п. 3–4 – то же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

2. И.п. – стойка ноги врозь пошире, руки вверх – в стороны. 1 – полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2 – и.п. 3–4 – то же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

3. И.п. – выпад левой вперед. 1 – мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 – мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

### Круговая кардио-тренировка для коррекции веса тела

В данном случае эффективной будет кардио-тренировка с высокой интенсивностью и участием всех групп мышц. Все упражнения необходимо выполнять по очереди 3–5 кругов, начинать следует с 3 кругов, постепенно увеличивая их количество.



#### Классические приседания. 45 сек

Исходная позиция: поставьте ноги на ширине плеч, руки можете зафиксировать за головой.

Сгибайте ноги в коленях и отводите таз назад.

Присядьте как можно ниже. Затем вернитесь в исходную позицию.

Во время приседаний смотрите

прямо, не сводите колени, колени не должны выходить за ступни и не отрывайте пятки от пола.

#### Отжимания на коленях. 60 сек

Поставьте ладони на пол шире плечевых суставов, соедините колени вместе и упритесь ими в пол. В исходном положении важно выстроить прямую линию туловища и бедер, поддерживая позвоночник и таз с помощью мышц кора – ягодиц, мышц живота и поясницы.

На вдохе сгибайте руки, опускаясь плечами параллельно полу. Локти при этом развернуты по сторонам. Поясница не должна провисать. Грудная клетка приближается к полу максимально, но не касается.

С выдохом усилием мышц груди и рук выполните отталкивание от пола и вернитесь в исходное положение.





### **Выпады ног. 45 сек**

Встаньте прямо, ноги немного расставлены, так чтобы стопа, колено, бедро, плечи образовали прямую линию.

На вдохе сделайте шаг вперед и перенесите вес на переднюю ногу. Бедра и голени обеих ног образуют прямой угол.

На выдохе оттолкнитесь пяткой от пола и, задействуя мышцы ягодиц и задней поверхности бедра, вернитесь в исходное положение.

### **Планка на локтях. 30 сек**

Необходимо принять упор лежа, только вместо ладоней берем опору на предплечья. Расставляем локти на уровне ширины плеч. Сгиб в локтях должен быть 90 градусов. Упор только на предплечье и кончиках пальцев ног.

Тело должно быть расположено ровно, над поверхностью пола как в классических отжиманиях. Т.е. прямая линия от головы до стоп. Это очень важный нюанс, в частности, чтобы поясница была ровной. Дыхание ровное, в плечах следует расслабиться, чтобы нагрузка была равномерно распределена по всем мышечным группам.

В таком положении фиксируем тело и стараемся сохранить неподвижность.



### **Косые скручивания.** 20 раз

Лягте на спину и заведите обе руки за голову.

Оторвите лопатки и стопы от пола, постоянно удерживая их навесу весь подход.

С выдохом скрутитесь в диагональ за правым локтем, подтягивая к нему одновременно противоположное колено.

На вдох вернитесь через центр и, не опуская лопатки и стопы, скрутитесь в другую сторону на выдохе и подтяните колено к локтю.

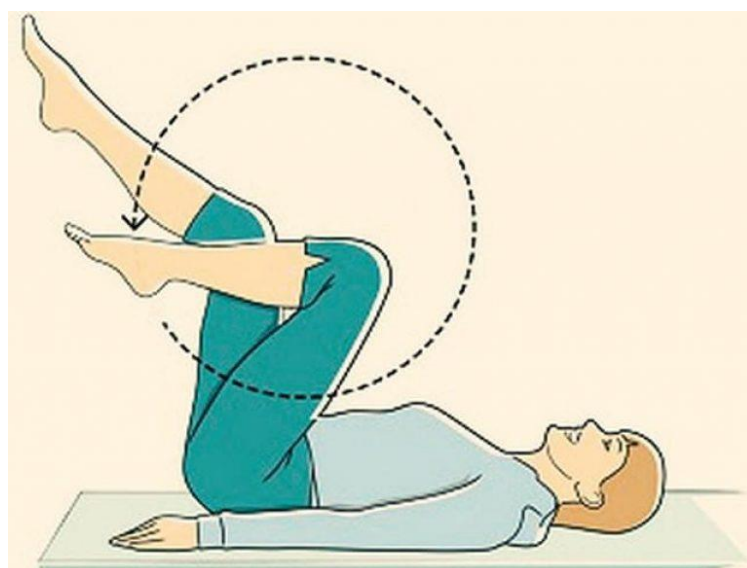


### **«Велосипед».** 60 сек

Лягте на пол, прижмите поясницу к полу. Руки вытяните вдоль тела

Поднимите ноги таким образом, чтобы бедра были расположены перпендикулярно телу, а голени стали параллельны горизонтали.

Начните описывать круги, имитируя вращение педалей велосипеда.



### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МЫШЦ НОГ

#### Тазовые подъемы (ягодичный мостик). 20 раз



Лягте на пол, положив руки по сторонам и согнув ноги в коленях. Поставьте ступни на ширине плеч. Это исходная позиция.

Направляя усилие через пятки, поднимите бёдра, не сгибая спину. Выдыхайте в этой фазе движения и сделайте паузу в верхней точке.

Делая вдох, медленно вернитесь в исходную позицию.

#### Приседания с собственным весом. 20 раз



Поставьте ноги на ширине плеч. Руки можете зафиксировать за головой. Это исходная позиция.

Сгибайте ноги в коленях и отводите таз назад.

Присядьте как можно ниже. Затем вернитесь в исходную позицию. Во время приседаний смотрите прямо, не сводите колени, колени не должны выходить за ступни.



### **Выпады на месте. 20 раз**

Стойте ровно, ноги на ширине таза, плечи расправлены, держите осанку. Колени слегка согнуты, руки на пояс. Это ваша исходная позиция.

Сделайте средний шаг вперед, опускаясь до момента, пока ваше колено будет практически касаться пола, держите спину ровно. Колено ведущей ноги должно быть согнуто на 90 градусов, но не должно выходить за линию пальцев, чтобы не вызвать проблем с коленным суставом. Если это не так, делайте более

широкий шаг.

С нижней позиции, оттолкнитесь ведущей ногой и верните ее в исходное положение.



### **Сплит приседания. 20 раз**

Встаньте перпендикулярно опоре, одну ногу расположите на опоре, которая по высоте не выше уровня колена, вторая будет вашей опорной. Это исходная позиция.

Начните опускаться вниз на опорной ноге, не заваливаясь вперед, следите, чтобы колено не выходило за линию носка, во время выполнения упражнения.

В конце движения, разогните ногу (акцентируя внимание на том, чтобы усилие шло через пятку, а не носок), вернитесь в исходную позицию.



## Выпады в сторону. 20 раз



Займите устойчивое положение, ноги слегка согнуты в коленях, ступни на ширине плеч, линия подбородка и груди направлена прямо. Это будет исходная позиция.

Опускаясь вниз, медленно сделайте шаг в правую сторону. Пока вы двигаетесь вниз, ступни должны смотреть прямо. Разогните левую ногу в колене, перемещая вес тела на правую сторону. Присядьте на правую ногу,

в направлении выпада. Держите спину ровно, линия подбородка и груди должна быть направлена прямо.

Сделайте паузу в самом низу, после чего разогните ногу и вернитесь в стартовую позицию. Плавно перейдите на выпад в противоположную сторону.

## Подъем ноги на четвереньках. 20 раз



Встаньте на колени на пол. Поставьте руки на ширине плеч перед собой, перпендикулярно корпусу, чтобы принять упора лежа. Смотрите прямо. Ноги должны быть согнуты в коленях на 90 градусов. Это исходная позиция.

Делая выдох, поднимите правую ногу так, чтобы бедро было на одной линии со спиной, а нога согнута в колене на 90 градусов. Напрягите ягодицы и сделайте паузу в этом положении. В верхней

точке бедро будет параллельно полу, а голень — перпендикулярно.

Делая вдох, вернитесь в стартовую позицию. Повторите упражнение на левую ногу.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

### Наклоны в стороны. 20 раз

Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, руки за головой.

Выполняйте поочередно наклоны вправо и влево, стремясь наклониться как можно ниже локтем. Двигаться должно только туловище, ноги на месте.



### «Ножницы». 1 минута

Из положения лежа, поднять выпрямленные ноги как можно выше.

Развести в стороны и скрестить их, до максимально возможного положения. Снова развести, и скрестить, так, чтобы ноги поменяли положение.



### Планка с разворотами. 20 раз

Перейдите в положение классической планки на прямых руках. Расположите на уровне плеч ладони, подберите таз с животом и поставьте стопы рядом.

Правую ногу подтяните к корпусу, согнув в колене, разверните влево и поставьте назад без резких движений. Повторите подтяжку, только другой ногой.

Не меняйте на всем протяжении положение корпуса, работает только низ тела.



### Динамическая боковая планка. 30 секунд на каждую сторону

Развернитесь на левый бок – нижнюю руку положите на предплечье, а верхнюю расположите ладонью на талию. Поднимите таз четко вверх, корпус установите по одной линии, не вываливаясь вперед или назад. Стопы друг на друге и опора на локте.

Из этой позиции начните поднимать и опускать таз, амплитуду берите небольшую.



### **Скручивания лежа на полу. 15 раз**

Займите положение лежа на спине, поставив ноги на пол. Теперь положите руки по бокам головы, не скрещивайте пальцы за головой.

Прижмитесь поясницей к полу, чтобы лучше изолировать мышцы живота. Начните скручивать плечи вперед, поднимая их от пола.

Продолжайте прижимать поясницу так сильно, как можете, сокращая пресс и делая выдох. Плечи должны продвинуться приблизительно на 10 сантиметров, поясница остается прижатой к полу. В верхней точке движения максимально сократите мышцы пресса и удерживайте это положение одну секунду.

После паузы, медленно опускайтесь в стартовую позицию, делая вдох.



### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ЭЛАСТИЧНЫМ ЭСПАНДЕРОМ И РЕЗИНОВОЙ ЛЕНТОЙ

#### Фронтальные приседания

Встаньте на эластичный эспандер, поставив ноги на ширину плеч. Держите обе ручки или концы эспандера над плечами. Если эспандер слишком длинный, скрестите руки на груди при этом держа в руках ручки. Приступайте к приседаниям, держите спину прямо, напрягите пресс и при приседаниях заводите колена за пальцы ног. Вернитесь в исходное положение и повторите 8–12 раз.



#### Подъем ног перед собой

Эластичный эспандер закрепите на узел (например, на тренажёр в зале), при этом другой конец резинки закрепите вокруг своих лодыжек. Отойдите от узла на такое расстояние чтобы почувствовать сопротивление, и расставьте ноги на ширину бёдер. Перенесите вес на левую ногу и поднимите правую ногу, при этом поднимайте колено до момента пока оно не окажется перед вами. Медленно вернитесь в исходную позицию и повторите 8–12 раз перед сменой ноги.

### **Подъем ног за собой**

Ложитесь на живот и закрепите эластичный эспандер вокруг правой лодыжки, при этом второй конец резинового эспандера закрепите, например, за дверь. Отойдите от двери до момента пока не почувствуете сопротивление. Напрягите пресс, согните ноги в коленях и начинайте ее двигать в направлении назад, при этом пяткой тянитесь к попе. Медленно верните ногу в исходное положение и повторите упражнение 10–15 раз перед сменой ноги.

### **Мостик для усиления ягодичных мышц**

Завяжите эластичный эспандер вокруг ног над уровнем колен. Ложитесь на спину с новыми согнутыми в коленях (угол 90 градусов). Поднимите ваши бёдра над землёй, при этом руки расположите вдоль тела. Во время этого упражнения постарайтесь как можно сильнее напрячь ягодичные мышцы. Повторите 15–20 раз.



### **Растягивание лодыжек**

Закрепите эластичный эспандер вокруг опоры (например, ножка стола) и садитесь с одной ровной ногой. Под верхнюю часть этой ноги (как раз под пальцами на ногах) закрепите другой конец резинки. Медленно тяните лодыжку к себе, руки держите на земле. Палец на большой ноге должен тянуться к вашему колену. Лодыжку тяните до момента пока не почувствуете приятное напряжение мышц. Медленно вернитесь в исходное положение и повторите 10–12 раз на каждую сторону.



## Шаги в стороны

В случае если вы имеете резиновый ленточный эспандер обмотайте его вокруг лодыжек. Раздвиньте ноги на ширину плеч, чтобы получить сопротивление на эспандере. При слегка согнутых коленях перенесите свой вес на левую ногу, и сделайте шаг в бок правой ногой. После этого слегка подвиньте левую ногу к правой, но сделайте это так, чтобы удерживать эспандер в напряжении. Сделайте 8–10 шагов, перед тем как начнёте делать шаги в другую сторону.



## Подъем ног в стороны в положении сидя

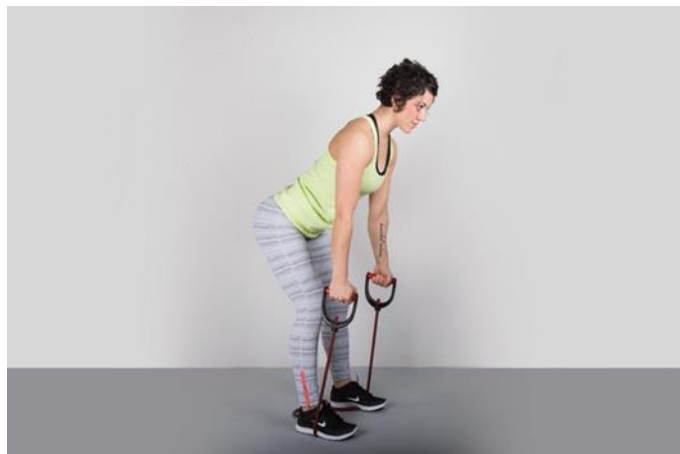
Присядьте на конец стула или лавочки и закрепите эластичный эспандер над коленями. Разведите свои ноги на немного большее расстояние чем ширина плеч и попеременно тяните колени в стороны, при этом стопы направлены внутрь. Оставайтесь в таком положении 2 секунды и потом снова верните колени в исходное положение. Повторите 15–20 раз.





### Перпендикулярная тяга

Встаньте на середину эластичного эспандера с ногами, расставленными на ширину плеч. Слегка нагнитесь к коленям, при этом держите спину прямо. Возьмите в обе руки ручки эспандера. В этом положении тяните эспандер к бокам, а лопатки соединяйте. Локти в положении угла 90 градусов. Вернитесь в исходное положение, и повторите 10–12 раз.



### Разведение рук в положении стоя

Встаньте, расставив ноги на ширину плеч и слегка согните колени. Возьмите среднюю часть эластичного эспандера обоими руками на высоте плеч с ладонями, развёрнутыми к себе. С выпрямленными руками тяните эспандер вперёд и после назад. Пока вы не почувствуете давление в лопатках. Вернитесь в исходное положение и отдохните. Повторите 8–10 раз.



### Тяга над головой

Встаньте на середину эластичного эспандера расставив ноги на ширину плеч. Возьмите рукоятки эспандера и поднимите руки на высоту плеч с ладонями, направленными к себе так, чтобы ваши пальцы касались плеч. Тяните руки вверх, при этом слегка выставив ладони, до момента пока ваши руки не выпрямятся полностью. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение 8–10 раз.



### Тяга в положении лёжа

Закрепите узлом (например, за тренажёр) середину эспандера. Примите положение, лёжа и слегка согните ноги в коленях. С вытянутыми за вашей головой руками возьмитесь за ручки эспандера и медленно тяните его вытянутыми руками (только слегка согните локти) через грудь к коленям. Медленно вернитесь в исходное положение и повторите упражнение 8–10 раз.



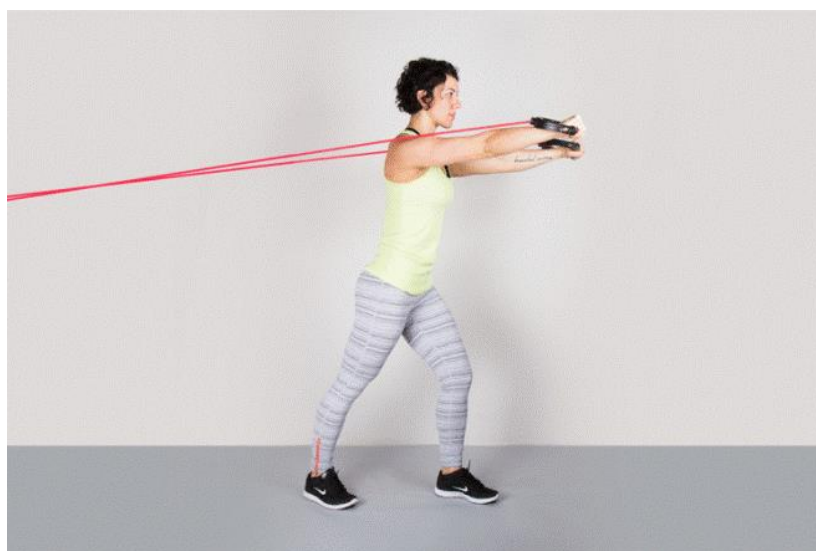
## Отжимания

Поднимите это классическое упражнение на новый уровень! Встаньте в позицию «планка» и закрепите эластичный эспандер через верхнюю часть спины. Держите оба конца эспандера руками и поставьте свои руки в начальное положение – голова и тело направлены к земле. Напрягите ягодичные мышцы, пресс и выполните отжимание с полным выпрямлением рук. Держите поясницу прямо и тяните грудь к земле. Повторите 5–20 раз.



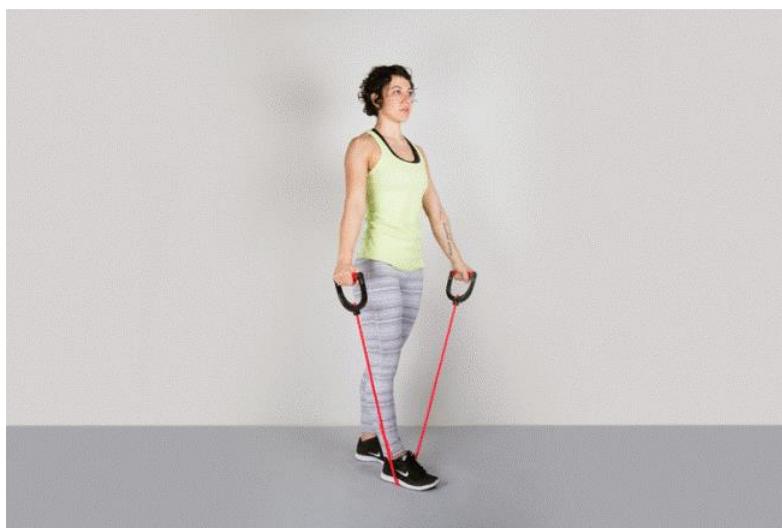
## Тяга в положении стоя

Закрепите эластичный эспандер вокруг опоры (например, тренажёр в зале) на высоте груди. Возьмите рукоятки эспандера и повернитесь к опоре спиной. Со слегка согнутыми локтями и ладонями, направленными к себе потяните эспандер перед собой, при этом максимально вытяните руки. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение 12–15 раз.



### Разведение рук стоя

Ноги расположите на середину эластичного эспандера и возьмите рукоятки эспандера снизу развернув ладони к себе. Слегка согните локти и разведите руки в стороны на высоту плеч. Медленно вернитесь в исходное положение и повторите упражнение 8–10 раз.



### Сведение рук

Встаньте ровно с ногами, установленными на середину эластичного эспандера расставив ноги на ширину плеч. Возьмите рукоятки эспандера развернув ладони к себе и опустите руки на уровень ваших бёдер. Вытяните эспандер на уровень плеч, при этом держите ваши локти «сомкнутыми» в виде буквы «V». Медленно вернитесь в исходное положение и повторите упражнение 10–12 раз.



**Осипова** Екатерина Андреевна  
**Курылев** Сергей Владимирович

**МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ  
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

Учебно-методическое пособие

*Электронное издание*

Процессор Intel® или AMD с частотой не менее 1.5 ГГц  
Операционная система семейства Microsoft Windows или macOS  
Оперативная память 2 ГБ оперативной памяти  
Пространство на жестком диске 4,6 МБ

Дополнительные программные средства: Программа для просмотра PDF  
Издательско-полиграфический центр ВИУ РАНХиГС  
г. Волгоград, ул. Герцена, 10