

Упражнение 3.

Подтягивание сериями (*3 подхода по 5-10 раз. В одном подходе 3 серии, которые выполняются без отдыха между ними*).

- 1- подтягивание в висе хватом сверху;
- 2- подтягивание в висе хватом снизу;
- 3- подтягивание в висе лежа хватом сверху.

Упражнение 4.

Отжимание от пола сериями (*3 подхода по 5-15 раз. В одном подходе 3 серии, которые выполняются без отдыха между ними*).

- 1- отжимание от пола;
- 2- отжимание от табуретки;
- 3- отжимание от стола.

Упражнение 5.

И.п. - ноги врозь.

- 1-2 - поднять прямые руки через стороны вверх, вставая на носки;
- 3-4 - опустить прямые руки через стороны вниз, опускаясь на пятки.

(*Следить за тем, чтобы движения рук и ног начинались и заканчивались одновременно*).

Упражнение 6.

И.п. - ноги врозь, руки вперед.

1- поднимая правую руку вверх, а левую отводя вниз, выполнить рывок руками назад с одновременным полуприседом;

- 2-и.п.;
- 3-4 - то же, поменяв руки;

Упражнение 7.

И.п. - ноги врозь.

1-2 -поднять прямые руки в стороны чуть выше уровня плеч (*лопатки соединены, передние шары гантелей развернуты вниз*) с

Одновременно с движением 3-4 – вернуться в и.п.

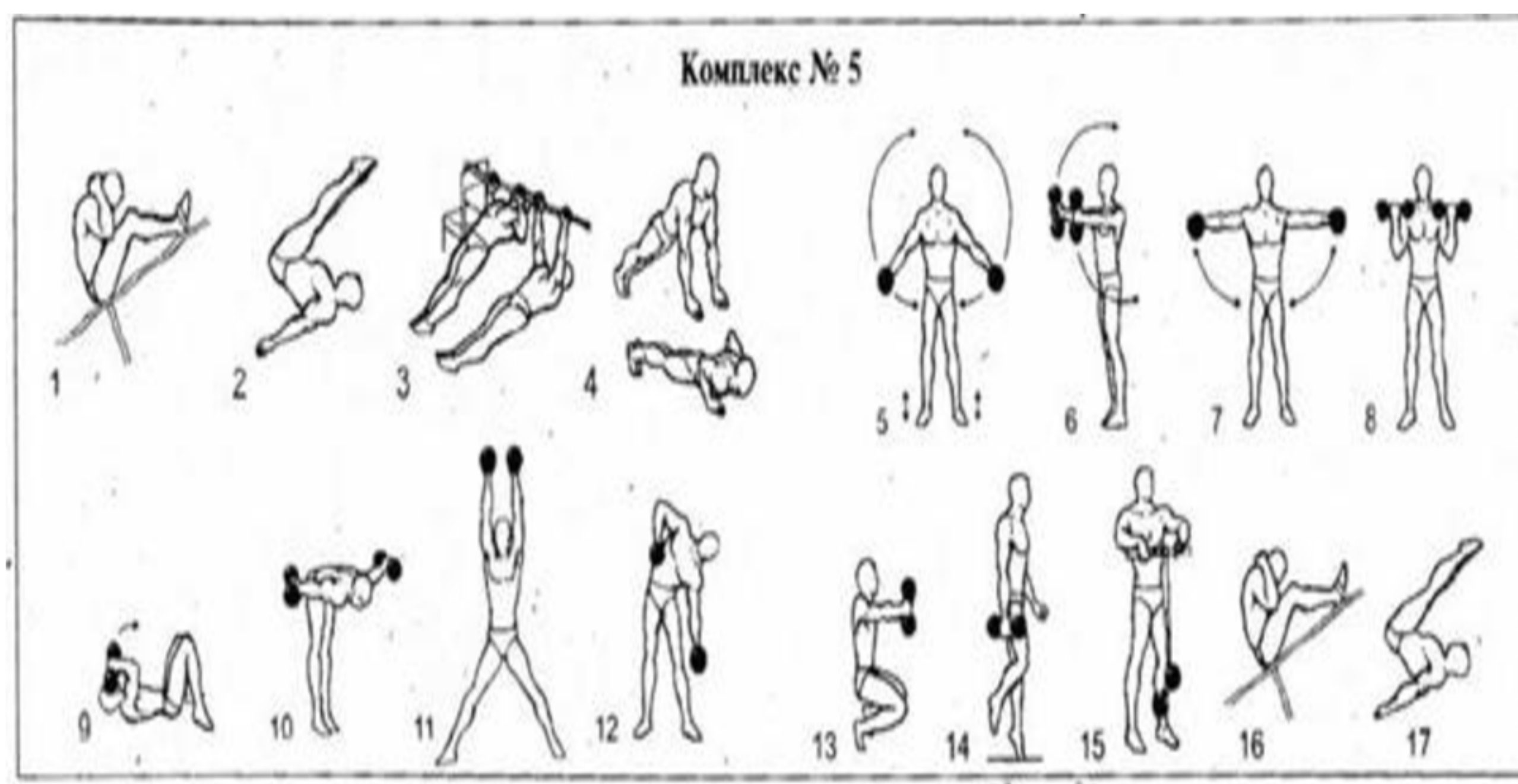
(*Следить за тем, чтобы движения рук и ног начинались и заканчивались одновременно*).

Действителен с 20.08.2021 по 20.08.2022

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна



Упражнение 8.

И.п. - ноги врозь, руки вниз, ладонями вперед.

1- согнуть руки в локтях;

2 - и.п.

Упражнение 9.

И.п. - лежа на спине, руки вперед.

1- согнуть руки в локтях;

2 - и.п.

Упражнение 10.

И.п. - ноги врозь. Ноги слегка согнуты, туловище наклонено вперед и прогнуто, руки согнуты, гантели перед грудью. (*Выполнять движения руками, как при плавании брассом*).

Упражнение 11.

И.п. - ноги врозь, руки вверх.

1- наклониться вперед, направляя гантели между ногами;

2- маховым движением вернуться в и.п.

(*Упражнение следует выполнять махом за счет мышц стины, а не рук*).

Упражнение 11. ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: И.п. Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен с 20.08.2021 по 20.08.2022

одну гантель вдоль туловища вверх

(до подмышки), вторая при этом свободно опущена;

2- вернуться в и.п.;

3-4 - то же в другую сторону.

Упражнение 13.

И.п. - ноги врозь.

1- присесть, поднимая маятниковым движением руки вперед. В приседе пятки оторвать от пола, а спину держать вертикально;

2-и.п.

Упражнение 14.

Прыжки на одной ноге, обращая внимание на отталкивание стопой.

Упражнение 15.

Вращение кистеукрепителя с подвешенной одной гантелью.

Упражнение 16.

То же, что в упражнении 1.

Упражнение 17.

То же, что в упражнении 2.

Занимающимся, имеющим астенический тип телосложения или недостаточный вес, упражнения 1 и 2 в начале комплекса рекомендуется пропустить и выполнять их только в конце комплекса, а имеющим гиперстенический тип телосложения или избыточный вес, наоборот, рекомендуется выполнять данные упражнения в полном объеме, а количество повторений можно довести до 20.

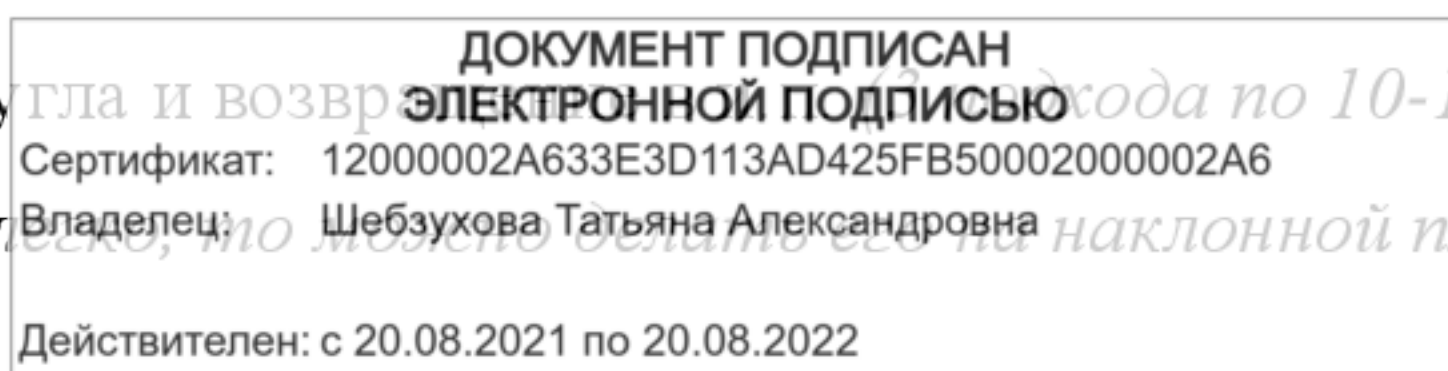
Комплекс № 6

Первые четыре упражнения и два последних выполняются без гантелей аналогично упражнениям комплекса №5.

Упражнение 1.

И.п. - лежа на спине, руки за голову. Поднимание туловища до прямого

угла и возвращение в и.п. (то же, что в упражнении 1 комплекса №5, но можно делать все на наклонной плоскости).



Упражнение 2.

И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание ног до прямого угла и возвращение в и.п. (3 подхода по 10-15 раз. Первое время можно ноги сгибать в коленях, а затем выполнять с прямыми ногами).

Упражнение 3.

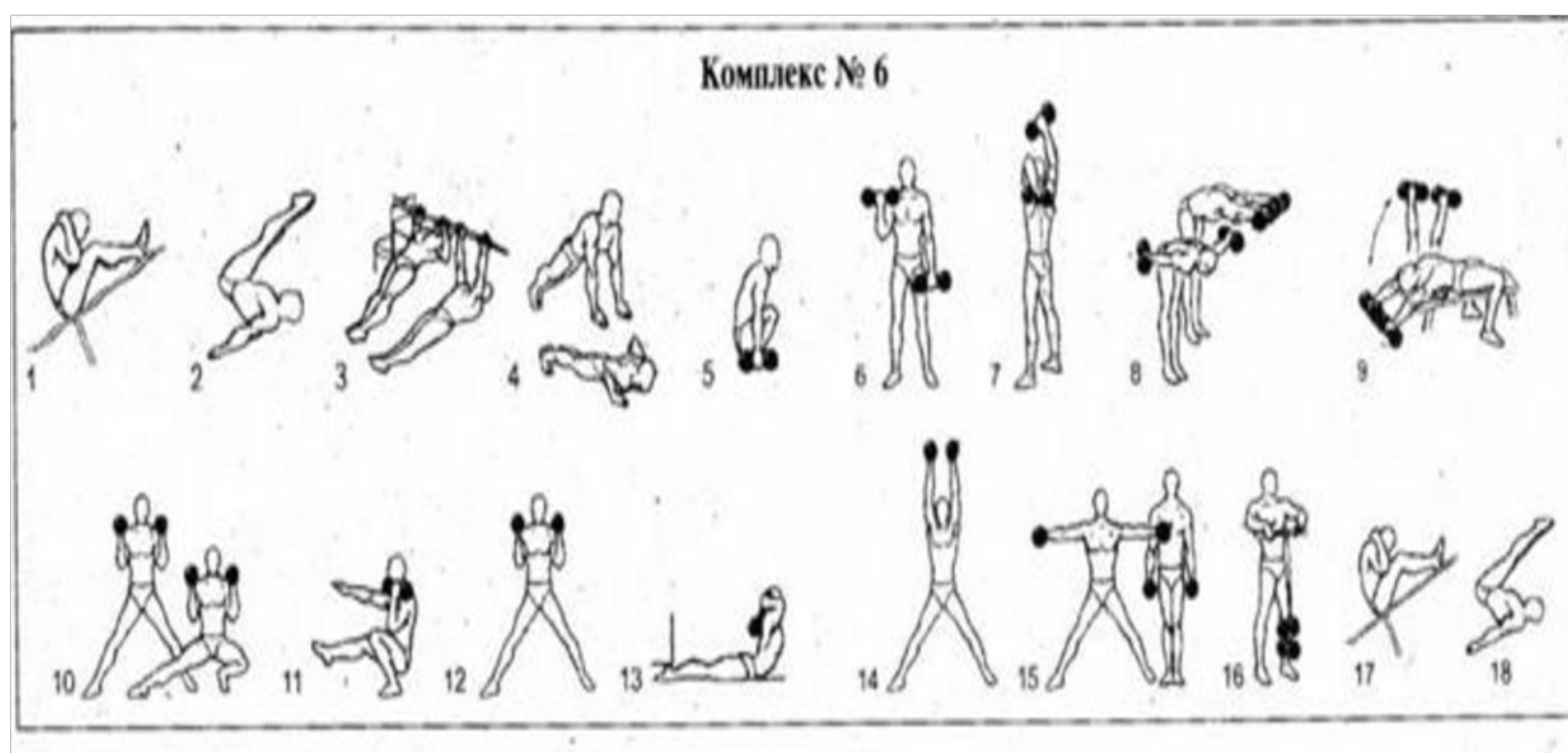
Отжимание от пола сериями (3 подхода по 5-15 раз. В одном подходе 3 серии, которые выполняются без отдыха между ними).

- 1 - отжимание от пола;
- 2 - отжимание от табуретки;
- 3 - отжимание от стола.

Упражнение 4.

Подтягивание сериями (3 подхода по 5-10 раз. В одном подходе 3 серии, которые выполняются без отдыха между ними).

- 1 - подтягивание в висе хватом сверху;
- 2 - подтягивание в висе хватом снизу;
- 3 - подтягивание в висе лежа хватом сверху.



Упражнение 5.

И.п. - упор присев, ступни параллельно, руки опираются на гантели.

1-2 - подтягивание ног через стороны вверх, полностью выпрямляясь;

3-4 - и.п. (Необходимо следить за тем, чтобы движения рук и ног

начинались и заканчивались одновременно).

Упражнение 6 .

И.п. - ноги врозь, руки вниз, ладонями назад. Попеременно сгибать руки в локтях с одновременным разворотом кистей к себе.

Упражнение 7.

И.п. – ноги врозь, руки вверх. Попеременно сгибать руки в локтях, опуская гантели за голову.

Упражнение 8.

И.п. - ноги врозь, туловище наклонено вперед и прогнуто, руки свободно опущены.

1- поднять прямые руки вперед-вверх;

2-и.п.;

3- поднять прямые руки в стороны на уровне плеч;

4- и.п.

Упражнение 9.

И.п. - лежа на спине, руки вперед.

1 - опустить прямые руки за голову;

2- и.п.

Упражнение 10.

И.п. - ноги врозь, руки с гантелями на пояс или к плечам.

1- присесть на правой ноге, оставляя левую прямой. В приседе пятку оторвать от пола, а спину держать вертикально;

2- и.п.;

3-4 - то же на левой ноге.

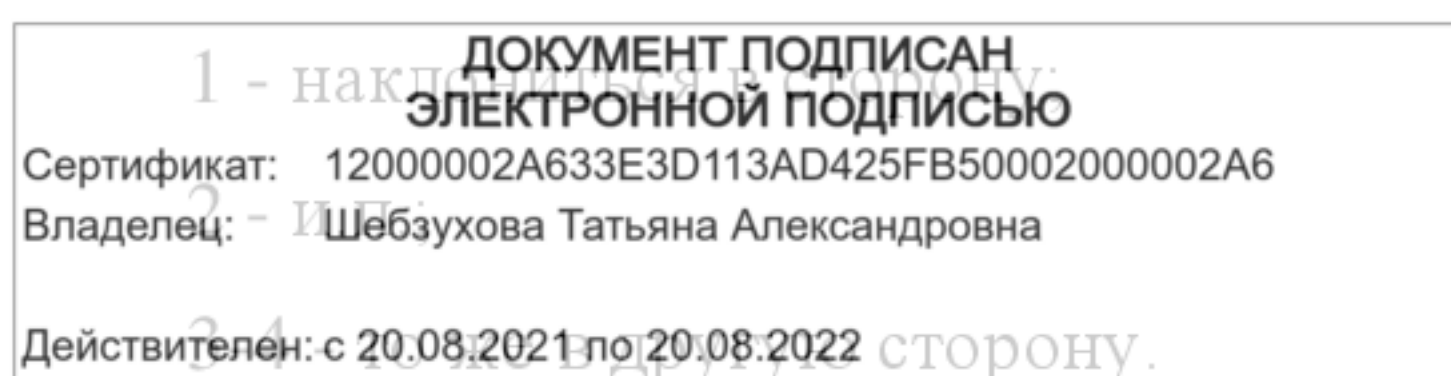
Упражнение 11.

Приседание на-одной ноге, удерживая гантель на одноименном плече.

После отдыха повторить упражнение на другой ноге.

Упражнение 12.

И.п. - ноги врозь, гантели к плечам.



Упражнение 13.

И.п. - лежа на животе, руки удерживают гантели у плеч.

1- прогнуться как можно дальше назад и задержаться на 1-2 сек.;

2- и.п.

Упражнение 14.

И.п. - ноги врозь, руки вверх. Круговые движения туловищем, сохраняя руки неподвижно. Амплитуда движений вперед, назад и в стороны должна быть одинаковой. В каждую сторону выполняется одинаковое количество кругов.

Упражнение 15.

Вариант 1. И.п. - ноги врозь, руки в стороны.

1- прыжком принять основную стойку;

2- прыжком вернуться в и.п.

Вариант 2. И.п. - руки в стороны.

1- прыжком руки вниз, ноги в стороны;

2- и.п.

(Варианты можно чередовать на разных занятиях).

Упражнение 16.

Вращение кистеукрепителя с подвешенными двумя гантелями,

Упражнение 17.

То же, что в упражнении 1.

Упражнение 18.

То же, что в упражнении 2.

Комплекс № 7

Упражнение 1.

И.п. - сидя, опершись спиной о спинку стула, гантели к плечам. Поочередное выпрямление рук вперед.

И.п. - ноги врозь, гантели хватом сверху - тыльные стороны кистей
Поочередное медленное сгибание рук в локтях, поворачивая

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

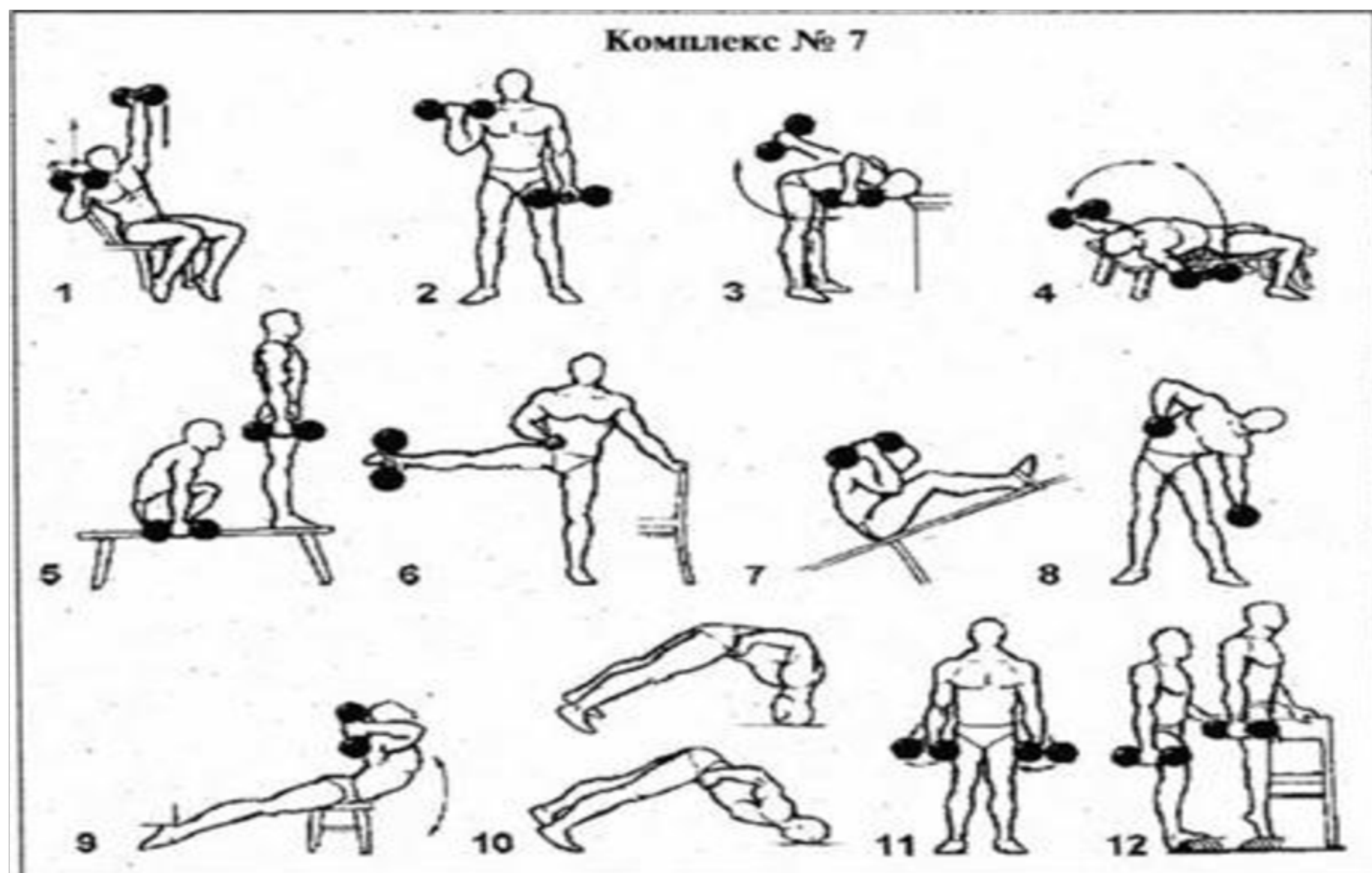
Владелец: И.п. Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

кисти пальцами вперед и возвращение в и. п.

Упражнение 3.

И. п. - ноги врозь, согнувшись с опорой лбом о стол, руки согнуты, локти отведены назад. Медленное выпрямление рук назад и возвращение в и. п.



Упражнение 4.

И. п. - лежа на спине на скамейке, руки в стороны. Медленное поднятие рук вперед и возвращение в и. п.

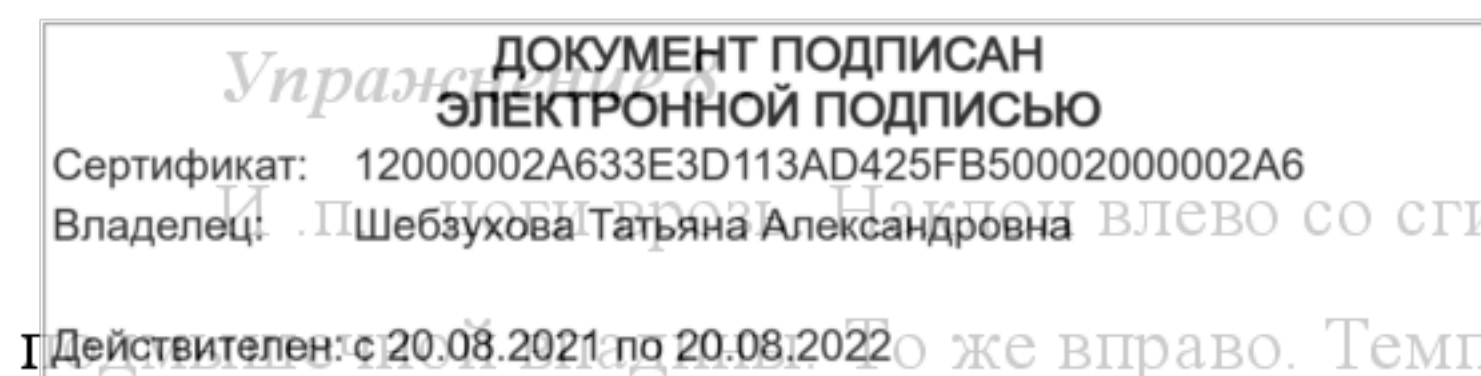
Упражнение 5.

И. п. - о. с. на скамейке с гантелями в руках. Медленные глубокие приседания на полных ступнях,

Упражнение 6.

И. п. - стоя боком к опоре с привязанными к ступням гантелями. Поднимание и опускание прямой ноги в сторону. Вперед не наклоняться.

Упражнение 7. И. п. - лежа на спине на наклонной доске с закрепленными ногами, гантели за головой. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах. При наклоне вперед ноги стараться не сгибать.



И. п. - ноги врозь, наклон влево со сгибанием правой руки кистью до

И. п. - ноги врозь, наклон вправо. Темп медленный, вперед не наклоняться.

Упражнение 9.

И.п. - лежа на бедрах на табурете или на полу, гантели за голову, ноги закреплены. Медленное прогибание и возвращение в и.п.

Упражнение 10.

И.п. - ноги врозь, согнувшись, опираясь лбом о мат. Перекаты на голове со лба на темя.

Упражнение 11 .

И.п. - ноги врозь, гантели внизу. Медленные движения кистями наружу и внутрь.

Упражнение 12 .

И.п. - стойка на бруске так, чтобы пятки были ниже носка. Вставание на носки и опускание с гантелями в руке.

Комплекс № 8

Упражнение 1 . И. п. - ноги врозь. Медленное поднятие и опускание рук через стороны вверх до положения чуть выше плеч.

Упражнение 2 .

И. п. - ноги врозь, положив руки на наклонную доску. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

Упражнение 3 .

И. п. - лежа на спине на скамейке, руки вверх, согнутые в локтях. Разгибание и сгибание рук в локтевых суставах.

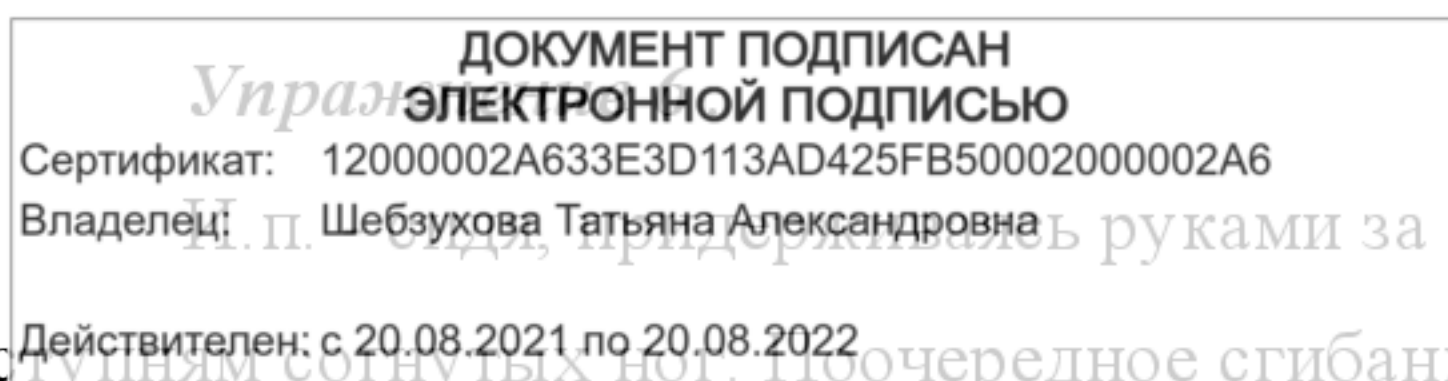
Упражнение 4 .

И. п. - лежа на спине на скамейке, руки вперед. Опускание прямых рук за голову и возвращение в и. п.

Упражнение 5 .

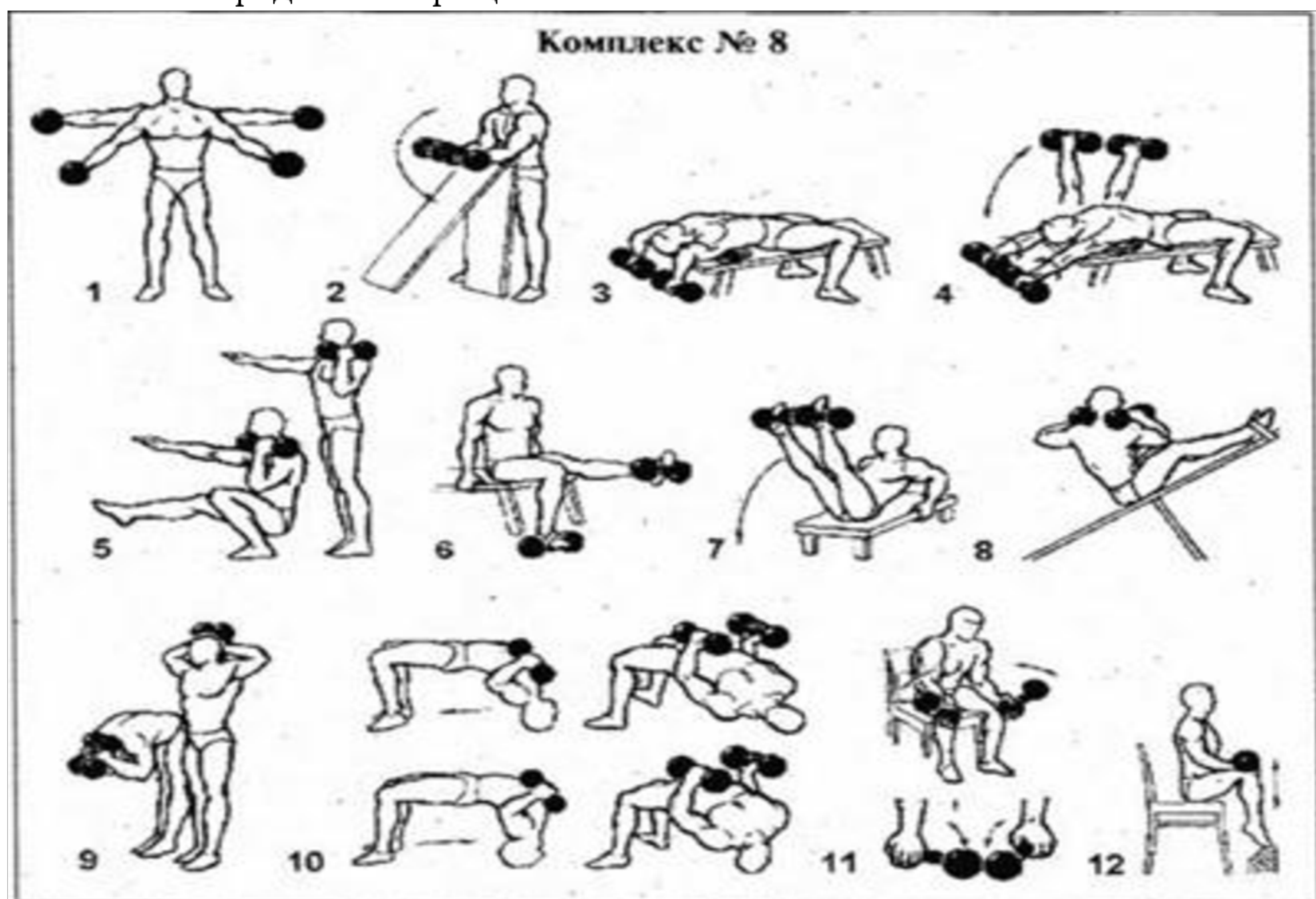
И. п. - о.с., гантель в согнутой руке или у плеча. Приседания на одной ноге.

Упражнение 6 . И.п. - сидя, придерживаясь руками за скамейку, гантели прикреплены к ступням согнутых ног. Поочередное сгибание и разгибание ног.



Упражнение 7.

И.п. - сед на краю скамейки, придерживаясь за нее руками. Гантели прикреплены к ступням, ноги согнуты. Медленное разгибание ног с подниманием их вперед и с возвращением в и.п.



Упражнение 8.

И.п. - лежа на спине с закрепленными ногами, гантели за голову. Сгибание ног в тазобедренных суставах с поворотом туловища.

Упражнение 9.

И.п. - ноги врозь, гантели за голову. Медленные наклоны вперед с прямой спиной.

Упражнение 10.

И.п. - борцовский мост, гантели в согнутых руках. Перекаты с затылка на лоб и из одной стороны в другую.

Упражнение 11.

И.п. - сидя на скамейке, предплечья лежат на бедрах, гантели держать за шары. Движения гантелями: наружу и внутрь; вперед и назад; круговые вращения.

Упражнение 12.

И.п. - сидя, ноги на бруске, гантель лежит на бедре у колена. Сгибание и разгибание стопы в голеностопном суставе.

Комплекс № 9

Упражнение 1.

И.п. - ноги врозь лицом к стулу, оперевшись одной рукой о сиденье, гантель в другой руке опущена вниз. Сгибая руку, поднять гантель к груди.

Вернуться в и.п.

Упражнение 2.

И.п. - ноги врозь. Поочередное сгибание рук внутрь, перед грудью и за спину.

Упражнение 3.

И.п. - стойка ноги врозь, руки вверх с одной или двумя гантелями.

Сгибание и разгибание рук с опусканием гантели как можно ниже за спину, локти стараться не разводить в стороны. ***Упражнение 4.***

И.п. - упор лежа на гантелях.

Постепенно раздвигая руки в стороны, перейти в упор лежа, руки в стороны. Обратным движением вернуться в и.п.

Упражнение 5.

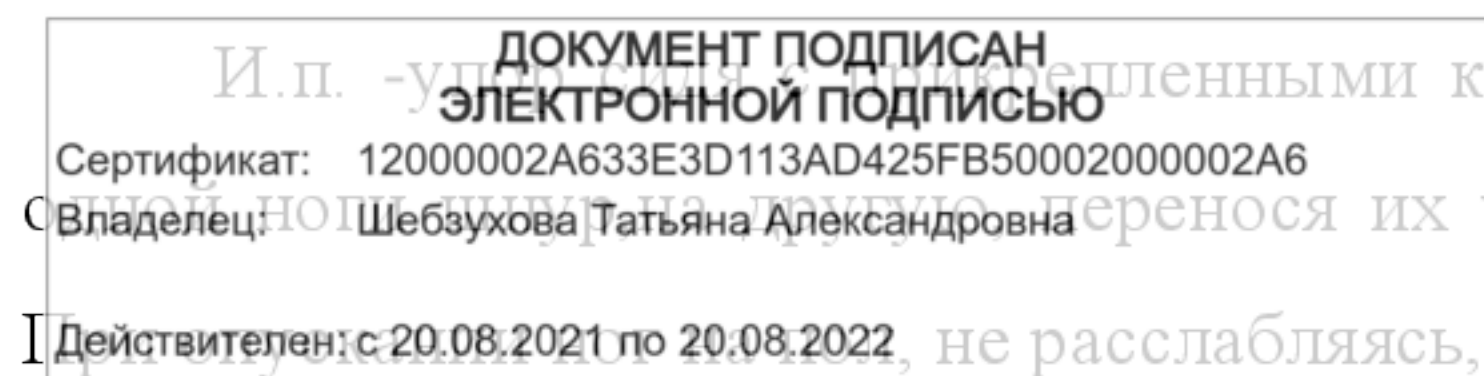
И.п. - ноги врозь, руки с гантелями вперед. Сгибая левую ногу, руки поднять вверх. Присесть на одной ноге до предела. Не создавая пружинящих движений в приседе, вернуться в и.п.

Упражнение 6.

И.п. - лежа на наклонной доске на животе с прикрепленными к ступням гантелями. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах.

Упражнение 7.

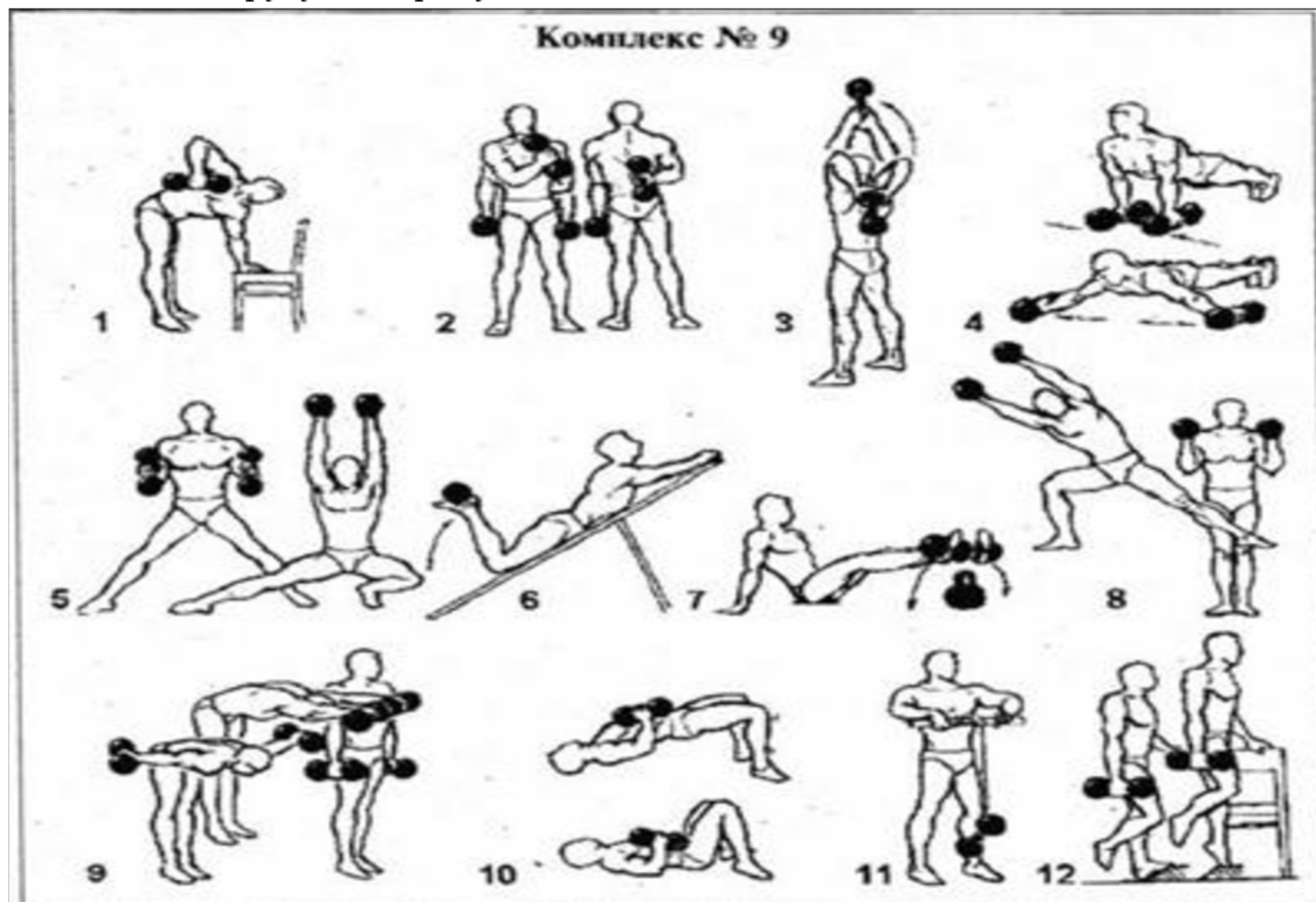
И.п. - упор лежа на гантелях, переноса их через препятствие высотой 30-40 см. При опускании ног на пол, не расслабляясь, тут же продолжать упражнение.



Упражнение 8.

И.п. - о.с., гантели в согнутых руках. Широкий выпад вправо, руки вверх с наклоном туловища вправо. Приставить левую ногу в и.п.

То же в другую сторону.



Упражнение 9.

И.п. - о.с. 1,3 - наклон вперед прогнувшись, руки в стороны;

2 - руки вверх;

4 - и.п.

Упражнение 10.

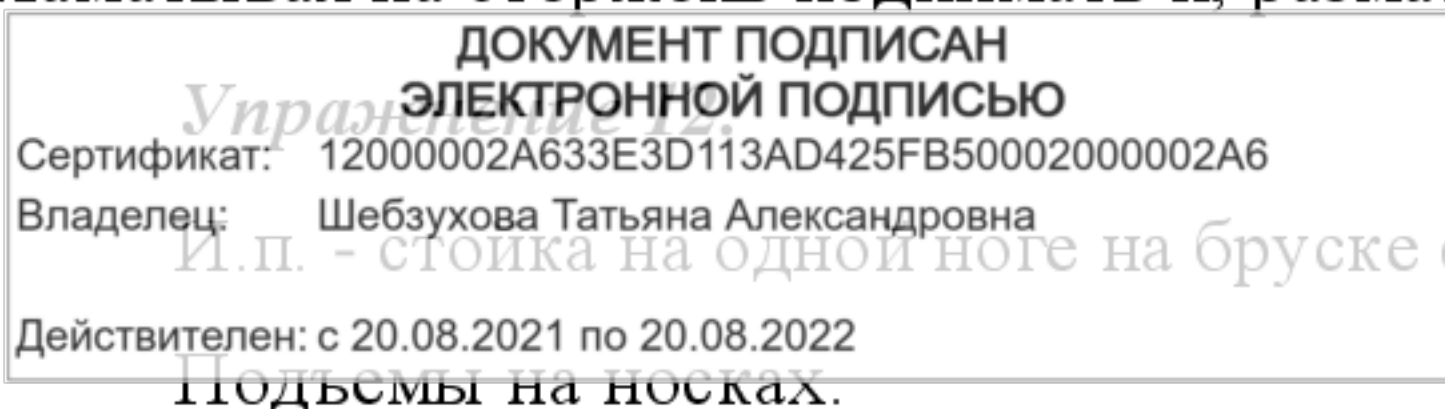
И. п. - лежа на спине с согнутыми ногами, гантели у груди в согнутых руках.

Прогибаясь, принять положение борцовского моста.

Упражнение 11.

И.п. - ноги врозь, в руках стержень с привязанным на шнуре отягощением.

Наматывая на стержень поднимать и, разматывая, опускать отягощение.



3.9.4. Упражнения для мышц ног

Если вы чувствуете, что мышцы ног недостаточно развиты в сравнении с другими мышцами тела, отведите для всего комплекса специальное время. Трудные упражнения выполняйте сначала без отягощений, в дальнейшем используйте двухкилограммовые гантели и штангу (металлическую палку весом 8-10 килограммов), но всегда помните, что нагрузка должна быть посильной и увеличивать ее следует постепенно. Каждое упражнение выполняйте 15- 20 раз, а по мере тренированности повторяйте еще два или три раза (в двух или трех подходах).

Между упражнениями делайте паузу (40-60 секунд). В это время потряхивайте, растирайте и разминайте мышцы, на которые приходилась наибольшая нагрузка. Все упражнения выполняйте правильно, четко, не задерживая дыхания.

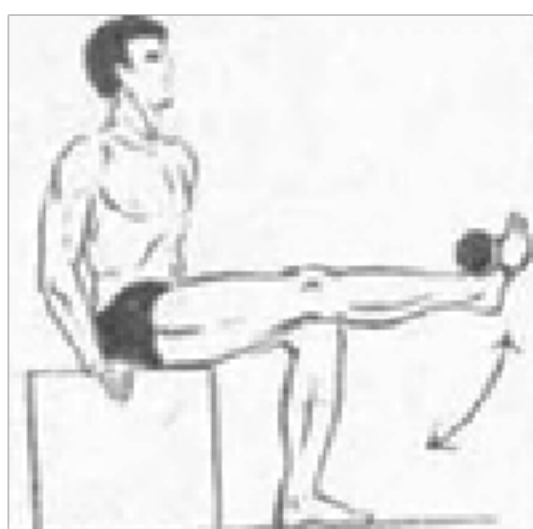
Кроме специальных упражнений для ног, необходимо много ходить, а также включать бег в режим дня.



Упражнение 1.

Сядьте на стул, положите ногу на ногу. Прodelайте кругообразные движения ступней влево, затем вправо. Повторите вращение каждой ступней до утомления.

Рис.1



Упражнение 2.

Сядьте на стул. Прикрепите к ступне отягощение (гантель, мешочек с песком). Одновременно или попеременно сгибайте и разгибайте ноги в коленях. Выпрямив ногу, за

Рис.2 держите ее в этом положении на две-три секунды, затем медленно



опустите. Прodelайте то же упражнение с отягощением на левой ступне. Повторяйте упражнения до утомления мышц бедра (рис.2).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Рис.3. Поставьте ноги на ширину плеч, подложите под пятки

брусок высотой в пять сантиметров. На плечи за голову положите штангу (или металлическую палку). Сделайте глубокий вдох и присядьте - выдох.

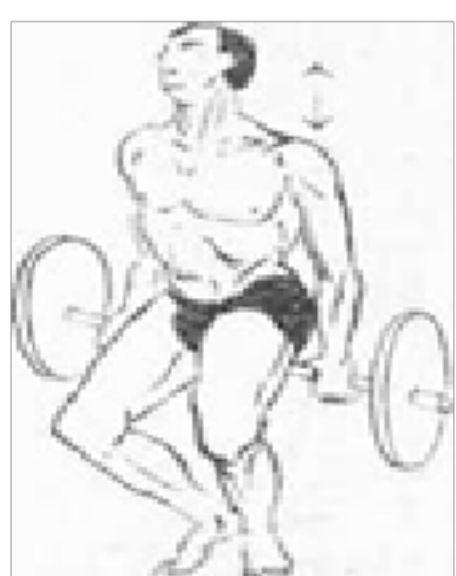


Вернитесь в исходное положение –вдох. Выполняя упражнение, держите туловище прямо (рис.3).

Упражнение 4.

Отводите по очереди ноги в сторону, вперед и назад, преодолевая сопротивление резинового бинта, закрепленного на

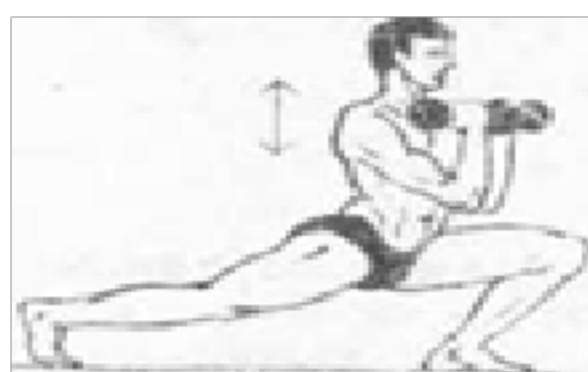
Рис.4 голеностопном суставе. Другой конец бинта прикрепите на высоте пояса к неподвижной опоре на расстоянии 1,5-2 м (рис.4).



Упражнение 5.

Приседайте на носках, удерживая на вытянутых руках за спиной у крестца штангу (узким хватом, ладонями назад). Приседая, делайте выдох, выпрямляя ноги - вдох. Это упражнение называют «Подъем Гаккеншмидта». Знаменитый русский атлет

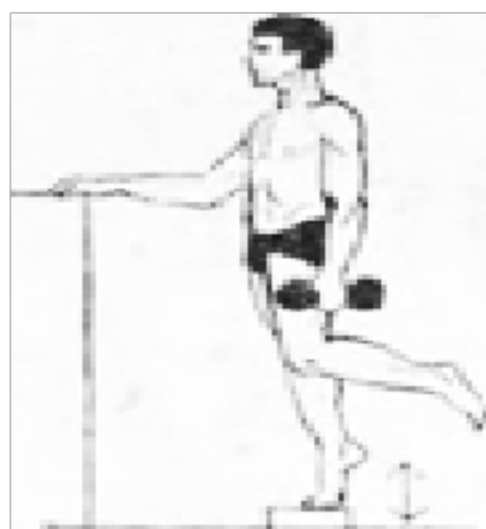
Рис.5и борец Георг Гаккеншмидт выполнял его с пятипудовой штангой (рис.5).



Упражнение 6.

Пружинящие покачивания вверх-вниз в выпаде (по очереди) одной ногой вперед, руки на поясе. По мере тре-

Рис.6.нированности выполняйте упражнение, держа у плеч в согнутых руках гантели (рис.6).



Упражнение 7.

Поставьте ноги на ширину плеч, под пальцы подложите брусок высотой пять - семь сантиметров. Поднимитесь на носки - вдох, затем опуститесь на пятки - выдох. Постепенно

Рис.7переходите к упражнению с отягощением в руках. Повторяйте до утомления мышц (рис. 7).



Упражнение 8.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

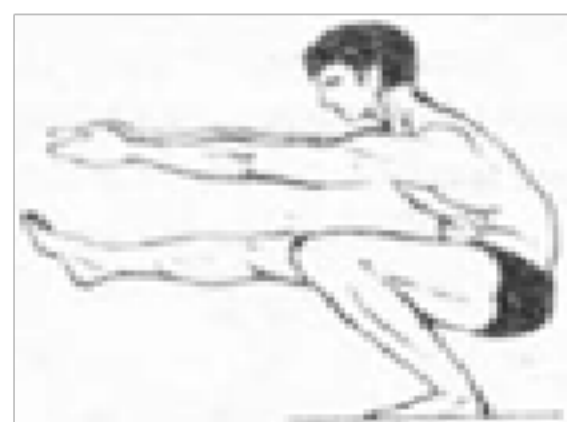
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

ногу, поставьте ее на сиденье стула, в левую руку возьмите гантель. Переноса тяжесть тела на левую ногу,

выпрямите ее и встаньте на сиденье. Сгибая ногу, опуститесь в исходное положение. Первое время выполняйте

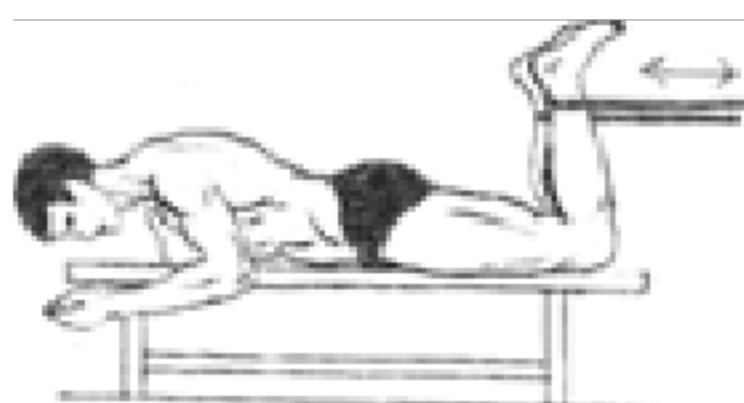
Рис.8 упражнение без отягощения (рис.8).



Упражнение 9.

Приседая из одной ноги, другую вытяните вперед «пистолетик»). Первое время, выполняя упражнение, можете придерживать одной рукой за опору, в дальнейшем,

Рис.9 приседая, вытягивайте руки вперед. Приседая, делайте выдох, выпрямляясь - вдох. Повторять до утомления мышц ног (рис.9).



Упражнение 10.

Рис.10 Лежа на животе, сгибайте и разгибайте ноги в

коленях, преодолевая сопротивление резинового бинта. Выполняйте упражнение до утомления мышц (рис.10).

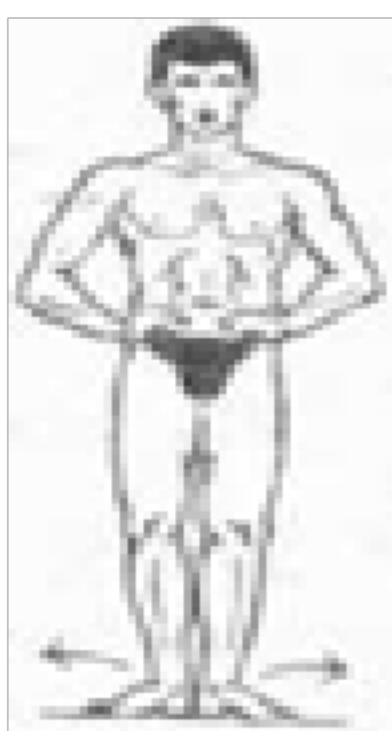


Упражнение 11.

Сядьте на стул, ноги поставьте на ширину плеч, руки на

Рис.11 коленях. Преодолевая уступающее сопротивление рук, соедините колени, затем вернитесь в исходное положение. Соединяя ноги,

делайте выдох, возвращаясь в исходное положение –вдох. По мере тренированности следует больше повторять упражнения, а степень напряжения изменять от легкого до максимального (рис.11).



Упражнение 12.

Поставьте ступни вместе. Перенесите тяжесть тела на пятки

Рис.12, разведите носки как можно шире, затем, перенесите тяжесть тела на носки, разведите пятки. Затем снова разведите носки и снова пятки. Ноги окажутся намного шире плеч.

После этого, делая аналогичные движения в обратном направлении, вернитесь в исходное положение (рис.12).



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Поставьте перед собой стул на расстоянии неполного шага. Поднимите прямую правую ногу и пронесите ее слева

напраРис.13вонад спинкой стула, а затем проделайте то же движение справа налево в обратном направлении. Проделайте то же упражнение левой ногой. По мере тренированности, выполняйте упражнение, прикрепив к голеностопному суставу отягощение (рис.13).

Упражнение 14.



Прыжки на носках через скакалку. Длина скакалки должна соответствовать росту: если встать на середину скакалки, концы ее должны доходить до подмышек. Можно делать прыжки, отталкиваясь от пола двумя ногами, одной, затем перепрыгивая с ноги на ногу. Скакалку вращать не только вперед, но и

назад,проделывая

Рис.14 один или два оборота. После трех - пяти минут начинайте ходьбу, выполняя в это время дыхательные упражнения. По мере тренированности постепенно увеличивайте время и темп движений (рис.14).

3.9.5. Упражнения с эспандером или резиновым жгутом

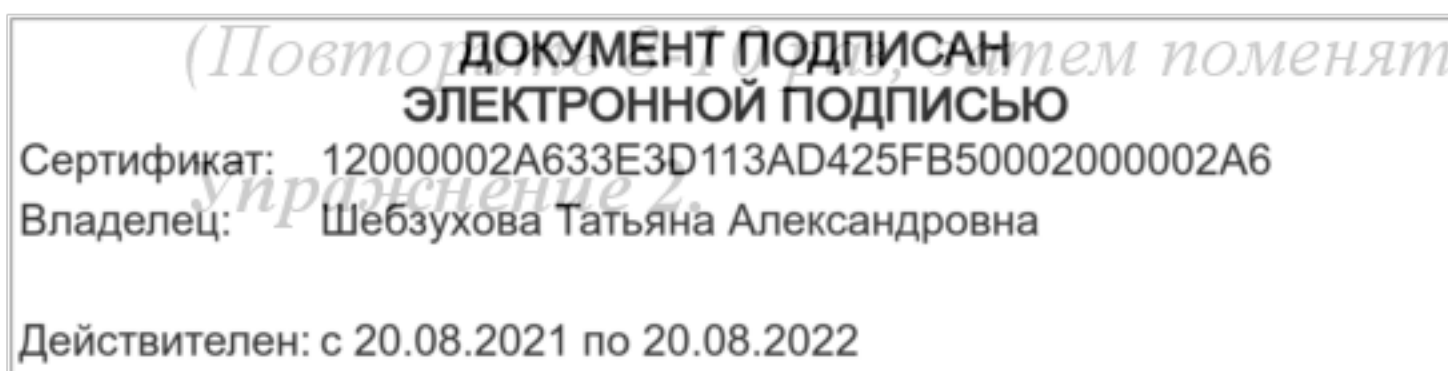
Предлагаемые физические упражнения на различные группы мышц необходимо компоновать в отдельные комплексы с учетом развития мышц. Через 3-4 недели их заменяют. Использование новых упражнений повышает интерес к занятиям и улучшает их воздействие на организм. Продолжительность занятия - 20-30 мин, а всего утреннего тренинга, включая бег, - 40-50 мин.

Упражнения для двуглавой мышцы плеча (бицепса)

Упражнение 1.

И. п. - встать правой ногой на ручку эспандера. Другую, ручку хватом снизу взять в правую руку. Сгибание и разгибание руки в локтевом суставе.

(Повторяется 10 раз, затем поменять ноги и руки).



И. п. - одним концом эспандер крепится к стене на уровне плеча, встать боком к нему на вытянутую руку и взяться за ручку. Растягивая эспандер, привести руку к груди, сгибая ее в локтевом суставе.

(Повторить 6-8 раз).

Упражнение 3.

И. п. - то же самое, только встать лицом к эспандеру.

(Повторить 6-8 раз).

Упражнения для трехглавой мышцы плеча (трицепса)

Упражнение 1.

И. п. - взять в правую руку два конца резины. Середину ее закрепляют на полу, встать к ней спиной, правая рука вверх согнута в локтевом суставе. Разгибание руки в локтевом суставе вверх из-за головы.

(Повторить 8-10 раз).

Упражнение 2.

И. п. - закрепить резину на уровне плеч. Встать к ней спиной и взять два конца правой рукой. Поднять резину до уровня груди. Рука согнута в локтевом суставе под углом 90°. Разгибание руки в локтевом суставе до положения вытянутой руки вперед.

(Повторить 10-12 раз, затем поменять руки).

Упражнение 3.

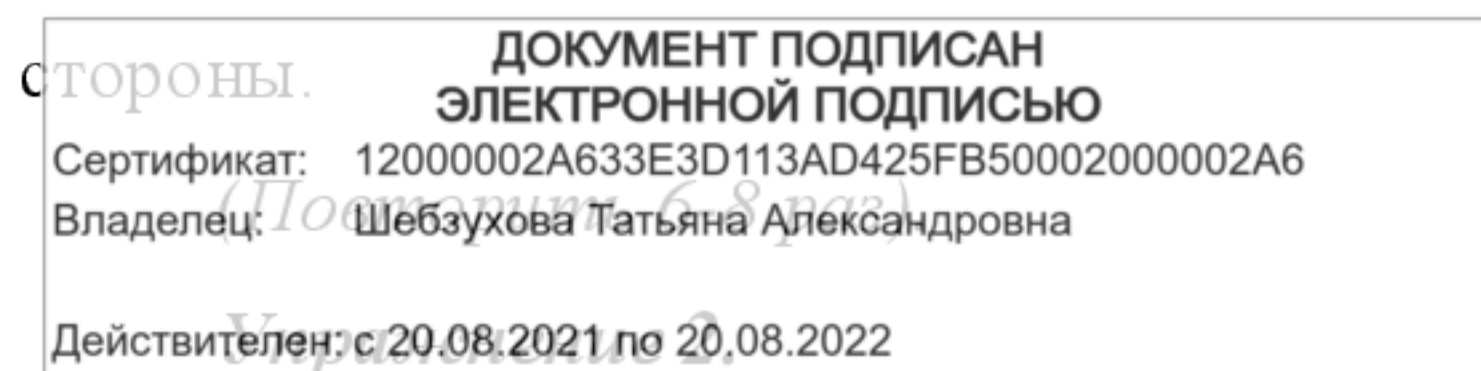
И. п. - руки с резиной перед грудью. Растягивание резины в стороны, выпрямляя руки в локтевых суставах

(Повторить 10-12 раз).

Упражнения для большой грудной мышцы

Упражнение 1.

И.п. - лежа на полу, руки с эспандером поднять вперед. Разведение рук в



И. п. - закрепить резину на уровне плеч. Встать к ней спиной, взять концы в руки и отойти немного вперед. Приведение рук вперед.

(Повторить 8-10 раз).

Упражнение 3.

И. п. - встать правым боком к закреплённому на уровне груди концу резины, ноги врозь. Правой рукой взять другой ее конец. Отведение прямой руки вперед перед грудью.

(Повторить 10-12 раз).

Упражнения для дельтовидных мышц

Упражнение 1.

И. п. - один конец резины закрепить на полу, другой взять в правую руку и встать правым боком к месту закрепления. Рука и резина составляют одну прямую линию. Поднимание руки через сторону вверх до касания плечом головы. *(Повторить 6-8 раз).*

Упражнение 2.

И. п. - руки с эспандером сверху. Растягивание эспандера до положения рук в стороны.

(Повторить 10-12 раз).

Упражнение 3.

И. п. - закрепить резину на уровне плеч. Встать к ней спиной и взять концы в руки. Круговое вращение рук вперед- вверх, в стороны-назад, вниз.

(Повторить 8-10 раз).

Упражнение 4.

И. п. - руки с эспандером впереди. Разведение рук в стороны.

(Повторить 6-8 раз).

Упражнения для широчайшей мышцы спины

И. п. - закрепить резину на уровне груди, встать к ней лицом, взять концы и отвести их в стороны. Опускание рук вниз и отведение их до конца назад.

Упражнение 5.

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

С Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

(Повторить 8-10 раз).

Упражнение 3.

И. п. - руки к плечам, резина (эспандер) за спиной. Разведение рук в стороны и приведение их вперед.

(Повторить 8-10 раз).

Упражнение 3.

И. п. - закрепить резину вверху так, чтобы свободный ее конец был не ниже плеча. Встать боком к месту закрепления, взять конец резины и вытянуть руку в сторону. Опускание руки вниз до касания бедра.

(Повторить 10-12 раз).

Здесь приведен далеко не полный перечень упражнений с использованием резиновых и пружинных амортизаторов. По мере их освоения необходимо проявить творчество и поиск в подборе новых упражнений.

В каждом комплексе должно быть 6-8 упражнений на различные группы мышц. Упражнения выполняются не спеша, на полной амплитуде движения. Нужно следить за дыханием. Нельзя выполнять упражнения с длительной задержкой дыхания. После выполнения комплекса, который в основном направлен на развитие мышц верхнего плечевого пояса, следует выполнить несколько упражнений на мышцы брюшного пресса и спины.

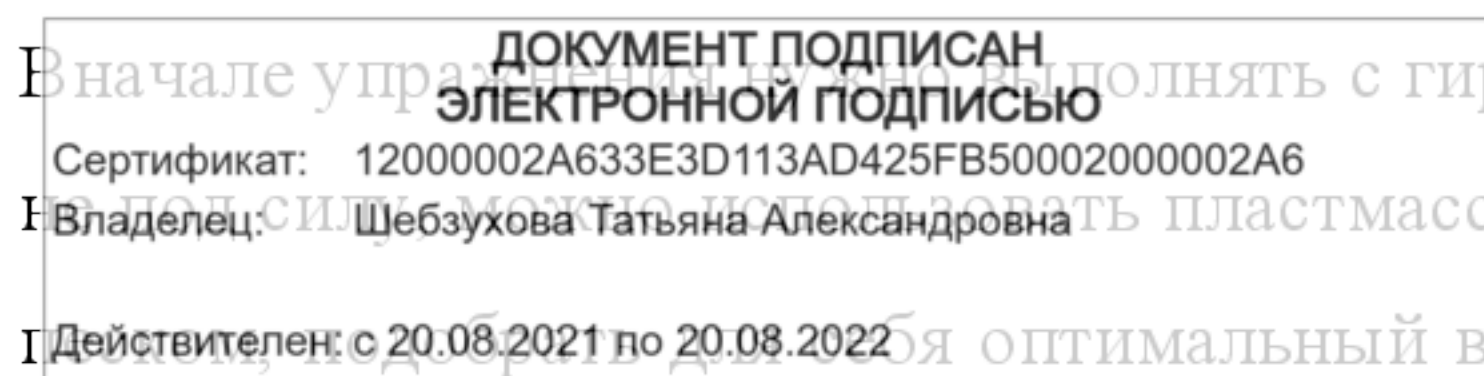
3.9.6. Упражнения с эспандером или резиновым жгутом

Упражнения с гирями помогают развивать силу, силовую выносливость, формируют атлетическую фигуру.

Но рекомендовать их можно только физически подготовленным людям, например, тем, кто не менее года регулярно работал с гантелями и довел их вес до 10-12 кг.

Для занятий необходимы две гири, лучше всего разборные (16, 24, 32 кг).

В начале упражнений рекомендуется выполнять с гирями по 16 кг. Если этот вес окажется не под силу, можно использовать пластмассовые пустотелые гири и, заполняя их песком, добиваться для себя оптимальный вес. Спешить с увеличением нагрузки



не стоит. Она должна возрастать постепенно. По мере тренированности вес можно увеличивать, соблюдая следующее правило: если вы сможете выполнить то или иное упражнение без нарушения техники движений 15 раз, то вес можно увеличить настолько, чтобы вы смогли выполнить упражнение 5-6 раз.

Занимайтесь три раза в неделю, в дневное время за полтора-два часа до обеда, вечером - не позднее чем за три часа до сна. Перед занятиями с гирями обязательно сделайте хорошую разминку, в нее нужно включить упражнения на гибкость и растягивание.

После каждого упражнения с гирями делайте паузу в две-три минуты, походите, сделайте дыхательные упражнения и расслабьте те мышцы, на которые приходилась наибольшая нагрузка. Количество повторений каждого упражнения к концу года можно довести до 15-20, выполняя их в трех подходах.



Периодический медицинский контроль в течение всего времени занятий обязателен.

Упражнение 1.

И. п. - ноги на ширине плеч, гирю поставьте на пол, на расстоянии 20-30 сантиметров от себя.

Присядьте и обхватите правой рукой дужку гири снизу, а левой

Рис.1- сверху. Выпрямляясь, поднимите гирю к правому плечу так, чтобы гиря была с наружной стороны



предплечья, а локоть опущен вниз-вдох. Зафиксировав принятое положение, опустите гирю в исходное положение - выдох. Затем сделайте упражнение левой рукой. По мере тренированности подъем гири к плечу выполняйте одной рукой (рис. 1).

(Упражнение развивает мышцы рук и плечевого пояса).

Рис.2 Упражнение 2.

И. п. – ноги на ширине плеч. Поднимите гирю правой рукой к плечу, как и в упражнении



1. Левую руку заводите на пояс, а правой поднимите (выжмите) гирю вверх-вдох. Четко зафиксировав гирю в прямой руке, выжмите ее к плечу - выдох и снова выжмите вверх. Если

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен с 20.08.2021 по 20.08.2022

жим не получается, то поднимите гирю толчком или с помощью левой руки (рис. 2). Прделайте упражнение другой рукой. **Рис. 3**

(Упражнение развивает трехглавые мышцы плеча (трицепсы) и мышцы плечевого пояса).



Упражнение 3.

И. п. - стоя, гиря в опущенных руках хватом сверху. Прямыми руками поднимите гирю вверх - вдох. Медленно опустите руки в исходное положение - выдох (рис. 3).

(Упражнение развивает мышцы плечевого пояса).

Рис. 4 Упражнение 4.



И. п. - стоя, гири в опущенных руках. Поднимите плечи как можно выше - вдох. Опустите в исходное положение - выдох (рис. 4).

(Упражнение развивает трапецевидные мышцы).

Упражнение 5.

Рис. 5 И. п. - ноги на ширине плеч. Поднимите гири к плечам.



Не сдвигая ступни с места, медленно поворачивайте туловище налево, а затем направо. В исходном положении - вдох, во время поворотов - выдох (рис. 5).

(Упражнение развивает мышцы стины, боковые мышцы живота и увеличивает подвижность поясничного отдела позвоночника).

Рис. 6 Упражнение 6.



И. п. - ноги врозь. Поднимите гирю двумя руками за дужку и положите на спину за голову. Придерживая гирю рукой положение - вдох (рис. 6). (Упражнение развивает мышцы стины).

Упражнение 7.

И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, гири в опущенных руках хватом снизу.

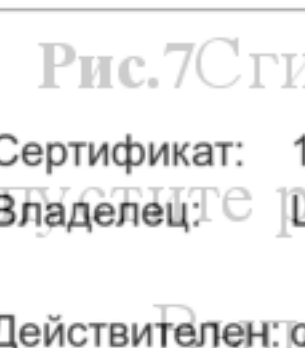
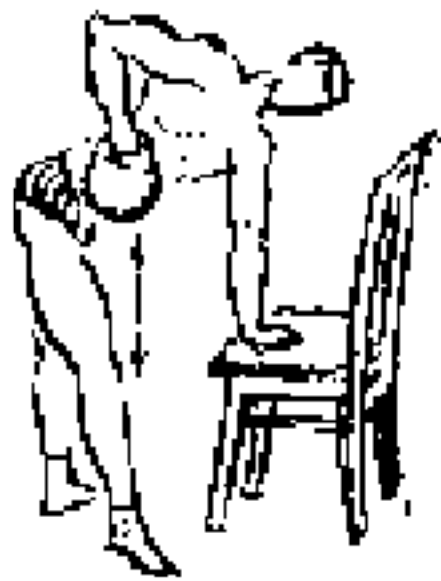


Рис. 7 Сгибая колени, поднимите гири к плечам - вдох. Плавно

опустите гири в исходное положение - выдох.

Выкашывайте, туловище не раскачивайте (рис. 7).

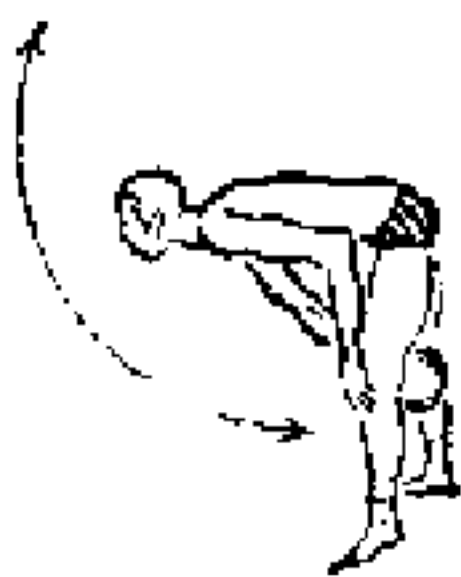
(Упражнение развивает двуглавые мышцы плеча- бицепсы).



Упражнение 8.

И. п. - ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед, левой рукой обопритесь о сиденье стула, а в правую возьмите гирию и опустите руку вниз. Сгибая правую руку и отводя локоть вверх, поднимите гирию к груди - вдох. Медленно опустите гирию в исход-

Рис.8ное положение - выдох. Прodelайте упражнение левой рукой (рис.8). (Упражнение развивает мышцы спины, дельтовидные мышцы и бицепсы).



Упражнение 9.

И. п. - ноги на ширине плеч. Гирию поставьте ручкой продольно на пол перед собой. Наклонитесь вперед, слегка согните ноги и обопритесь левой рукой о колено. Правой возьмите гирию хватом сверху, оторвите ее от пола и сделайте мах назад между ногами. Затем маятникообразным движением вперед

Рис.9и, оттолкнувшись левой рукой от колена, поднимите гирию вверх так, чтобы она, поворачиваясь вокруг предплечья, оказалась сзади руки. Зафиксировав гирию в прямой руке над головой, плавно опустите ее вниз и, не опуская на пол, снова сделайте мах назад и повторите движение. Опуская гирию вниз, делайте выдох, поднимая вверх - вдох. Выполните упражнение левой рукой (рис.9). (Это упражнение, так называемое «выбрасывание», развивает мышцы спины, рук и плечевого пояса).



Упражнение 10.

И. п. - поставьте ноги на ширине плеч, гири поднимите к плечам. Поочередно выжимайте гири вверх («мельница»). Когда одна рука разгибается, другая сгибается. Для облегчения первое время можно отклонять туловище в сторону руки, опускающей

Рис.10 гирию (рис.10). При отсутствии тренированности упражнение выполняйте без отклонений

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

(Упражнение развивает трехглавые мышцы плеча (трицепсы) и мышцы плечевого пояса).

Упражнение 11.



И. п. - ноги на ширине плеч.

Поднимите гирю одной рукой к плечу, держа ее за дужку вверх дном. Не отклоняя туловища и сохраняя равновесие гири, выжмите ее вверх - вдох. Зафиксировав гирю на прямой руке, плавно опустите ее к плечу - выдох (рис. 11).

Проделайте упражнение другой рукой.

Рис. 11 По мере тренированности выполняйте упражнение одновременно двумя руками, держав каждой по гире.



(Упражнение развивает мышцы плечевого пояса, трицепсы и мышцы предплечья).

Упражнение 12.

Лягте на спину на пол. Гири поднимите к плечам, а затем выжмите вверх. Слегка согнув руки в

Рис. 12 локтях, плавно разведите руки в стороны и опустите гири на пол - вдох. Вернитесь в исходное положение - выдох (рис. 12).

(Упражнение развивает мышцы груди, рук и плечевого пояса).

Упражнение 13.



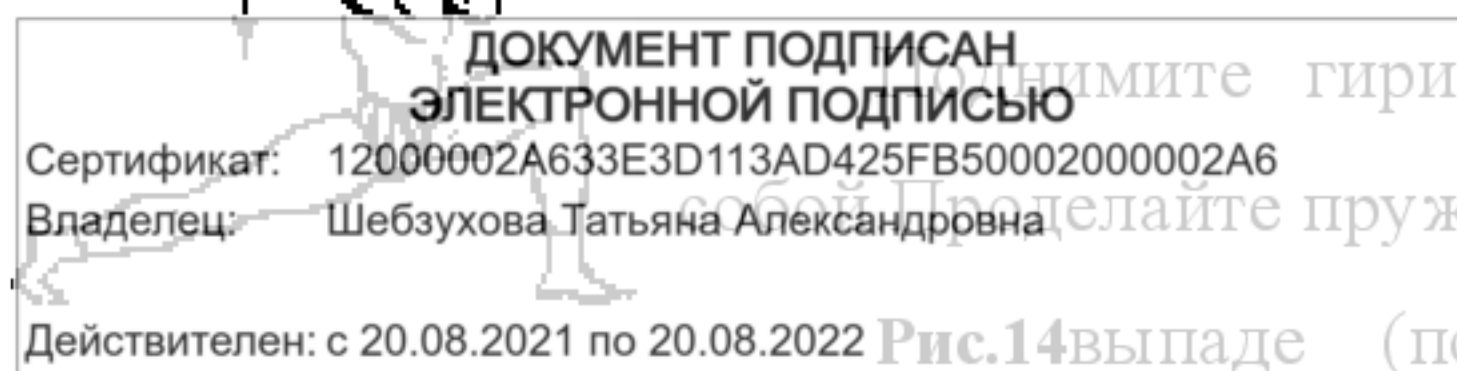
Сядьте на пол, ступни закрепите на малоподвижную опору, и поднимите гирю двумя руками на грудь. Придерживая гирю руками, медленно

лягте на

Рис. 13 спину - вдох. Вернитесь в исходное положение - выдох (рис. 13).

(Упражнение развивает мышцы брюшного пресса).

Упражнение 14.



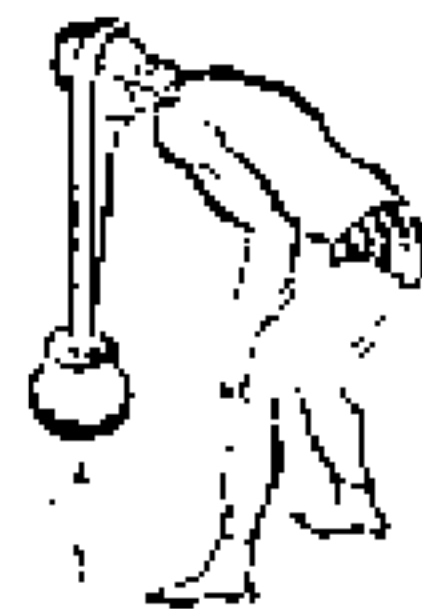
Поднимите гири к плечам, смотрите прямо перед собой. Проделайте пружинящие покачивания вверх - вниз в (по очереди) одной ногой вперед.

Дыхание произ-вольное(рис.14).

(Упражнение развивает мышцы ног).

Упражнение 15.

И. п. ноги на ширину плеч, наклонитесь вперед и повесьте на затылок на широком ремне гирю. Руками обопритесь о колени согнутых ног. Поднимайте и опускайте голову. Поднимая голову, делайте вдох, опуская, - выдох. Затем начинайте раскачивать гирю вперед и назад, влево и вправо(рис.15). **Рис.15**



(Упражнение развивает мышцы шеи).

Упражнение 16.



И. п. - ноги на ширине плеч. Возьмите гирю двумя руками за основания дужки хватом снизу и поднимите ее вверх. Сгибая руки в локтях, опустите гирю назад за голову -выдох. Разгибая руки, поднимите гирю вверх - вдох. Во время упражнения локти не

Рис.16 опускайте(рис.16).

(Это упражнение эффективно развивает трехглавые мышцы плеча).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат:	12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец:	Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022	

ГЛАВА IV

ЗАКАЛИВАНИЕ

В определении, приводимом В. Далем в «Толковом словаре живого великорусского языка» дается трактовка закаливания применительно к человеку.

В. Даль считал, что закаливать человека - это «приучать его ко всем лишениям, нуждам, непогоде, воспитывать в суровости».

Известный русский физиолог академик И.Р. Тарханов, автор вышедшей в 1899 году книги «О закаливании человеческого организма», определяя сущность закаливания, писал: «К слову «закаливание» или «закал» в приложении к организму русская речь прибегает по аналогии с явлениями, наблюдаемыми на железе, стали, при их закаливании, придающем им большую твердость и стойкость».

Известный русский педиатр, активный сторонник закаливания Г.Н. Сперанский, рассматривал закаливание как воспитание в организме способности быстро и правильно приспособливаться к меняющимся внешним условиям.

Любое совершенствование - это длительная тренировка. Следовательно, закаливание - это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

Главное же заключается в том, что закаливание приемлемо для любого человека, т.е. им могут заниматься люди любых возрастов независимо от степени

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Выносимость: 20.08.2021 по 20.08.2022

повышает работоспособность и
процедуры нормализуют состояние
эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным.

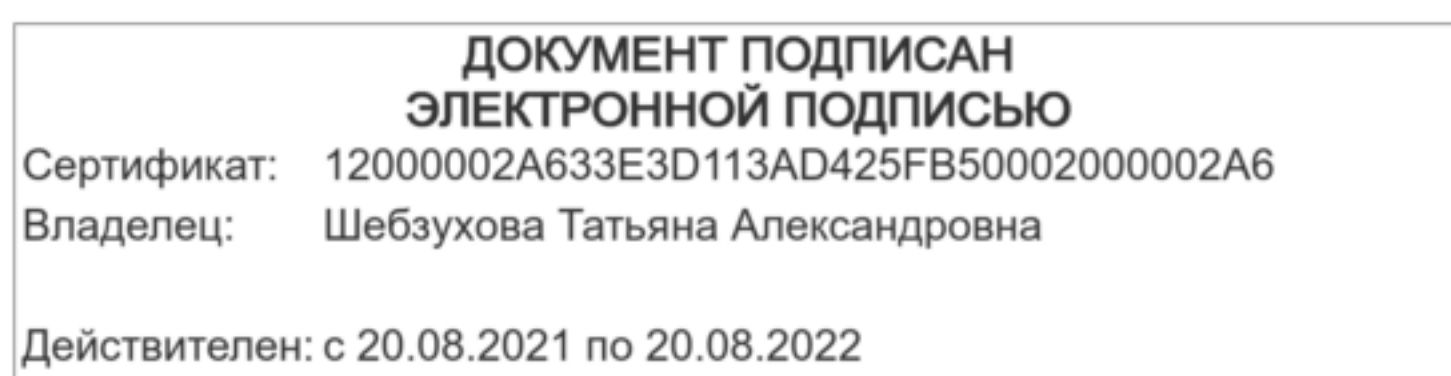
Закаливание- это, прежде всего, умелое использование совершенных, созданных тысячелетней эволюцией физиологических механизмов защиты и адаптации организма. Оно позволяет использовать скрытые возможности организма, мобилизовать в нужный момент защитные силы и тем самым устранить опасное влияние на него неблагоприятных факторов внешней среды.

Приступая к закаливанию, следует придерживаться следующих принципов:

- систематичность использования закаливающих процедур;
- постепенность увеличения силы раздражающего воздействия;
- последовательность в проведении закаливающих процедур;
- учет индивидуальных особенностей и состояние здоровья;
- комплексное воздействие природных факторов;
- самоконтроль.

4.1. Систематичность использования закаливающих процедур

Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Лучше всего, если пользование закаливающими процедурами будет четко закреплено в режиме дня. Тогда у организма вырабатывается определенная стереотипная реакция на применяемый раздражитель: изменения реакции организма на воздействие холода, развивающиеся в результате повторного охлаждения, закрепляются и сохраняются лишь при строгом режиме повторения охлаждений. Перерывы в закаливании снижают приобретенную организмом устойчивость к температурным воздействиям. В этом случае не происходит быстрой адаптационной ответной реакции. Так, проведение закаливающих процедур в течение 2-3 месяцев, а затем их прекращение приводит к тому, что закаленность организма исчезает через 3-4 недели, а у детей через 5-7 дней.



4.2. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия

Закаливание принесет положительный результат лишь в том случае, если сила и длительность действия закаливающих процедур будут наращиваться постепенно. Не следует начинать закаливание сразу же с обтирания снегом или купания в проруби. Такое закаливание может принести вред здоровью. Переход от менее сильных воздействий к более сильным должен осуществляться постепенно, с учетом состояния организма и характера его ответных реакций на применяемое воздействие. Особенно это важно учитывать при закаливании детей и пожилых, а также людей, страдающих хроническими заболеваниями сердца, легких и желудочно-кишечного тракта.

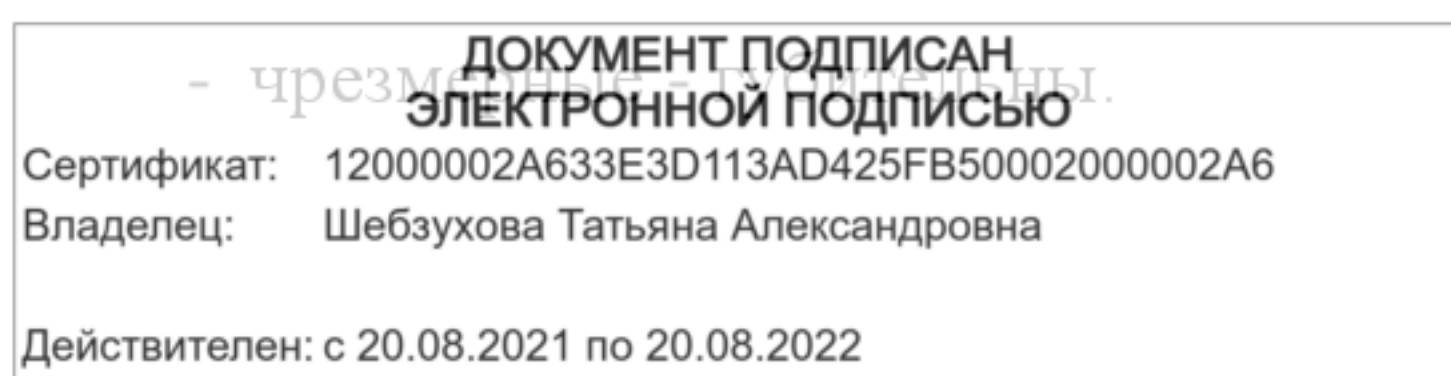
В начале применения закаливающих процедур у организма возникает определенная ответная реакция со стороны дыхательной, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. По мере неоднократного повторения этой процедуры реакция на нее организма постепенно ослабевает, а дальнейшее ее использование уже не оказывает закаливающего эффекта. Тогда надо изменить силу и длительность воздействия закаливающих процедур на организм.

4.3. Последовательность в проведении закаливающих процедур

Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами. Начать можно с обтирания, ножных ванн, и уж затем приступить к обливаниям, соблюдая при этом принцип постепенности снижения температур.

При проведении закаливания лучше всего придерживаться известного медицинского правила:

- слабые раздражители способствуют лучшему отпавлению функций;
- сильные - мешают;



4.4. Учет индивидуальных особенностей и состояния здоровья

Закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему. Поэтому прежде чем приступать к приему закаливающих процедур, следует обратиться к врачу. Учитывая возраст и состояние организма, врач поможет правильно подобрать закаливающее средство, и посоветует, как его применять, чтобы предупредить нежелательные последствия.

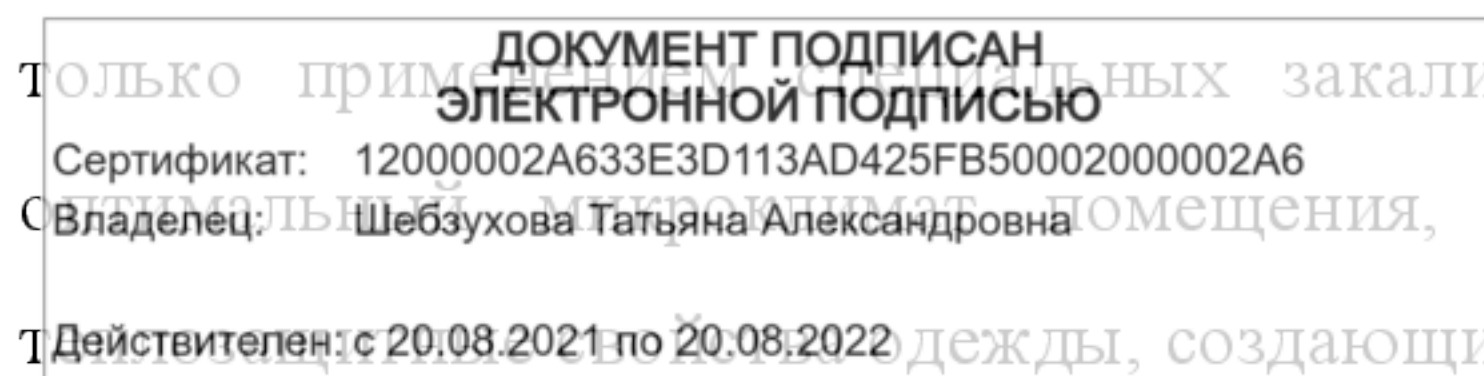
Врачебный контроль в ходе закаливания позволит выявить эффективность закаливающих процедур либо обнаружить нежелательные отклонения в здоровье, а также даст врачу возможность планировать характер закаливания в дальнейшем. Важным фактором оценки эффективности закаливания является и самоконтроль. При самоконтроле закаливающийся сознательно следует закаливание своим самочувствием и на основании этого может изменять дозировку закаливающих процедур. Самоконтроль проводится с учетом следующих показателей: общее самочувствие, масса тела, пульс, аппетит, сон.

4.5. Комплексность воздействия природных факторов

К естественным факторам внешней среды, которые широко применяются для закаливания организма, относятся воздух, вода и солнечное облучение. Выбор закаливающих процедур зависит от ряда объективных условий: времени года, состояния здоровья, климатических и географических условий места жительства.

Наиболее эффективным является использование разнообразных закаливающих процедур, отражающих весь комплекс естественных сил природы, ежедневно воздействующих на человека. Закаливающий эффект достигается не

только применением разнообразных закаливающих процедур, но и включает в себя пребывание человека в определенных помещениях, в котором человек находится, и использование одежды, создающей микроклимат вокруг тела.



Наиболее благоприятным для закаливания является так называемый динамический, или пульсирующий, микроклимат, при котором температура поддерживается не на строго постоянном уровне, а колеблется в определенных пределах. Тренировать организм надо к быстрым и замедленным, слабым, средним и сильным воздействиям холода. Такая комплексная тренировка имеет весьма важное значение. Иначе выработается биологически малоцелесообразный, жестко закрепленный стереотип устойчивости только на узкий диапазон воздействий холода.

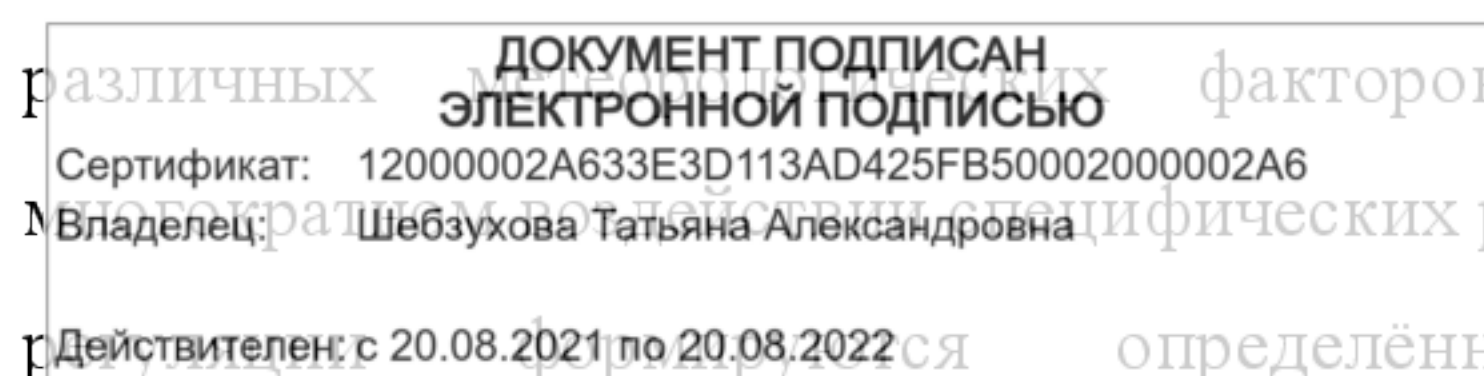
Эффективность действия закаливающих процедур значительно повышается, если их сочетать с выполнением спортивных упражнений. При этом важно добиваться, чтобы величина нагрузок на организм была также различной.

4.6. Гигиенические основы закаливания

Под закаливанием понимают систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления).

Важную роль закаливание играет в профилактике простудных заболеваний. Эти болезни имеют широкое распространение, и их удельный вес в общей заболеваемости составляет 20-40%. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их возникновение. Вместе с этим закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ.

Закаливание в своей основе представляет своеобразную тренировку всего организма, и прежде всего терморегуляционного аппарата, к действию различных факторов. В процессе закаливания при кратковременном воздействии специфических раздражителей под влиянием нервной системы, функциональные системы,



обеспечивающие приспособительный эффект организма. При этом приспособительные реакции происходят в нервной системе, в эндокринном аппарате, во внутренних органах, на тканевом и клеточном уровнях. Благодаря этому организм получает возможность безболезненно переносить чрезмерное воздействие холода, высокой температуры и т. п. Повышение устойчивости организма к воздействию определённых метеорологических факторов под влиянием закаливающих процедур обуславливает специфический эффект закаливания.

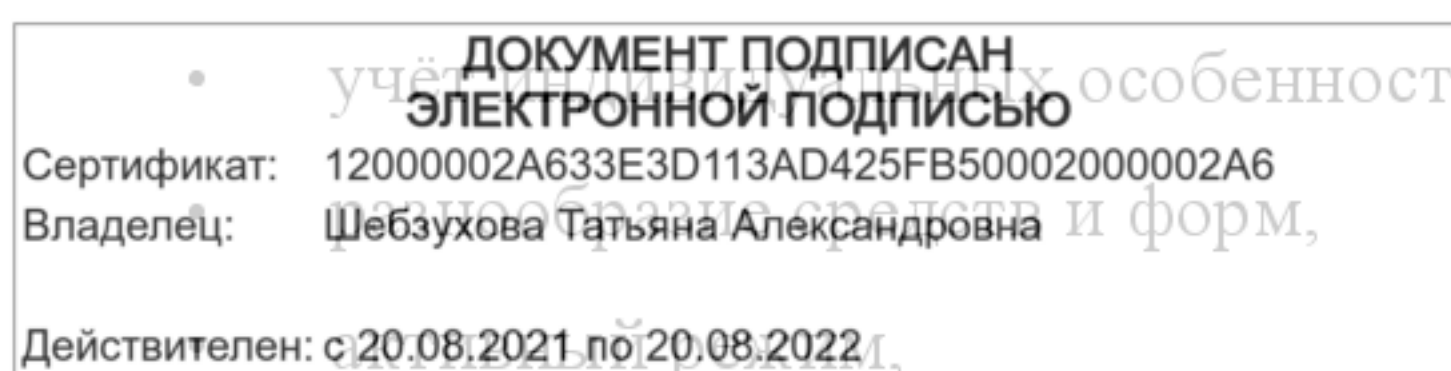
Неспецифический эффект закаливания проявляется главным образом в его оздоровительном влиянии на организм. Закаливающие процедуры способствуют повышению физической и умственной работоспособности, укрепляют здоровье, снижают заболеваемость.

Закаливание может осуществляться в ходе специально организованных занятий, в процессе приёма закаливающих процедур и в повседневной жизни.

Приступать к закаливанию можно практически в любом возрасте. Однако чем раньше оно начато, тем здоровее и устойчивее будет организм. Предварительно следует обязательно посоветоваться с врачом. Он не только проверит состояние здоровья, но и поможет установить форму закаливающих процедур и их дозировку. При острых заболеваниях и явлениях обострения хронических недугов принимать закаливающие процедуры нельзя. В процессе закаливания необходимо систематически консультироваться с врачом и проверять эффективность процедур.

Закаливание организма может быть успешным только при правильном проведении соответствующих процедур. На основании исследований и практического опыта были установлены следующие основные гигиенические принципы закаливания:

- систематичность,
- постепенность,
- учёт индивидуальных особенностей,



- сочетание общих и местных процедур,
- самоконтроль.

Принцип систематичности требует регулярного (ежедневного) на протяжении всего года выполнения закаливающих процедур. Длительные перерывы в закаливании ведут к ослаблению или полной утрате приобретённых защитных реакций. Обычно через 2-3 недели после прекращения процедур устойчивость организма к закаливающему фактору понижается.

Постепенное и последовательное увеличение дозировки процедур - обязательное условие правильного закаливания. Оно должно начинаться с небольших доз и простейших способов.

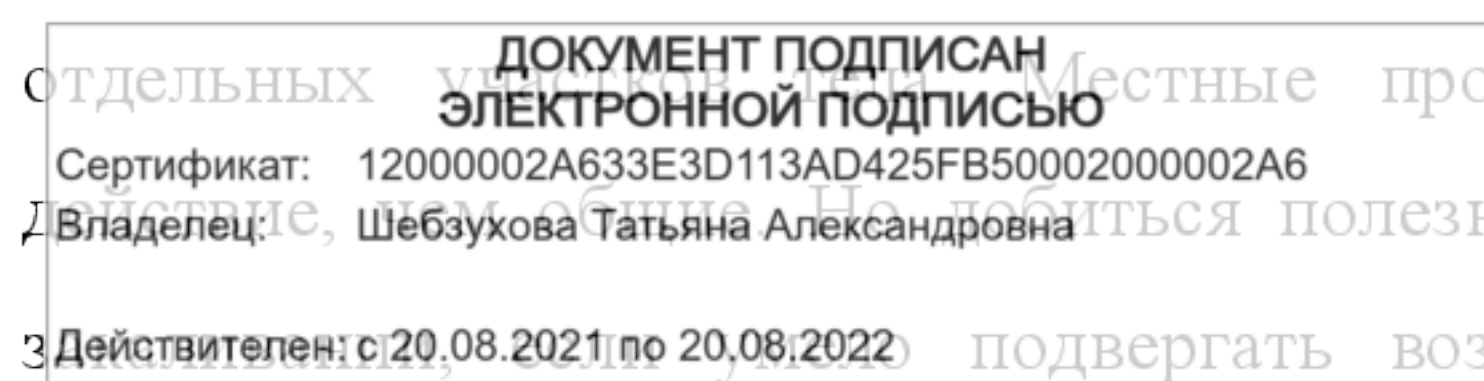
При выборе дозировки и форм проведения закаливающих процедур необходимо учитывать индивидуальные особенности организма (возраст, состояние здоровья).

Разнообразие средств и форм процедур обеспечивает всестороннее закаливание. Это вызвано тем, что устойчивость организма повышается только к тому раздражителю, действию которого он многократно подвергался. Так, повторное действие холода вызывает повышение устойчивости только к холоду, повторное действие тепла, наоборот, - только к теплу.

Эффективность закаливания увеличивается, если его проводить при активном режиме, т. е. Если выполнять во время процедур физические упражнения или какую-либо мышечную работу. Особенно высокая степень устойчивости организма была отмечена у лиц, применяющих закаливание в сочетании с физическими упражнениями, которые выполнялись при резко меняющихся температурных условиях. Поэтому занятия такими видами спорта, как плавание, лыжный и конькобежный спорт, лёгкая атлетика, альпинизм и туризм, дают высокий закаливающий эффект.

Закаливающие процедуры разделяют на общие, когда воздействию подвергается вся поверхность тела, и местные, направленные на закаливание

отдельных участков тела. Местные процедуры оказывают менее сильное действие, чем общие. Но добиться полезного эффекта можно и при местном закаливании, если умело подвергать воздействию температурных факторов



наиболее чувствительные к охлаждению участки тела - ступни, горло, шею. Сочетание общих и местных закаливающих процедур в значительной степени повышает устойчивость организма к неблагоприятным внешним факторам.

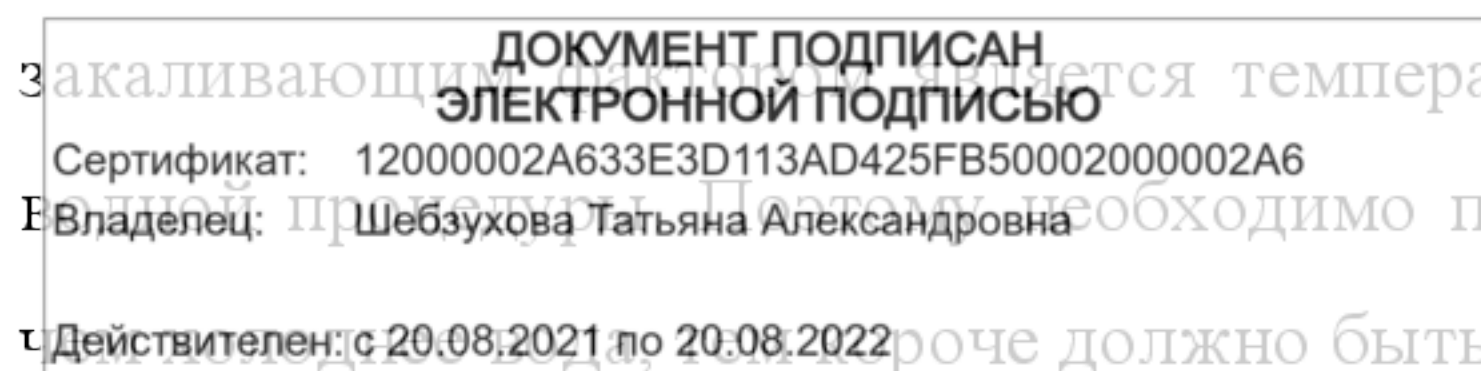
В процессе закаливания необходим постоянный самоконтроль. Показателями правильного проведения закаливания и его положительных результатов являются: крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности и др. Появление бессонницы, раздражительности, снижение аппетита, падение работоспособности указывают на неправильное проведение закаливания. В этих случаях необходимо изменить форму и дозировку процедур и обратиться к врачу.

4.7. Закаливание водой

Водные процедуры - более интенсивная закаливающая процедура, так как вода обладает теплопроводимостью в 28 раз большей, чем воздух. Главным фактором закаливания служит температура воды. Систематическое применение водных процедур - надёжное профилактическое средство против вредных влияний различных случайных охлаждений тела.

Самое благоприятное время для начала закаливания водой - лето и осень. Лучше всего проводить процедуры в утренние часы, сразу же после сна или в конце утренней зарядки. Вначале водные процедуры рекомендуется проводить при температуре воздуха $+17...+20^{\circ}\text{C}$, затем, по мере развития закалённости, следует переходить к более низкой температуре.

Приступая к закаливанию водой, вначале принимают лёгкие водные процедуры с температурой воды $+33...+34^{\circ}\text{C}$. Затем переходят к более сильным процедурам, снижая через каждые 3-4 дня температуру воды на 1° , и постепенно, за 1,5-2 месяца, доводят её в зависимости от самочувствия и состояния здоровья до $+20...+18^{\circ}\text{C}$ и ниже. Во время процедур человек не должен испытывать неприятных ощущений и озноба. Нужно всегда помнить, что основным фактором закаливания является температура воды, а не продолжительность процедуры. Поэтому необходимо придерживаться следующего правила: время её соприкосновения с телом.



При закаливании водой рекомендуются следующие виды процедур: обтирание, обливание, души, купания.

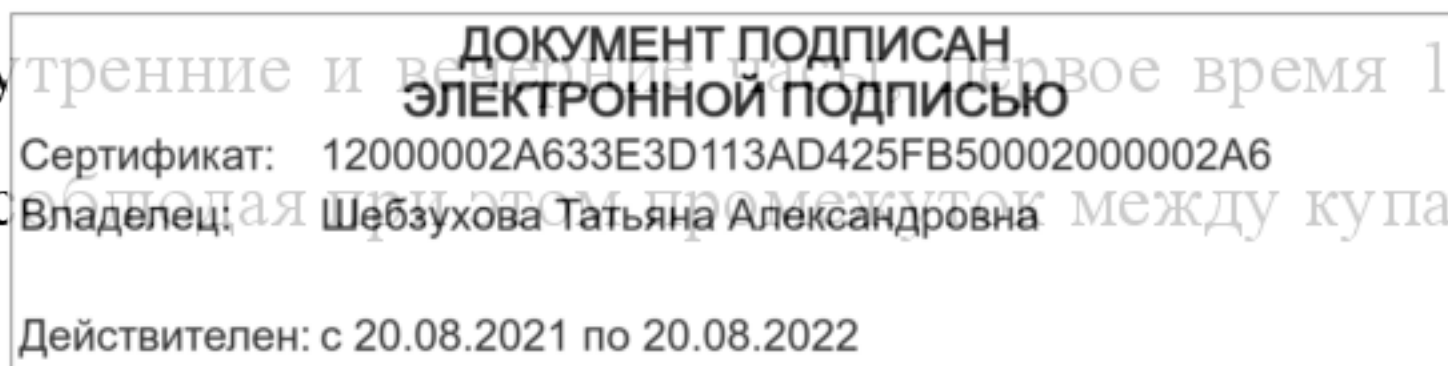
Обтирание- начальный этап закаливания водой. В течение нескольких дней производят обтирание полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Сначала эту процедуру делают лишь по пояс, а затем переходят к обтиранию всего тела. Обтирание осуществляется последовательно, начиная с верхней половины туловища: обтерев водой шею, грудь, руки и спину, вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты по ходу движения крови к сердцу. После этого так же обтирают нижние конечности. Вся процедура, включая и растирание тела, не должна превышать 5 минут.

Обливание- следующий этап закаливания водой. При этой процедуре к действию на организм низкой температуры воды присоединяется небольшое давление струи воды. При обливаниях вода выливается из какого-либо сосуда или шланга. Для первых обливаний применяется вода с температурой около $+30^{\circ}$, в дальнейшем температура снижается до $+15^{\circ}$ С и ниже. После обливания производится энергичное растирание тела полотенцем. Длительность всей процедуры - 3-4 минуты.

Душ - ещё более эффективная водная процедура. В начале закаливания вода в душе должна быть $+30...+35^{\circ}$ С, а продолжительность процедуры - не более одной минуты. Затем температура воды постепенно снижается, а время приёма душа увеличивается до 2 минут. Процедура должна обязательно заканчиваться энергичным растиранием тела полотенцем. Как правило, после приёма душа появляется бодрое и хорошее настроение.

Купание в открытых водоёмах- один из наиболее эффективных способов закаливания. При купании осуществляется комплексное влияние на организм воздуха, воды и солнечных лучей. Начинать купания можно, когда температура воды достигает $+18...+20^{\circ}$ С. Начинающие не должны купаться при температуре воздуха ниже $+14...+15^{\circ}$ С и температуре воды $11-13^{\circ}$ С. Желательно купаться в

утреннее и вечернее время 1 раз в день, а затем 2-3 раза в день, купаниями в 3-4 часа.

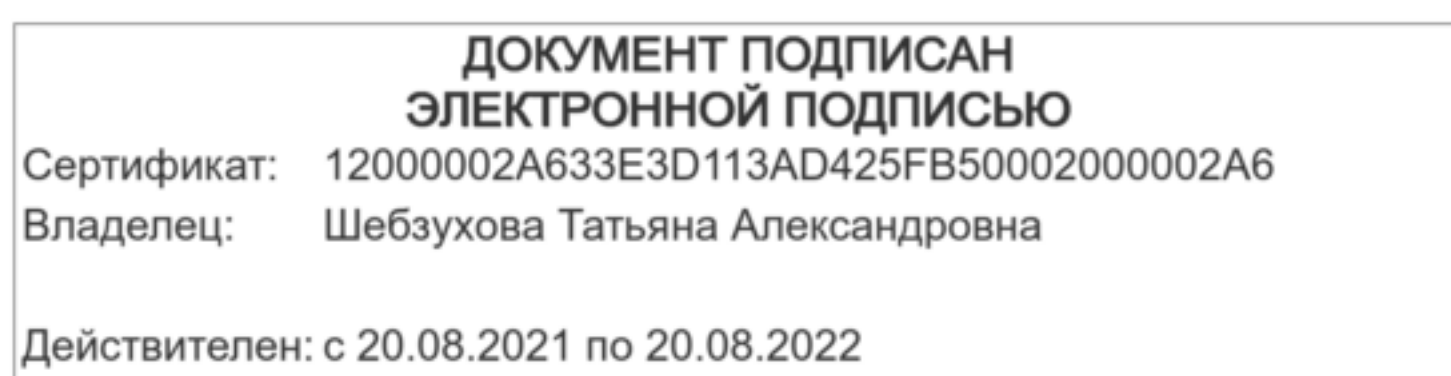


Растирание снегом и купание в ледяной воде («моржевание») являются исключительно сильнодействующими закаливающими процедурами. Они предъявляют чрезвычайно высокие требования к организму человека. Поэтому их могут применять с разрешения врача только люди с отличным здоровьем и после многолетнего систематического закаливания. Однако следует подчеркнуть, что эти процедуры не являются необходимыми, ибо высокого уровня закаливания можно добиться путём ежедневного применения обычных закаливающих средств.

Для закаливания наряду с общими рекомендуется применять и местные водные процедуры. Наиболее распространённая из них - обмывание стоп и полоскание горла холодной водой. Эти процедуры играют важную роль в повышении устойчивости организма к простудным заболеваниям, ибо при этом закаливаются наиболее уязвимые для охлаждения места организма.

Обмывание стоп проводится в течение всего года ежедневно перед сном. Начинают обмывание с температуры воды $+26...+28^{\circ}\text{C}$, а затем доводят до температуры $+12...+15^{\circ}\text{C}$. После обмывания стопы тщательно растирают до покраснения.

Полоскание горла нужно проводить каждый день утром и вечером. Начальная температура воды должна быть $+23...+25^{\circ}\text{C}$, постепенно через неделю она снижается на $1-2^{\circ}$ и доводится до $+5...+10^{\circ}\text{C}$.



ГЛАВА V

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует поиску и созданию нетрадиционных направлений в закладывании основных навыков по формированию здорового образа жизни. Одним из таких направлений является использование нетрадиционных видов гимнастики. Эту группу составляют: гимнастика Анохина, дыхательная гимнастика Чугунова, релаксационная гимнастика Чугунова, гимнастика Гермеса, гимнастика Шейпинг, гимнастика «Стретчинг», гимнастика йогов, гимнастика цигун, гимнастика «Тай-цзи-чжуань», гимнастика ушу, гимнастика поз.

Многие из них известны давно, некоторые появились в последние десятилетия, однако и те, и другие находят сегодня достаточно широкое применение в практике физического воспитания населения. С помощью этих видов гимнастики решают целый комплекс задач: оздоровительных, образовательных, лечебно-профилактических, спортивно-театрализованных и

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шибзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

5.1. Гимнастика Анохина

«Чудесная гимнастика» или «Волевая гимнастика» доктора Анохина появилась в начале XX века. Говоря о ней, Анохин убеждал своих собеседников: «Через 12 недель, если вы точно соблюдали все правила, вы не узнаете себя. Ваше самочувствие будет прекрасным, вы почувствуете силу, ловкость в движениях, крепость и легкость мышц». Основным принцип волевой гимнастики заключается в том, что выполнение известных гимнастических упражнений без предметов сопровождают волевым напряжением участвующих в движении мышц. Например, простое сгибание руки в локтевом суставе выполняют с максимальным напряжением мышц-сгибателей, как это делают, чтобы «продемонстрировать» бицепсы. Занимаясь гимнастикой Анохина, решают задачи развития силы и ловкости, воспитания воли, обучения правильному дыханию.

Чтобы успешно заниматься волевой гимнастикой, необходимо соблюдать следующие правила:

- в начале надо представить, как сокращаются мышцы;
- затем сократить ту мышцу (мышцы), которая будет участвовать в упражнении, совмещая эти действия с дыханием, т. е. до того, как начинать упражнение, необходимо напрячь мышечные группы, расположенные вокруг сустава, в котором совершается движение.

Таким образом, упражнения выполняются не только физически, но и «душевно». Это немаловажная деталь гимнастики Анохина. Соединив воедино душевное и телесное, человек развивает не только мускулатуру, но и свою душу, связывает их крепкой нитью, что и дает возможность контролировать свои движения, чувства.

Гимнастику Анохина надо проводить два раза в день в проветренном помещении, обязательно перед зеркалом. При выполнении каждого упражнения необходимо целиком концентрировать внимание на работающей мышце, точно

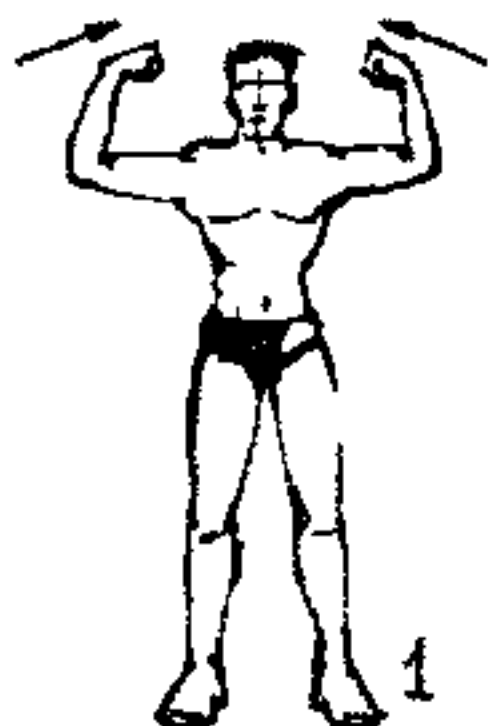
упражнений. Продолжительность каждого занятия от 10 до 20 минут. В комплекс «волевой гимнастики» входят не

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен с 20.08.2021 по 20.08.2022

Первые пять упражнений необходимо выполнять две недели, затем каждую последующую неделю добавлять по одному упражнению. Таким образом, чтобы полностью освоить комплекс понадобится двенадцать недель (три месяца).

Комплекс упражнений гимнастики Анохина

Первые две недели (5 упражнений)



Упражнение 1.

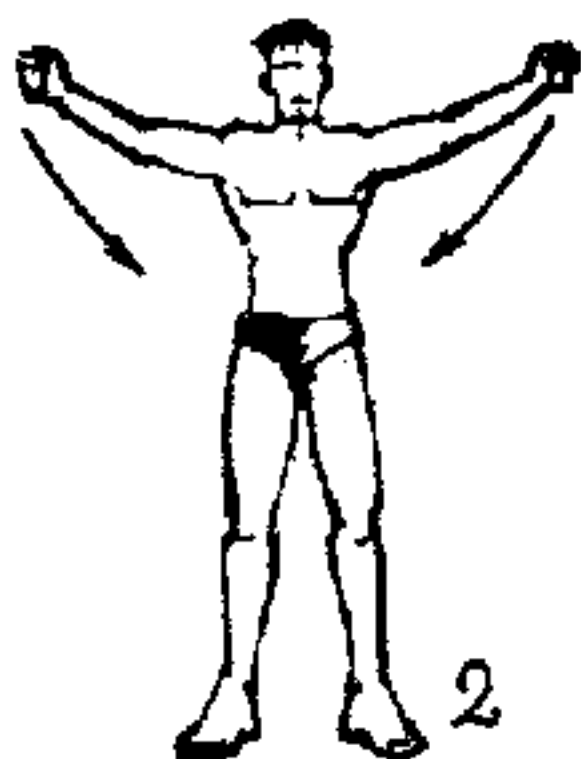
И. п. - стойка, руки в стороны, кисти сжаты в кулак.

1 - руки к плечам; 2 – и. п.

(Повторить 8-10 раз)

Методические указания.

Сильно напрягая двуглавые мышцы плеча (бицепсы), согните руки в локтях, имитируя притягивание большой тяжести. Коснувшись руками плеч, поверните кулаки ладонями в стороны и начинайте разгибать руки так, как будто вы отталкиваете в стороны большую тяжесть. В этом случае напрягаться должны трехглавые мышцы плеча (трицепсы), а бицепсы должны быть расслаблены. Сгибая руки, делайте вдох через нос, а разгибая - выдох через рот.



Упражнение 2.

И. п. - узкая стойка, руки в стороны, кисти сжаты в кулак.

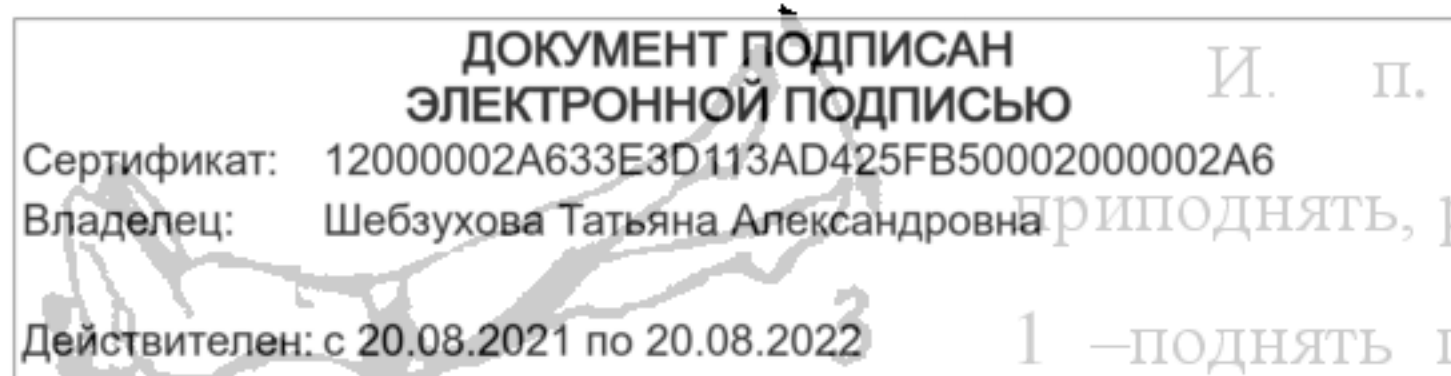
1 - руки вперед; 2 – и. п.

(Повторить 8-10 раз)

Методические указания.

Сильно напрягая мышцы рук и спины, разведите руки в стороны, затем начинайте сводить их перед собой, напрягая главным образом грудные мышцы так, как будто что-то сильно сжимаете перед собой. Дыхание: при разведении рук - вдох; сведение рук - выдох.

Упражнение 3.



И. п.

—лежа на спине, ноги слегка

приподнять, руки за голову.

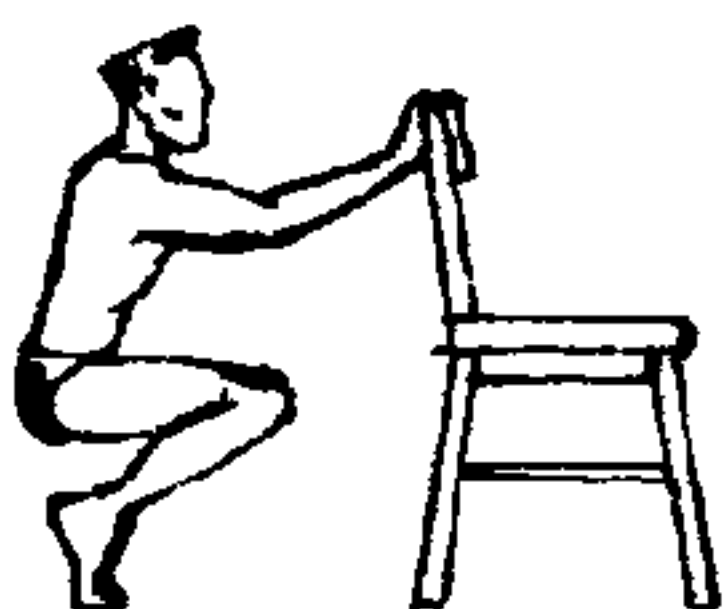
1 —поднять правую ногу; 2 – опустить правую

ногу, поднять левую.

(Повторить 8-10 раз)

Методические указания.

Сохраняя неподвижность туловища, поочередно быстро и с напряжением поднимать и опускать ноги приблизительно до угла 50° . Во время выполнения упражнения пятками пола не касаться. Дыхание равномерное. Напрягаться должны мышцы брюшного пресса и мышцы ног.



(Повторить 7-8 раз)

Упражнение 4.

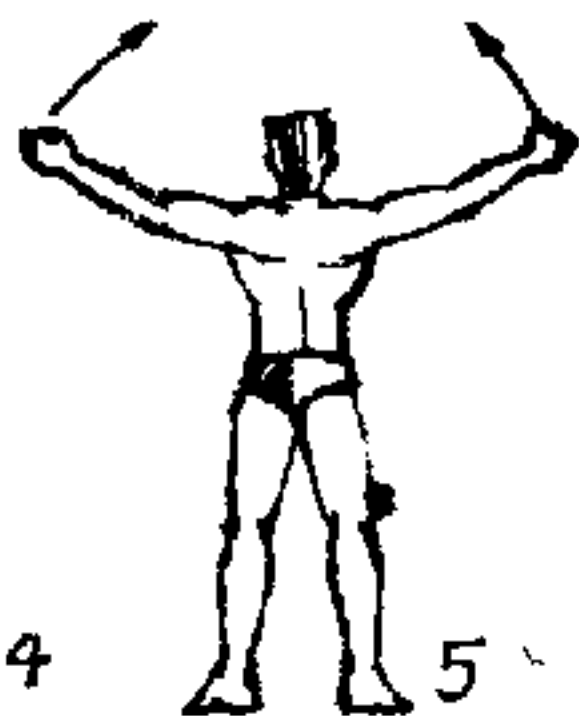
И. п. – стойка ноги врозь, пятки вместе, с опорой руками о спинку стула.

1 - 2 – присед, колени врозь;

3 - 4 – встать в и. п.

Методические указания.

Приседать медленно, с напряжением, до касания ягодицами пяток. Затем медленно, как будто бы поднимая на плечах большую тяжесть, начинайте выпрямлять ноги. Дыхание: приседая - выдох, вставая - вдох.



Упражнение 5.

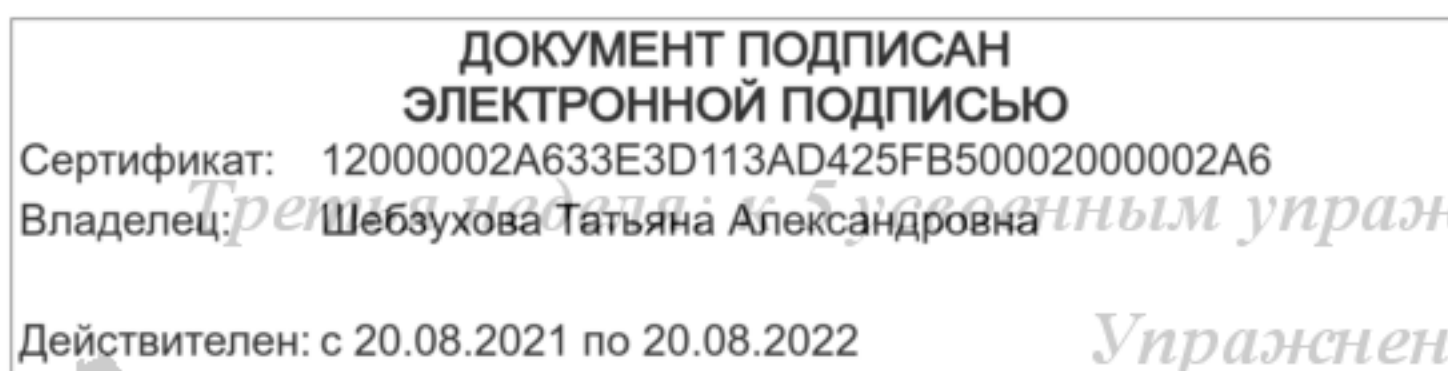
И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, кулаки ладонями кверху.

1 - руки вверх; 2 – и. п.

(Повторить 8-10 раз)

Методические указания.

Напрягая мышцы плечевого пояса, поднять руки вверх так, как будто вы поднимаете груз. Затем, сделав вдох, с напряжением широчайших мышц спины опускать руки вниз - выдох.



Упражнение 6.



И. п. – упор лежа, ноги чуть разведены.

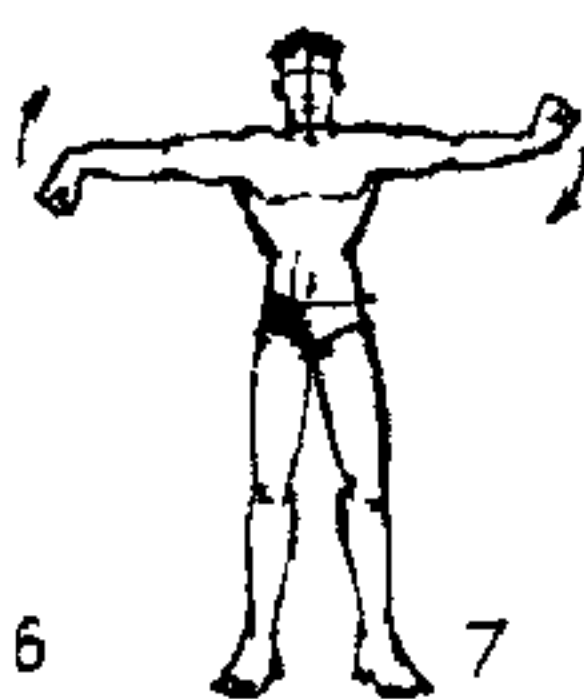
1 - сгибание рук;

2 – и. п.

(Повторить 7-8 раз)

Методические указания.

Держа в напряжении все тело, следить, чтобы туловище и ноги составляли прямую линию. Сгибая руки и касаясь грудью пола, делайте вдох, разгибая - выдох. По мере увеличения тренированности отжимания можно выполнять на пальцах.



Четвертая неделя: к 6 усвоенным упражнениям добавляется 7-е.

Упражнение 7.

И. п. – стойка, руки в стороны, ладони вниз, кисти сжаты в кулак.

1 - сгибания правую кисть вверх, опустите левую кисть вниз;

2 – поменять положение рук.

(Повторить 7-8 раз)

Методические указания.

Держа руки прямо, неподвижно, сгибать кисти вверх и вниз, сильно напрягая мышцы и чувствуя, будто хотите что-либо тяжелое придавить к низу и оторвать кверху. Тело неподвижно. Дыхание произвольное.

Пятая неделя: к 7 усвоенным упражнениям добавляется 8-е.

Упражнение 8.



И. п. – лежа на спине, ноги слегка в стороны, руки скрестно на груди.

1 –поднять плечи, наклон головы вперед;

2 – и. п.

(Повторить 7-8 раз)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Оставляя неподвижной нижнюю часть туловища и ноги, приподнять голову и плечи так, словно хотите поднять лежащий на груди груз. Первое время можно положить груз. Дыхание: поднимая плечи - выдох, опуская - вдох.

Шестая неделя: к 8 усвоенным упражнениям добавляется 9-е.



Упражнение 9.

И. п. – стойка ноги врозь, руки вниз слегка согнув, кисти в кулак.

1 – левая рука вперед;

2 – опустить левую, правую вперед;

3 – смена положения рук;

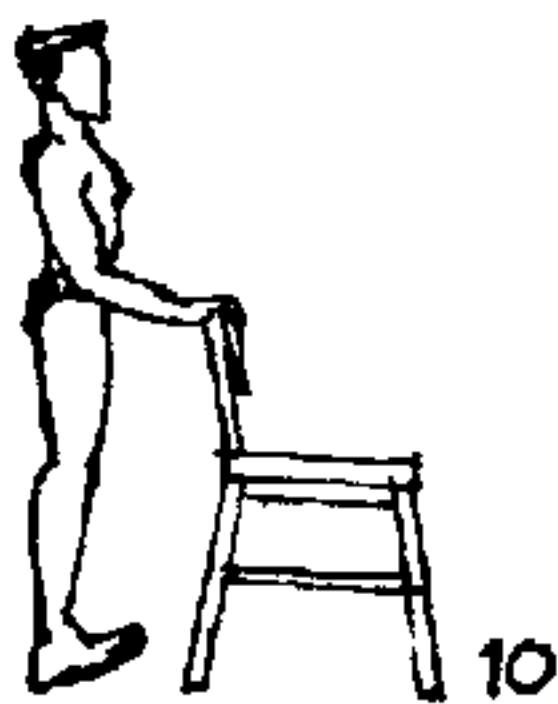
4 – и. п.

(Повторить 7-8 раз)

Методические указания.

Ноги полусогнуты в коленях. Поднимайте руку, словно большую тяжесть. При опускании руки представьте, что отталкиваете что-то тяжелое. Сильно напрягайте спину и бока. Дыхание ровное и спокойное.

Седьмая неделя: к 9 усвоенным упражнениям добавляется 10-е.



Упражнение 10.

И. п. – «сутулая» стойка, руки держатся за стул, кисти в кулак.

1 – подняться высоко на пятки, прогнуться;

2 – и. п.

(Повторить 8-10 раз)

Методические указания.

Сильно напрягайте спину, выгибая позвоночник и высоко поднимайте ступни, тяните вверх. Чувствовать напряженные икроножные мышцы и бедра. Дыхание: поднятие ступней - вдох, опускание - выдох.

Восьмая неделя: к 10 усвоенным упражнениям добавляется 11-е.



Упражнение 11.

И. п. –стойка ноги врозь, руки вниз, кисти сжаты в кулак.

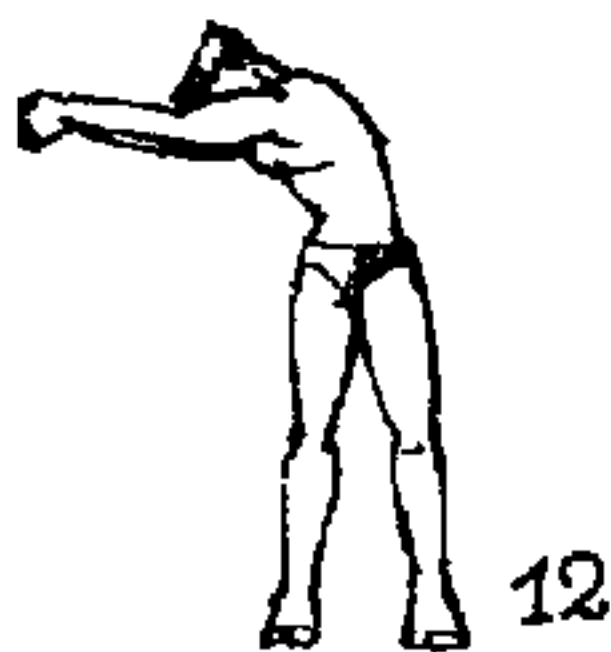
1 –согнуть правую руку;

2 –выпрямляя правую, согнуть левую руку.

(Повторить 8-10 раз)

Методические указания.

Локти неподвижны, прижаты к туловищу. При сгибании руки - чувствуйте, что сильно притягиваете руку, ладонь вверх; при разгибании - отжимаете, отталкиваете вниз.



Девятая неделя: к 11 усвоенным упражнениям добавляется 12-е.

Упражнение 12.

И. п. –стойка ноги врозь, руки вверх в замок.

1 –поворот вправо;

2 – наклон вправо;

3 – руки вниз;

4 – и. п.;

5–8 – то же влево.

(Повторить 8-10 раз)

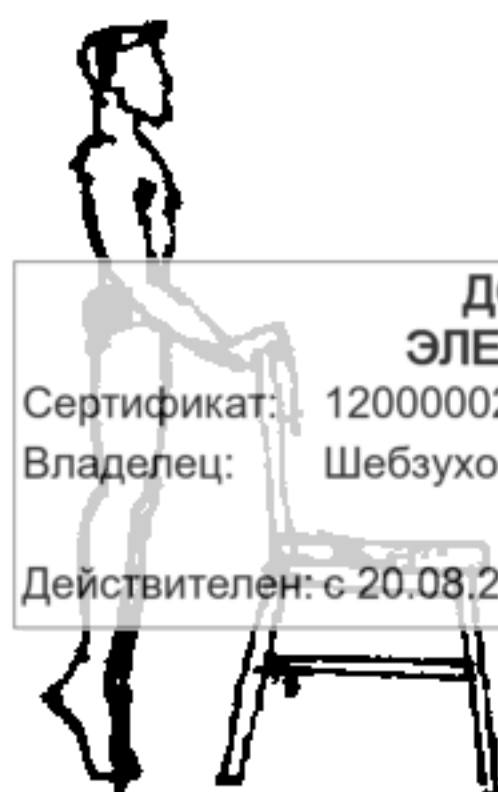
Методические указания.

Ноги не сгибать. Все время сильно напрягать мышцы и крепко сжимать руки. Дыхание: наклон - вдох, выпрямление - выдох.

Десятая неделя: к 12 усвоенным упражнениям добавляется 13-е.

Упражнение 13.

И. п. –стойка ноги вместе, пятки разведены, держать



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

(Повторить 10-12 раз)

Методические указания.

Поднимаясь на носки, не сгибать колени - вдох, опускание - выдох.



Одиннадцатая неделя: к 13 усвоенным упражнениям добавляется 14-е.

Упражнение 14.

И. п. – полусогнутая стойка ноги врозь, руки вниз.

1 – наклон головы вперед, руки согнуть в локтях;

2 – держать;

3 – руки назад;

4 – и. п.;

(Повторить 5-7 раз)

Методические указания.

Руки выпрямить возможно дальше назад, напрячь спину и трицепсы, На второй счет напрягайте живот и бицепсы, на 4-й - поясницу и грудь. Дыхание: на первые три счета - вдох, на 4 - выдох.

Двенадцатая неделя: к 14 усвоенным упражнениям добавляется 15-е.

Упражнение 15.

И. п. – стойка, руки к плечам.

1 – выпрямить правую руку вверх;

2 – смена положения рук.

(Повторить 10-12 раз)

Методические указания.

С напряжением поочередно меняйте положение рук.



Поднимая руку вверх, напрягайте трицепс, опуская руку к плечу – бицепс и плечевые мышцы плеча. Дыхание равномерное.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Следует отметить, что система Анохина имеет свои плюсы и минусы. Назвать эту систему универсальной нельзя, но в свое время она была одной из лучших.

К недостаткам «волевой» гимнастики можно отнести отсутствие упражнений, обеспечивающих хорошую подвижность в суставах. Следовательно, желающие использовать гимнастику Анохина могут достичь хороших результатов, дополняя ее другими средствами гимнастики, направленными на устранение указанного недостатка.

5.2. Дыхательная гимнастика

Вентиляция легких.

Выполнять максимально быстрые и глубокие вдохи и выдохи (5-7 циклов). После окончания упражнения - расслабление мышц в положении лежа, с закрытыми глазами.

Очищающее дыхание.

Основная стойка. Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 сек. Выполнить выдох «порциями», всего полный цикл выдоха должен составить 3-4 «порции». Расширение грудной клетки. Из положения основной стойки вытянуть прямые руки вперед. Выполнять глубокие вдохи и выдохи: на вдохе руки развести в стороны-назад, на выдохе - руки вперед.

Повторить 10-12 раз.

Эффект упражнения: расширение грудной клетки, способствующее полноценному дыханию.

Предлагаемое упражнение позволяет формировать элементарные навыки рациональных дыхательных движений.

Упражнения для укрепления мышц живота.

1) Лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки вытянутыми и напряженными в коленях. Руки распрямлены вдоль туловища.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

2) Выдохнуть, перенести руки за голову и вытянуть их. Выполнить два дыхательных цикла.

3) Выдохнуть, поднять ноги вверх примерно на 30° и удерживать такое положение 30-40 сек. при свободном дыхании.

4) Выдохнуть, поднять ноги на 60° и оставаться в этой позиции 30-40 сек., дышать свободно.

5) Снова выдохнуть, поднять ноги еще выше до вертикального положения и держать их 30-40 сек., дышать свободно.

6) Выдохнуть, медленно опустить ноги на пол и расслабиться.

Повторить движение со второй до шестой позиции 3-4 раза.

Если не удастся выполнить все позиции 3-5 раз подряд, можно делать их в три приема, отдыхая после каждой позиции.

Эффект упражнения: укрепляются мышцы живота, участвующие в глубоком дыхании и поддерживающие внутренние органы в правильном положении.

5.3. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой

Упражнение 1. «Ладони»

И. п. - встать прямо, согнуть руки в локтях (локти вниз) и «показать ладони зрителю» - «поза экстрасенса».

Выполнять шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки (хватательные движения). Сделать подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-4 сек. и снова 8 вдохов –движений.

Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

Помните, что выдох должен быть активный, а вдох носом, а пассивный, неслышный

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Упражнение 2. «Гонимые»

И. п. - встать прямо кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса.

В момент вдоха резко толкать кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвратить в исходное положение на уровне пояса. Плечи расслаблены - выдох «ушел». Выше пояса кисти рук не поднимать.

Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

Упражнение 3. «Насос»

И. п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка).

Выполнить легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться) и снова поклон и короткий, шумный вдох «с пола». Представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны вперед выполнять ритмично и легко, низко не кланяться, достаточно поклона в пояс. Спина круглая (а не прямая), голова опущена. «Накачивать шину» нужно в темпоритм строевого шага. Выдох делать после каждого вдоха пассивно через рот, но не открывать рот широко.

Упражнение «Насос» очень результативное, часто останавливает приступы бронхиальной астмы, сердечный и печеночный.

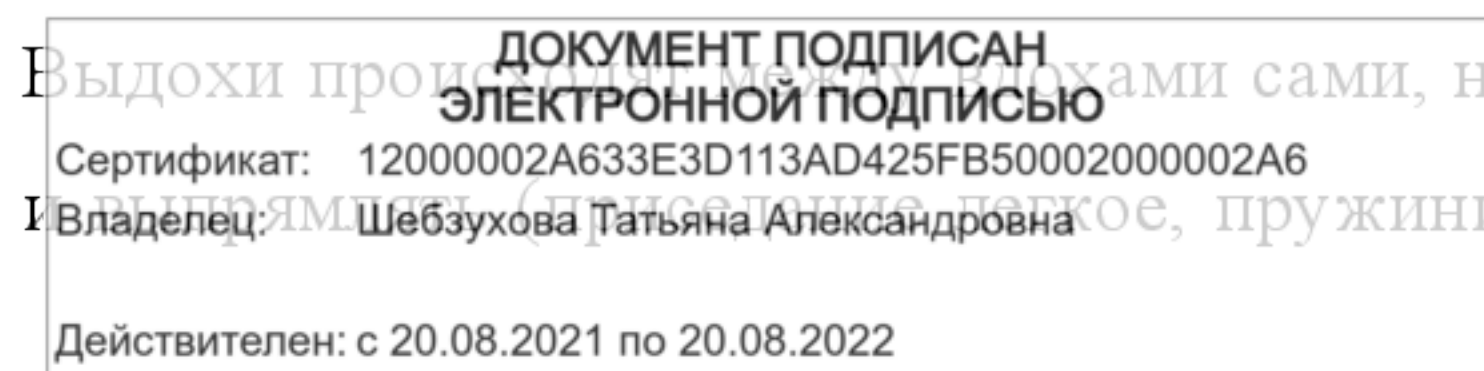
Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

Упражнение 4. «Кошка»

И. п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола).

Выполнить танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо-резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо-влево, вдох справа вдох слева.

Выдохи произносить сами, произвольно. Колени слегка сгибать (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками



выполнять хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина прямая, поворот - только в талии.

Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

Упражнение 5. «Обними плечи»

И. п. - встать, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч.

Устремить руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгать» носом. Руки в момент «объятия» перемещаются параллельно друг другу (а не крест-накрест), ни в коем случае не менять (при этом всё равно, какая рука сверху - правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох «с потолка»).

Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

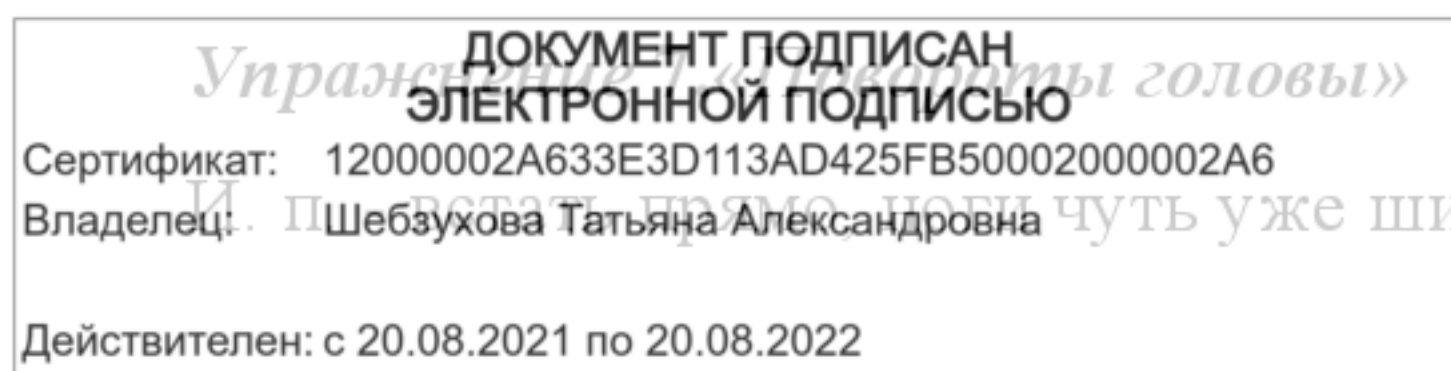
Упражнение 6. «Большой маятник»

Включает в себя упражнения 3 и 5.

И. п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад - руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяться вперед - откидываться назад, вдох «с пола» - вдох «с потолка». Выдох происходит в промежутке между вдохами произвольно: не надо задерживать или выталкивать выдох.

Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

Внимание! Только хорошо освоив первые шесть упражнений данного комплекса, можно переходить к остальным. Добавлять каждый день по одному упражнению из второй половины комплекса, пока не будут освоены все основные упражнения.



Повернуть голову вправо - сделать шумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем повернуть голову влево «шмыгнуть» носом левой стороны. Вдох справа - вдох слева.

Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть!

Помните: выдох должен совершаться после каждого вдоха произвольно, через рот.

Норма: 1 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение 8. «Ушки»

И. п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Слегка наклонить голову вправо, правое ухо перемещается к правому плечу - шумный, короткий вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо перемещается к левому плечу - тоже вдох. Смотреть прямо перед собой. Вдохи выполняются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывать широко рот!).

Норма: 4 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение 9. «Маятник головой»

И. п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Опустить голову вниз (посмотреть на пол) - резкий, короткий вдох. Поднять голову вверх (посмотреть на потолок) тоже вдох. Вниз - вверх, вдох «с пола» - вдох «с потолка». Выдох должен успевать «уходить» после каждого вдоха. Не задерживать и не выталкивать выдохи (они должны уходить либо через рот, но чтобы их не было слышно, либо в крайнем случае - тоже через нос).

Норма: 4 раз по 8 вдохов-движений

Упражнение 10. «Перекаты»

а) И. п. - встать, левая нога впереди, правая сзади. Масса тела находится на левой ноге. Нога прямая, туловище тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на неё не опираться).

б) И. п. - встать, левая нога впереди, правая сзади. Масса тела находится на левой ноге (нога в колене согнута). Одновременно делая короткий вдох носом (после приседания), правая нога выпрямляется). Затем сразу же перенести массу тела на левую ногу.

Выполнен ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

С Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

отставленную назад правую ногу (туловище прямое) и тоже на ней присесть, одновременно резко «шмыгая» носом (левая нога в этот момент впереди на носке для поддержания равновесия, согнута в колене, но на неё не опираться). Снова перенести массу тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед - назад, приседание - приседание, вдох - вдох.

Помните: приседание и вдох выполнять одновременно; масса тела находится только на той ноге, на которой слегка приседаем; после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого происходит перенос массы тела («перекат») на другую ногу.

Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

б) И. п. - встать, правая нога впереди, левая сзади.

Повторить упражнение из данного исходного положения.

Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

Упражнение 11. «Шаги»

а) «Передний шаг».

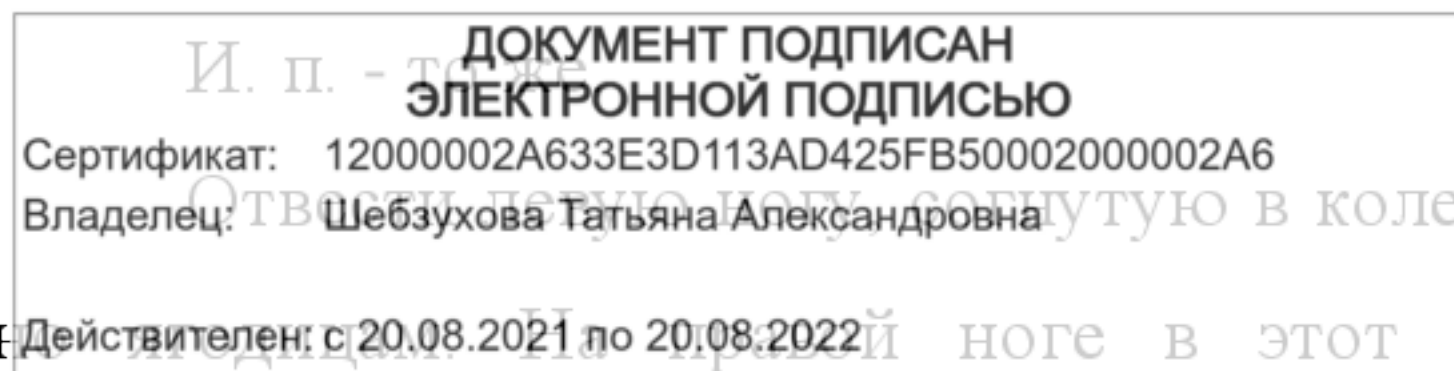
И. п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). Стоя на правой ноге в этот момент, выполнить легкое танцевальное приседание и короткий шумный вдох носом. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять исходное положение. Поднять вверх правую ногу, согнутую в колене, на левую слегка присесть и шумно «шмыгать» носом (левое колено вверх - исходное положение, правое колено вверх - исходное положение). Надо обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх до уровня живота. Туловище прямое. Выдох должен совершаться после каждого вдоха непроизвольно (пассивно), желательно через рот.

Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

б) «Задний шаг».

И. п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх до уровня живота. Стоя на правой ноге в этот момент, выполнить легкое танцевальное приседание и короткий шумный вдох носом. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять исходное положение. Поднять вверх правую ногу, согнутую в колене, на левую слегка присесть и шумно «шмыгать» носом (левое колено вверх - исходное положение, правое колено вверх - исходное положение). Надо обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх до уровня живота. Туловище прямое. Выдох должен совершаться после каждого вдоха непроизвольно (пассивно), желательно через рот.



«шмыгнуть» носом. Затем обе ноги на одно мгновение вернуть в исходное положение - выдох сделан. После этого отвести назад согнутую в коле не правую ногу, а на левой выполнить легкое танцевальное приседание.

Вдохи и движения осуществлять строго одновременно.

Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

5.4. Дыхательная гимнастика В.С. Чугунова

Курс дыхательных гимнастических упражнений В.С. Чугунова проходил экспериментальную апробацию более чем на 13500 человек на протяжении пяти лет, в результате чего автор доказал, что данная методика является хорошим средством контроля за эмоциональным состоянием организма и восстановлением нервно-психического равновесия. По оздоровительному воздействию гимнастика Чугунова близка аутогенной тренировке и направлена на содействие быстрому отдыху, успокоению, приобретению навыков самопознания и управления своим состоянием. Известно, что дыхание является центральным физиологическим процессом. Оно снабжает каждую клетку тела кислородом, регулирует уровень обмена веществ, поддерживает общий жизненный тонус, а также воздействует на структуры мозга, определяющие психическое состояние. Эта особенность - влияние дыхания на функциональное и на психическое состояние организма - и положена в основу дыхательной гимнастики В.С. Чугунова, которая, по мнению автора, является мощным оздоровительным и психогигиеническим средством с блестящими перспективами.

В процессе эксперимента Чугунов выработал ряд правил, соблюдение которых создает возможности для увеличения воздействия дыхательных упражнений на организм:

1. При выполнении упражнений внимание надо концентрировать на дыхании.

2. Вышеуказанное упражнение надо с удовольствием (не дольше, чем оно доставляет удовольствие). Рекомендуется поддерживать хорошее настроение, а занятия проводить в удобной спортивной форме.	
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат:	12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец:	Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен:	с 20.08.2021 по 20.08.2022

3. Не следует форсировать дыхание. Дышать естественно и равномерно. Воздух должен входить из легких одной непрерывной струей, вдох и выдох по силе и длительности должны быть равными и плавно переходить друг в друга.

При выполнении упражнений необходимо соблюдать определенную цикличность действий. В каждом цикле Чугунов В.С. выделяет шесть последовательных этапов:

1. Принять основную (главную) позу и точно зафиксировать ее.
2. Расслабиться, снять все «мышечные зажимы».
3. Сосредоточиться на предстоящем упражнении, обдумать его основные элементы.
4. Сделать глубокий выдох.
5. Выполнить дыхательное упражнение.
6. Отдохнуть после упражнения, сменить позу.

Основная (главная) поза дыхательной гимнастики (в редакции автора): «Встать прямо. Ноги поставить немного уже плеч, стопы параллельно. Найти удобное положение для головы и туловища, руки поставить перед грудью так, чтобы ладони касались друг друга, прикрыть глаза, слегка улыбнуться и расслабиться».

Во время выполнения упражнения руки должны быть вдоль туловища (или левая рука ставится на верхнюю часть живота, а правая с боку охватывает грудную клетку, приблизительно на уровне локтя). Перед выполнением основных дыхательных упражнений Чугунов В.С. рекомендует выполнить дыхательную разминку

В.С. Чугуновым были разработаны, а затем экспериментально апробированы следующие дыхательные упражнения:

1. «Успокаивающее» нижнее дыхание. В этом дыхании участвуют нижние отделы легких. Во время вдоха живот выпячивается, во время выдоха

возвращается в исходное положение. Грудная клетка остается неподвижной

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

2. «Укрепляющее» среднее дыхание. В нем участвуют средние отделы легких. Во время вдоха грудная клетка расширяется, во время выдоха возвращается в исходное положение, при этом живот остается неподвижным.

3. «Радостное» верхнее дыхание - участвуют верхние отделы легких. Во время вдоха грудная клетка поднимается вверх, а при выдохе опускается в исходное положение. Живот остается неподвижным и грудная клетка не расширяется.

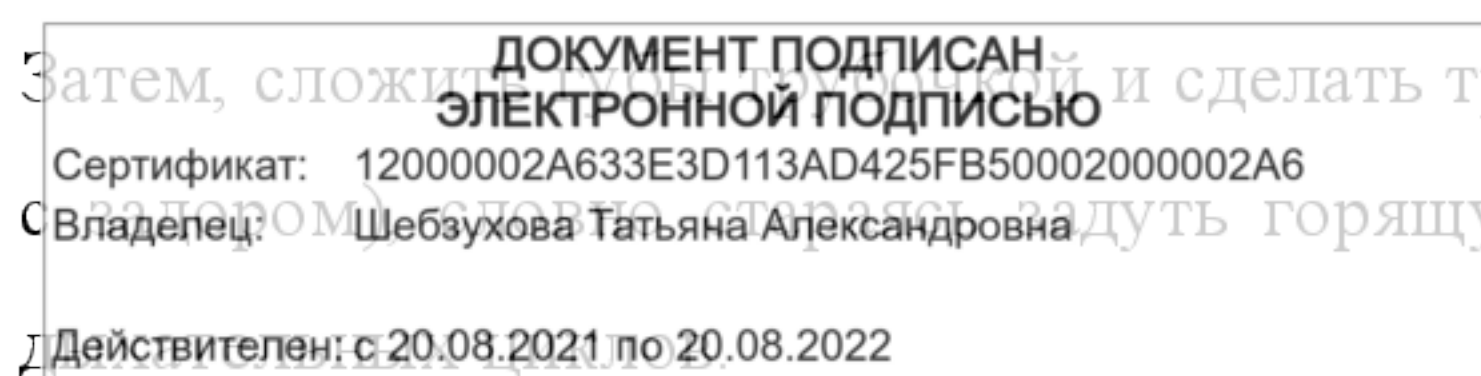
4. «Гармоничное» полное дыхание. Участвуют все отделы легких. На вдохе сначала выпячивается живот, затем грудная клетка сначала расширяется, потом поднимается вверх. На выдохе последовательно возвращается в исходное положение живот, затем грудная клетка суживается и опускается. Таким образом, «гармоничное» дыхание как бы складывается из нижнего, среднего и верхнего дыхания. При этом дыхании надо представить себе, что воздух доходит до каждой клеточки тела, что все тело дышит. Так должен дышать человек, который наполнен покоем, силой и радостью, когда все чувства идеально согласованы.

5. «Ритмичное» дыхание. Выполняется во время ходьбы. Спокойно и равномерно шагая, расслабив мышцы лица, опустив плечи, спокойно, равномерно и произвольно дышать. Вдох и выдох делать наравное количество шагов. Например, два шага - вдох, два шага - выдох.

6. «Очищающее - «ха»» - дыхание. Встать прямо, в стойку ноги врозь, сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки вперед-вверх, задержать дыхание. Открыть рот, расслабить гортань и сделать энергичный выдох через рот (с облегчением, как будто освобождаясь от забот), наклоняясь вперед и опуская руки. Затем медленно выпрямиться и отдохнуть в течение пяти дыхательных циклов

7. «Энергитизирующее» дыхание («Задувание свеч»). Встать прямо, в стойку ноги врозь, сделать глубокий свободный вдох и задержать дыхание.

Затем, сложив ладони в «бублик» и сделав три коротких резких выдоха (сильно и зазором), стараясь задуть горящую свечу. Отдохнуть в течение пяти



8. «Стимулирующее» шипящее дыхание. Осуществляется так же, как и «гармоничное» дыхание. Отличие состоит в предельном затягивании выдоха, во время которого воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук (как при произношении звука «С»).

Подводя итог изложенному, можно сделать вывод о том, что дыхательная гимнастика В.С. Чугунова способствует освоению основных способов дыхания, с помощью которых можно с высоким оздоровительным эффектом воздействовать на организм.

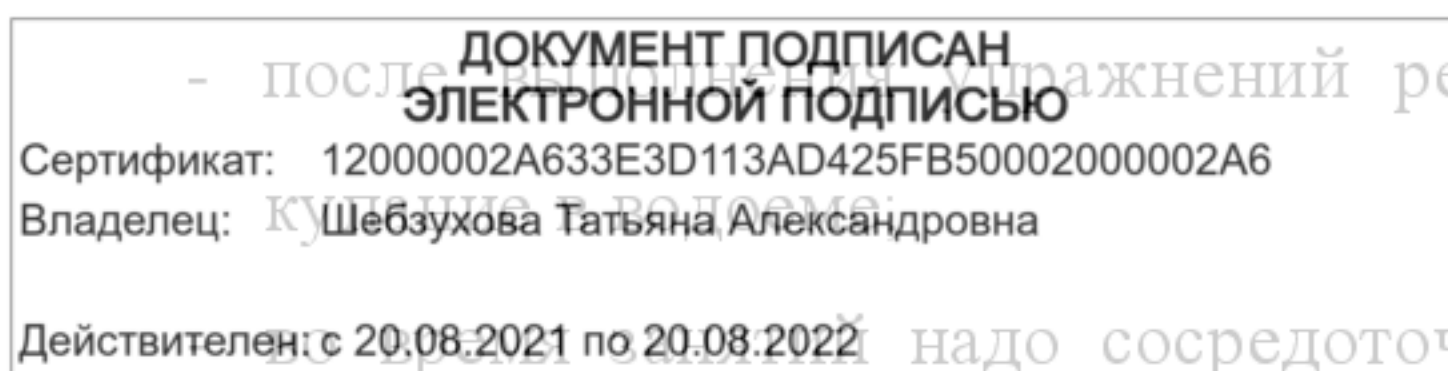
5.5. Гимнастика «Гермеса»

«Гермес» - древнегреческий бог торговли. В честь этого бога и была названа гимнастика, которой занимались древние целители, маги, предсказатели и жрецы с целью концентрации внутренней энергии, быстрого восстановления. При этом решаются задачи равномерного распределения энергии по всему телу; создания энергетического «панциря» и защита организма от всевозможных заболеваний и нервных потрясений; стимулирование работы головного мозга.

Гимнастика Гермеса основана на быстром чередовании (совпадающем с дыхательным ритмом) максимального мышечного напряжения и полного расслабления всей мускулатуры. Своеобразна дыхательная техника при выполнении упражнений: выполняя резкий вдох, надо стараться направить струю воздуха вверх, к носоглотке, стремясь при этом свести к минимуму проникновение воздуха в лёгкие.

Для того чтобы занятия гимнастикой Гермеса были успешными, необходимо строго придерживаться ряда требований:

- заниматься лучше на голодный желудок (за час до еды);
- заниматься в легкой одежде или обнаженным;
- заниматься два раза в день: утром и вечером;



- после выполнения упражнений рекомендуется контрастный душ или купание в водоеме; надо сосредоточиться и полностью отключиться от

посторонних мыслей.

Занятие гимнастикой Гермеса делится на две части: сначала выполняются три упражнения для поглощения и концентрации энергии в организме; затем еще четыре упражнения, способствующие правильному распределению энергии. Каждое упражнение повторяется четыре раза. Между упражнениями отдыхать 4 секунды, полностью расслабляться.

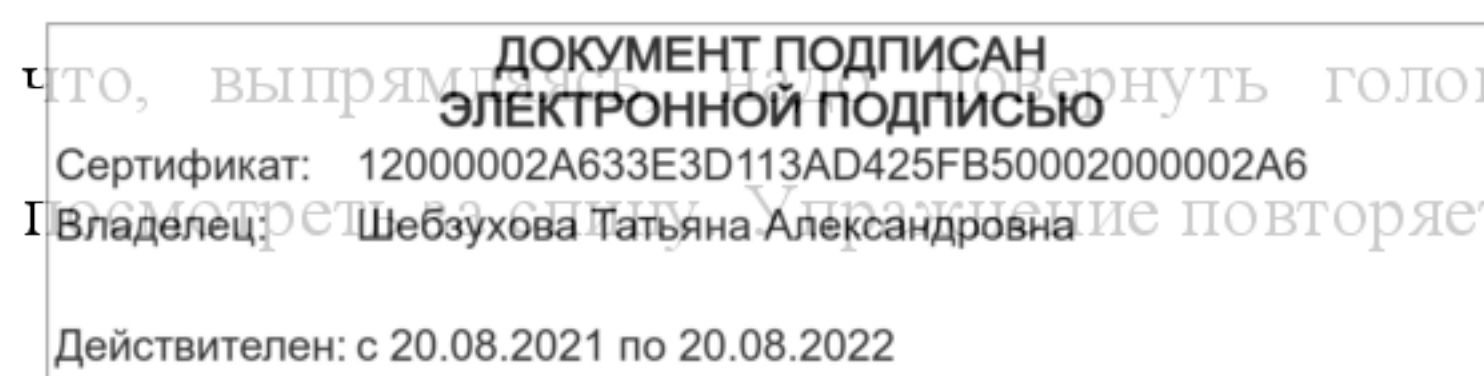
Упражнение 1 - «Крест» - выполняется из стойки ноги врозь, тело максимально расслаблено. Сделав резкий вдох носом, сжать кулаки, руки в стороны, голову назад, напрячь каждый мускул тела, и замереть на 4 секунды, задержав дыхание. Затем сделать резкий выдох, наклон туловища вперед, скрестив руки.

Упражнение 2 - «Дискобол» - выполняется из того же исходного положения. Сделав резкий вдох носом, сжать кулаки, правая рука вперед, левая - назад (имитация положения для броска диска), туловище разворачивается в сторону «броска». На 4 секунды задержать дыхание, все мышцы сильно напрячь. Затем сделать резкий выдох, вернуться в исходное положение.

Упражнение 3 - «Топор» - выполняется из стойки ноги врозь, наклон вперед, мышцы расслаблены. Сделав резкий вдох, одновременно поднять прямые сцепленные в «замок» руки вверх, за голову, напрячь все мышцы тела и задержать дыхание. Через 4 секунды, резко выдохнуть, вернуться в исходное положение и максимально расслабиться. Упражнения направлены на набор энергии. Для усвоения набранной энергии выполняются еще четыре упражнения.

Упражнение 3.1. Из стойки ноги врозь, туловище наклонено вперед, ладони сомкнуты. Сделав плавный и длинный вдох, выпрямиться, развести руки в стороны, прогнуться, и напрячь мышцы всего тела. Через 4 секунды вернуться в исходное положение, одновременно выполняя медленный выдох с произношением слов «мантру».

Упражнение 3.2. Выполняется аналогично первому. Разница состоит в том, что, выпрямившись, наклонив голову и туловище вправо так, чтобы посмотреть за спину. Упражнение повторяется по два раза.



Упражнение 3.3. Выполняется из стойки ноги врозь, наклон вперед, кистями рук коснуться пола и полностью расслабиться. Одновременно с медленным и протяжным вдохом поднять прямые руки вверх, выпрямиться и прогнуться, напрягая все мышцы тела. Через 4 секунды, одновременно с медленным выдохом произнести «мантру хо», вернуться в исходное положение.

Упражнение 4. Выполняется из положения лежа на спине. Сделать медленный и плавный вдох, одновременно поднять ноги до положения прямого угла, напрячь все мышцы, и задержать дыхание. Проговаривая «мантру хо» на выдохе, медленно вернуться в исходное положение.

Начиная делать гимнастику Гермеса, надо обращать внимание на качество выполнения упражнений. Нагрузки должны быть умеренными, увеличивать их необходимо постепенно, примерно в течение двух недель с момента начала занятий, чтобы контролируемый поток энергии не вызвал нежелательных последствий.

Если строго соблюдать указанные рекомендации, то уже после нескольких занятий можно заметить силу эмоционального и энергетического воздействия упражнений на свой организм.

Противопоказаниями для занятий гимнастикой Гермеса могут быть заболевания сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, гипертония, гипотония и глаукома.

ГЛАВА VI

ГИГИЕНА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Гигиена труда и здоровья, о создании условий, благоприятных для сохранения человеком здоровья, о правильной организации труда и отдыха, о предупреждении болезней. Её целью является изучение влияния условий жизни

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранение его здоровья и долголетия. Гигиена является основой профилактики заболеваний.

Основные задачи гигиены - изучение влияния внешней среды на состояние здоровья и работоспособность людей; научное обоснование и разработка гигиенических норм, правил и мероприятий по оздоровлению внешней среды и устранению вредно действующих факторов; научное обоснование и разработка гигиенических нормативов, правил и мероприятий по повышению сопротивляемости организма к возможным вредным влияниям окружающей среды в целях улучшения здоровья и физического развития, повышения работоспособности.

Санитария - практическое осуществление требований гигиены, выполнение необходимых гигиенических правил и мероприятий.

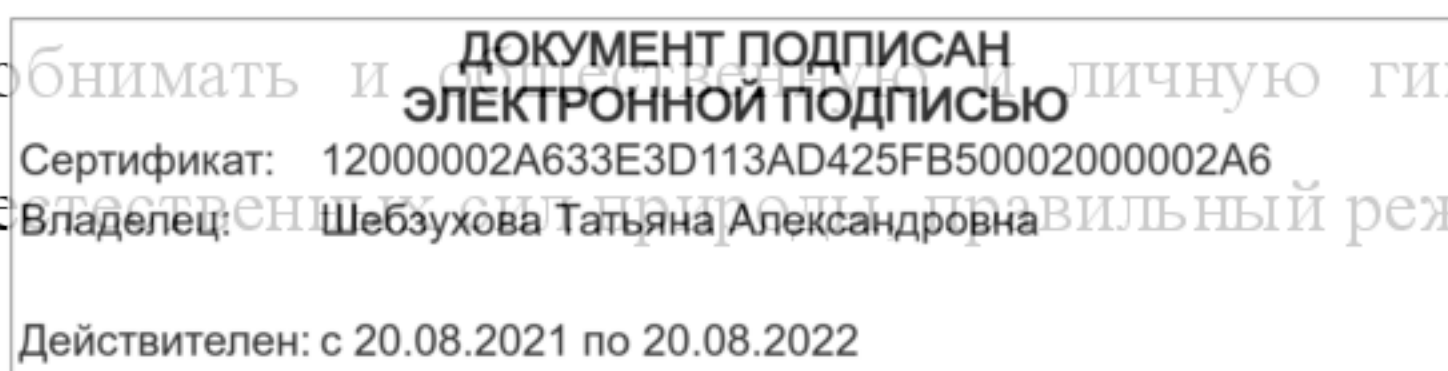
В ходе развития гигиены сформировался ряд гигиенических дисциплин: гигиена труда, социальная гигиена, гигиена физической культуры и спорта и др.

Гигиена физической культуры и спорта, изучающая взаимодействие организма занимающихся физической культурой и спортом с внешней средой, играет важную роль в процессе физического воспитания. Гигиенические положения, нормы и правила широко используются в физкультурном движении.

Гигиенические положения занимают столь большое значение потому, что без них невозможно выполнить основные задачи по всестороннему и гармоничному развитию людей, сохранению на долгие годы крепкого здоровья и творческой активности, по подготовке населения к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Гигиена, а также естественные условия внешней среды (воздействие солнечных лучей, воздуха, воды) являются средствами физического воспитания. Физическая культура не должна исчерпываться одними лишь физическими упражнениями в виде спорта, гимнастики, подвижных игр и прочего, но должна

обнимать и социальную, личную гигиену труда и быта, использование естественных сил природы, правильный режим труда и отдыха.



Молодые специалисты, оканчивающие вузы страны, должны хорошо знать основные положения личной и общественной гигиены и уметь применять их в быту, учёбе, на производстве.

Гигиена физической культуры и спорта включает разделы: личная гигиена, гигиена питания, закаливание, гигиена жилища, гигиенические требования к спортивным сооружениям и местам занятий физическими упражнениями, вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.

6.1. Личная гигиена

Личная гигиена - совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Личная гигиена включает общие гигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, регулярные приемы полноценной пищи, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. К личной гигиене в узком понимании относятся гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, жилища, а также к приготовлению пищи. Первоочередным является соблюдение чистоты тела. Подсчитано, что в течение недели сальные железы выделяют на поверхность кожи человека от 100 до 300 г кожного сала, а потовые железы - от 3,5 до 7 литров пота. Поэтому кожу нужно своевременно и регулярно мыть, иначе нарушаются ее защитные свойства и соотношение микроорганизмов, постоянно населяющих покровы тела, создаются благоприятные условия для размножения гноеродных микробов, паразитических грибов и других вредных микроорганизмов.

Особенно легко загрязняются открытые части тела. Доказано, что при нанесении бактериальных культур на кожу чисто вымытых рук количество

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

бактерий через 20 мин. уменьшается на 85%, а при нанесении на кожу невымытых рук через 20 мин. лишь на 5%. Особенно много бактерий обнаруживается под ногтями (до 95% микроорганизмов, находящихся на коже рук), поэтому

так важно систематически и правильно ухаживать за ногтями. Чистота рук обязательна при работе в учреждениях общественного питания, при приготовлении пищи дома. Не случайно дизентерию, например, часто называют болезнью грязных рук. Навыки личной гигиены нужно прививать детям с раннего возраста.

Основные средства для очищения кожи - мыло и вода. Для мытья пользуются туалетным мылом, предпочтительнее мягкая вода. Каждый человек должен знать особенности своей кожи (сухая, жирная, нормальная) и учитывать это при уходе за ней. Душ желательно принимать ежедневно, особенно после работы, связанной с загрязнением кожи и сильным потоотделением, а также людям, страдающим потливостью; температура воды не выше 37-38°. Если в квартире нет водоснабжения и душевых установок, обмывают открытые участки тела, подмышечные впадины, кожу под молочными железами теплой водой с мылом; при этом лучше сменить загрязненное нательное белье. Мыться в ванне или бане с применением мыла и мочалки необходимо не реже одного раза в неделю; после мытья обязательно меняют нательное белье. При мытье, особенно с применением мочалки, кожа массируется, что улучшает ее кровоснабжение и общее самочувствие человека. После мытья полезно протирать складки кожи туалетным уксусом или лосьоном, выпускаемым парфюмерной промышленностью. Ноги моют с мылом на ночь, лучше ежедневно, особенно летом. При возникновении потертости, опрелости в межпальцевых складках нужно обратиться к врачу. Следует помнить, что при нарушении целостности кожи ног легко могут возникнуть грибковые заболевания кожи и гнойничковые заболевания кожи. При появлении мозолей их необходимо соответствующим образом снимать.

Волосы лучше мыть в мягкой воде; если же вода жесткая, то к ней добавляют буру или пищевую соду (12 чайных ложек на 5-6 литров воды). Жирные или сухие волосы нуждаются в специальном уходе. Уход за полостью

Документ подписан
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

предупредить многие заболевания внутренних органов. Чистят зубы ежедневно утром, полощут рот после еды; при появлении неприятного запаха рта необходимо обратиться за советом к врачу. Для

обнаружения начальной формы кариеса зубов, снятия зубного камня и других мероприятий, связанных с санацией полости рта, нужно не реже двух раз в год посещать стоматолога.

Важное место в личной гигиене занимают соблюдение чистоты нательного белья, одежды, ежедневная смена носков (чулок), особенно при повышенной потливости. Чистота тела и одежды немыслима без соблюдения чистоты в жилых комнатах, кухне, в производственных помещениях.

Каждому члену семьи рекомендуется иметь отдельную постель, отдельные полотенца (личное и банное); смену постельного белья приурочивают к посещению бани. Рекомендуется также перед сном менять дневное нательное белье на ночную сорочку (пижаму).

Все эти гигиенические мероприятия, необходимые повседневно, приобретают особое значение в тех случаях, когда в семье кто-нибудь заболевает, т. к. нарушение требований гигиены может отрицательно сказаться на здоровье и трудоспособности окружающих больного людей, особенно детей.

При разработке правил личной гигиены, по существу общих для всех людей, учитываются возрастные, а также анатомо-физиологические особенности женского и мужского организма.

Для правильного развития организма, укрепления и сохранения здоровья исключительно важно влияние таких общеукрепляющих факторов, как воздух, солнце, водные процедуры, физические упражнения и подвижные игры, полноценное питание.

Одежда. При занятиях в летнее время одежда состоит из майки и трусов, в прохладную погоду используется хлопчатобумажный или шерстяной трикотажный спортивный костюм. Во время занятий зимой используется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. Для обеспечения гигиены тела при занятиях физическими упражнениями необходимо, чтобы спортивная одежда была изготовлена из тканей, обладающих следующими свойствами: гигроскопичность, вентилируемость, воздухопроницаемость, эластичность и др. Обувь должна быть легкой, эргономичной, вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной и

хорошо защищать стопу от повреждений. Важно, чтобы спортивная обувь и носки были чистыми и сухими во избежание потертостей, а при низкой температуре воздуха - обморожения. В зимнее время года рекомендуется непромокаемая обувь, обладающая высокими теплозащитными свойствами. Итак, жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия - производственно- трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном - в конечном счете определяются уровнем здоровья.

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.

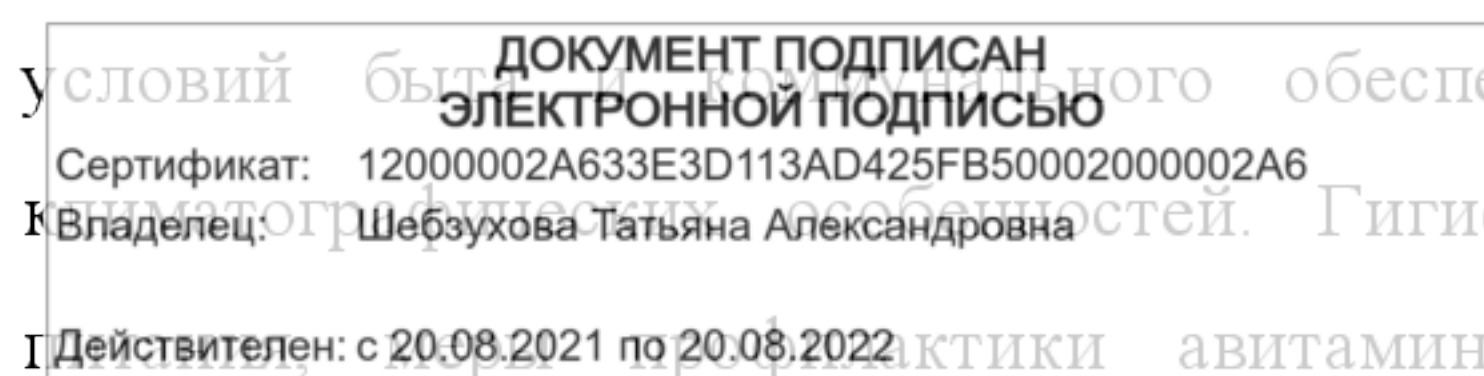
6.2. Гигиена питания

Гигиена питания-раздел гигиены, изучающий проблемы полноценного и рационального питания здорового человека. Вопросы питания больных и принципы лечебного питания разрабатываются диетологией.

Исследования по гигиене питания направлены на обоснование оптимального режима и характера питания населения, а также предупреждение заболеваний, возникающих при недостатке в продуктах питания тех или иных пищевых веществ или вследствие попадания в организм с пищей микроорганизмов, способных вызвать заболевание, токсинов и различных химических веществ.

Изучение питания здорового человека производится с учетом возраста, профессии, физической и нервно-психической нагрузки в процессе труда,

условий бытия и окружающей среды, а также национальных и этнических особенностей. Гигиена питания разрабатывает нормы питания, методы профилактики авитаминозов и гиповитаминозов. Важной



проблемой гигиены питания является изучение энергетических затрат организма и его потребности в белках, углеводах, минеральных солях, витаминах.

Гигиена питания занимается разработкой методов контроля качества продуктов на предприятиях общественного питания, пищевой промышленности и в торговой сети, направленных на своевременное предупреждение проникновения или внесения в продукты питания посторонних, в том числе вредных веществ, а также разработкой мероприятий по профилактике пищевых отравлений, токсикоинфекций, интоксикаций. Гигиена питания занимается изучением биологической ценности, химического состава и калорийности как традиционных, так и новых пищевых продуктов. Результаты этих исследований издаются в виде официальных таблиц калорийности и химического состава продуктов.

Питание-строится с учетом специфики вида физических упражнений и индивидуальных особенностей занимающихся.

Пища должна содержать необходимое количество основных веществ в сбалансированном виде в соответствии с рекомендуемыми нормами. Рацион должен быть максимально разнообразным и включать наиболее биологически ценные продукты животного и растительного происхождения, отличающиеся хорошей усвояемостью, доброкачественностью и безвредностью. В суточном режиме следует установить и строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему перевариванию и усвоению. Принимать пищу следует за 2-2,5 ч до тренировки и спустя 30-40 мин после ее окончания. Ужинать нужно не позднее чем за 2 ч до сна. Обильный ужин или ужин непосредственно перед сном приводит к снижению усвояемости пищи, влечет за собой плохой сон и понижение умственной или физической работоспособности на следующий день.

Питьевой режим. В случаях даже частичного обеднения организма водой, могут возникать тяжелые расстройства в его деятельности. Однако избыточное

потребление воды приводит к отекам и вредит организму. Суточная потребность человека в воде - 2,5 л, у работников физического труда она увеличивается до 3 л и более. В жаркое время года, а

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

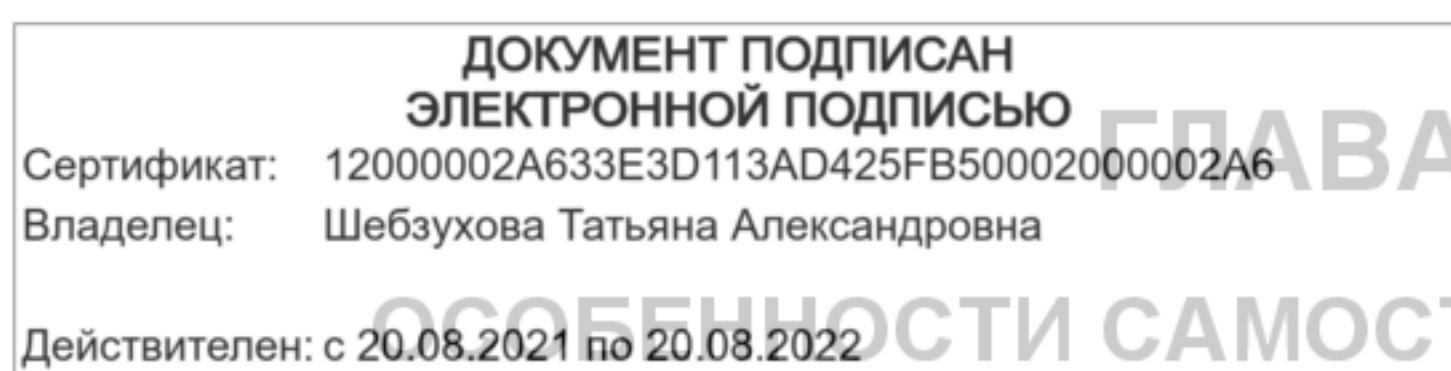
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

также во время и после занятий физическими упражнениями, когда усиливается потоотделение, потребность организма в воде несколько увеличивается, иногда появляется жажда. В этом случае необходимо воздерживаться от частого и обильного питья, тогда ощущение жажды будет появляться реже, однако при этом следует полностью восполнять потерю воды.

Надо учитывать, что вода, выпитая сразу, не уменьшает жажду, так как ее всасывание и поступление в кровь и ткани организма происходит в течение 10-15 мин. Поэтому, утоляя жажду, рекомендуется сначала прополоскать полость рта и горло, а затем выпивать по несколько глотков воды 15-20 мин. Лучшим напитком, утоляющим жажду, является чай, особенно зеленый, который можно пить умеренно горячим или в остуженном виде. Хорошо утоляют жажду также хлебный квас, газированная и минеральная вода, томатный сок, настой шиповника, фруктовые и овощные отвары. Высокими жаждоутоляющими свойствами обладают молоко и молочнокислые продукты (кефир, простокваша), они содержат много необходимых человеку минеральных солей и витаминов.



ДЛЯ ЖЕНЩИН

Организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортивной тренировки. В отличие от мужского у женского организма менее прочное строение костей, меньшее общее развитие мускулатуры тела, более широкий тазовый пояс. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. Ряд характерных для организма женщины особенностей имеется и в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем. Все это выражается более продолжительным периодом восстановления организма после физической нагрузки, а также более быстрой потерей состояния тренированности при прекращении тренировок.

Особенности женского организма должны строго учитываться в организации, содержании, методике проведения самостоятельных занятий. Рекомендуется остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий, например, при занятиях прыжками и в упражнениях с отягощением. Полезны упражнения в положении сидя, и лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног, с подниманием ног и таза до положения «березка», различного рода приседания.

При выполнении упражнений на силу и быстроту движений следует более постепенно увеличивать тренировочную нагрузку, более плавно доводить ее до оптимальных пределов, чем при занятиях мужчин.

Функциональные возможности аппарата кровообращения и дыхания у девушек и женщин значительно ниже, чем у юношей и мужчин, поэтому нагрузка на выносливость для девушек и женщин должна быть меньше по объему и повышаться на более продолжительном отрезке времени.

Женщинам при занятиях физическими упражнениями и спортом следует

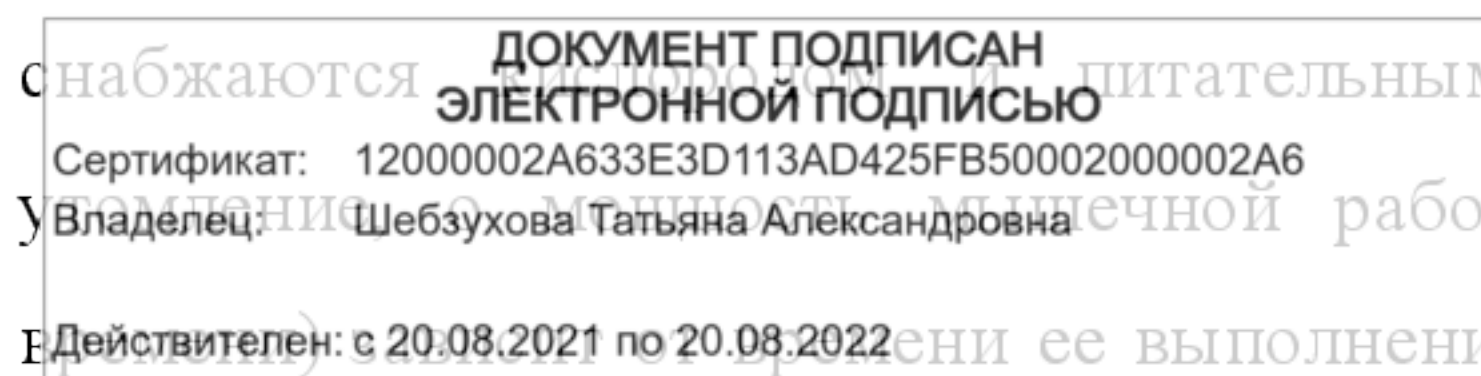
особенно важно соблюдать самоконтроль.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН	
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат:	12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец:	Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022	

Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС

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. При дозировании физической нагрузки, регулировании интенсивности ее воздействия на организм необходимо учитывать следующие факторы: о количество повторений упражнения. Чем большее число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка, и наоборот; о амплитуда движений. С увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает; о 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; о величина и количество участвующих в упражнении мышечных групп. Чем больше мышц участвует в выполнении упражнения, чем они крупнее по массе, тем значительнее физическая нагрузка; о темп выполнения упражнений может быть медленным, средним, быстрым. В циклических упражнениях, например, большую нагрузку дает быстрый темп, в силовых - медленный темп; о 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; о степень и характер мышечного напряжения. При максимальных напряжениях мышцы недостаточно снабжаются питательными веществами, быстро нарастает утомление, мышечной работы (количество работы в единицу времени) снижается. При развитии ее выполнения, развиваемой скорости и силы при



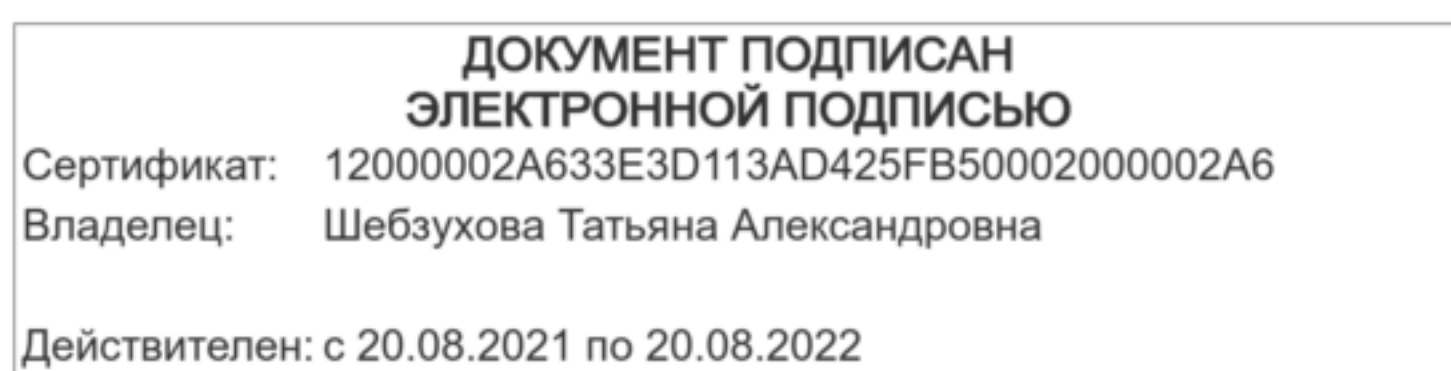
движении. Чем больше мощность, тем выше физическая нагрузка; о продолжительность и характер пауз отдыха между упражнениями. Более продолжительный отдых способствует более полному восстановлению организма. По характеру паузы отдыха могут быть пассивными и активными.

Тренировочные нагрузки характеризуются рядом физических и физиологических показателей. К физическим показателям нагрузки относятся количественные признаки выполняемой работы 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.



ГЛАВА VIII

САМОКОНТРОЛЬ: СУБЪЕКТИВНЫЕ И ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

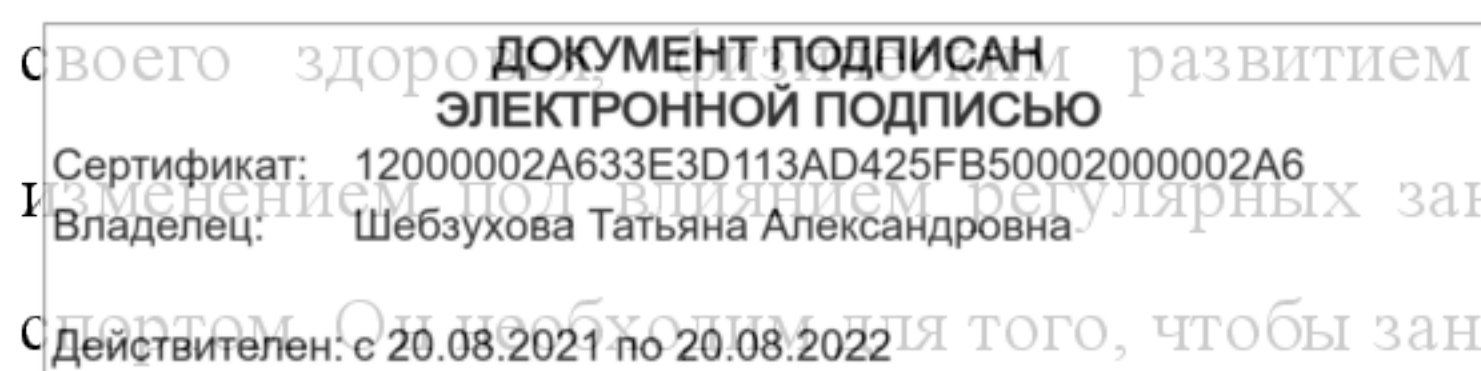
Для каждого человека, да и для общества в целом нет большей ценности, чем здоровье.

Физическая культура - неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов.

Самоконтроль прививает студенту грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью и к занятиям физическими упражнениями, помогает лучше познать себя, приучает следить за собственным здоровьем, стимулирует выработку устойчивых навыков гигиены и соблюдения санитарных норм и правил. Самоконтроль помогает регулировать процесс тренировки и предупреждать состояние переутомления. Особое значение имеет самоконтроль для студентов специальной медицинской группы.

8.1.Общее понятие самоконтроля

Слово самоконтроль состоит из двух частей - сам и контроль, то есть сам себя контролирующий. Самоконтроль - регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, влиянием развитием и физической подготовкой и их изменением, под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом. Он необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект



и не вызывали нарушения в состоянии здоровья. Самоконтроль необходимо вести во все периоды тренировки и даже во время отдыха. Самоконтроль имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, труда, быта и отдыха. Результаты самоконтроля должны регулярно регистрироваться в специальном дневнике самоконтроля, задачами которого является:

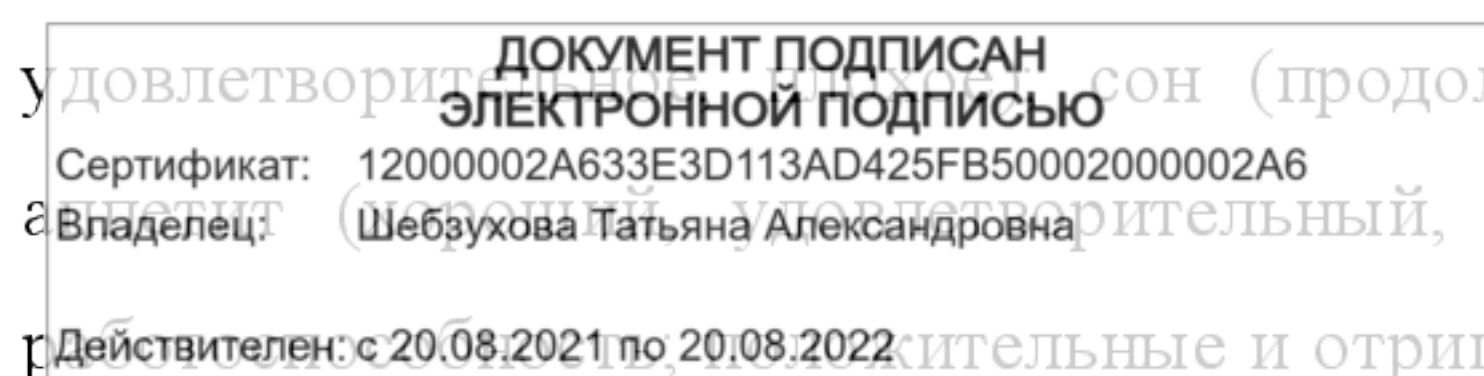
- расширить знания о физическом развитии;
- приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки;
- ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля;
- определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку.

Цель самоконтроля самостоятельные, регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или вида спорта. Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Самоконтроль является существенным дополнением к врачебному и педагогическому контролю, но ни в коем случае их не заменяет. Самоконтроль может носить врачебный или педагогический характер, а может включать в себя и то, и другое. Данные самоконтроля оказывают большую помощь преподавателю в регулировании физической нагрузки, а врачу своевременно сигнализирует об отклонениях в состоянии здоровья.

8.2. Субъективные показатели

Показатели самоконтроля условно можно разделить на 2 группы: субъективные и объективные.

К **субъективным** показателям можно отнести: самочувствие (хорошее, удовлетворительное, плохое), сон (продолжительность, глубина, нарушения); аппетит (хороший, удовлетворительный, плохой); умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции — стрессы. Низкая



субъективная оценка каждого из этих показателей может служить сигналом об ухудшении организма, быть результатом переутомления или формирующегося нездоровья.

Настроение. Очень существенный показатель, отражающий психическое состояние занимающихся физическими упражнениями. Занятия всегда должны доставлять удовольствие. Настроение можно считать хорошим, когда человек уверен в себе, спокоен, жизнерадостен, удовлетворительным - при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек расстроен, растерян, подавлен.

Самочувствие. Является одним из важных показателей оценки физического состояния, влияния физических упражнений на организм. У занимающихся плохое самочувствие, как правило, бывает при заболеваниях или при несоответствии функциональных возможностей организма уровню выполняемой физической нагрузки. Самочувствие может быть хорошее (ощущение силы и бодрости, желание заниматься), удовлетворительным (вялость, упадок сил), неудовлетворительное (заметная слабость, утомление, головные боли, повышение ЧСС и артериального давления в покое и др.).

Утомление. Утомление - это физиологическое состояние организма, проявляющееся в снижении работоспособности в результате проведенной работы. Оно является средством тренировки и повышения работоспособности. В норме утомление должно проходить через 2-3 часа после занятий. Если оно держится дольше, это говорит о неадекватности подобранной физической нагрузки. С утомлением следует бороться тогда, когда оно начинает переходить в переутомление, т.е. когда утомление не исчезает на следующее утро после тренировки.

Сон. Наиболее эффективным средством восстановления работоспособности организма после занятий физическими упражнениями является сон. Сон имеет решающее значение для восстановления нервной системы. Сон должен быть крепким, наступающий сразу - вызывает чувство бодрости, прилив сил. При характеристике сна отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

недосыпание и т.д.). Если человек долго не может уснуть, то можно пользоваться следующим методом. Лежа в постели, закрыв глаза, представить ветряную мельницу, по которой течет вода. Входишь внутрь этой мельницы и текущая вода тебя омывает. Это улучшает быстрое засыпание.

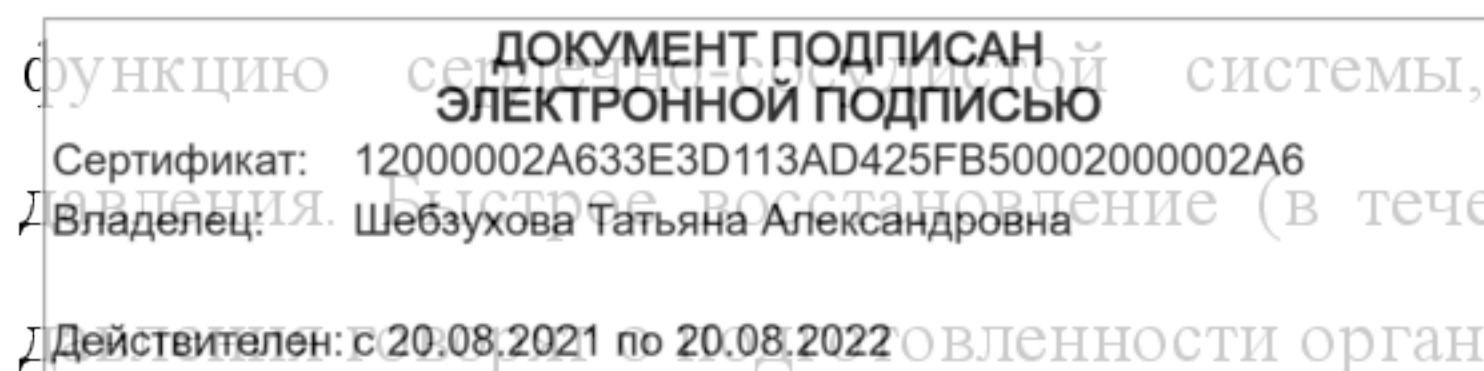
Аппетит. Чем больше человек двигается, занимается физическими упражнениями, тем лучше он должен питаться, так как потребность организма в энергетических веществах увеличивается. Аппетит, как известно, неустойчив, он легко нарушается при недомоганиях и болезнях, при переутомлении. При большой интенсивной нагрузке аппетит может резко снизиться. Есть после занятий не рекомендуется, лучше подождать 30-50 минут.

Работоспособность. Оценивается как повышенная, нормальная и пониженная. При правильной организации учебно-тренировочного процесса в динамике работоспособность должна увеличиваться.

Переносимость нагрузок. Является важным показателем, оценивающим адекватность физических нагрузок функциональным возможностям занимающегося.

8.3. Объективные показатели

Объективным показателем самоконтроля является влияние тренировочного процесса на состояние сердечно - сосудистой системы и организма в целом. Объективным показателем может служить и изменение частоты дыхания: при росте тренированности частота дыхания в состоянии покоя становится реже, а восстановление после физической нагрузки происходит сравнительно быстро. Показателем самоконтроля, отражающим состояние сердечно-сосудистой системы, является пульс - частота сердечных сокращений. Частота пульса 40 уд./мин и менее является признаком хорошо тренированного сердца, либо следствием какой-либо патологии. Важным показателем, характеризующим функцию сердечно-сосудистой системы, является уровень артериального давления. Быстрое восстановление (в течение нескольких минут) показателей деятельности сердечно-сосудистой системы и организма к физическим нагрузкам.



Суммарным показателем величины нагрузки (объем плюс интенсивность) является величина ЧСС, измеренная через 10 и 60 мин после окончания, занятия. Через 10 мин пульс не должен превышать 96 уд/мин, или 16 ударов за 10 сек, а через 1 час должен быть на 10-12 уд/мин (не более) выше до рабочей величины. Например, если до начала бега пульс был 60 уд/мин, то в случае адекватности нагрузки через 1 час после финиша он должен быть не более 72 уд/мин. Если же в течение нескольких часов после тренировки значения ЧСС значительно выше исходных, это свидетельствует о чрезмерности нагрузки, значит, ее необходимо уменьшить. Длительное увеличение ЧСС (в течение нескольких суток) обычно наблюдается после преодоления марафонской дистанции.

Объективные данные, отражающие суммарную величину тренировочного воздействия на организм и степень восстановления, можно получить, ежедневно подсчитывая **пульс** утром после сна, в положении лежа. Если его колебания не превышают 2-4 уд/мин, это свидетельствует о хорошей переносимости нагрузок и полном восстановлении организма. Если же разница пульсовых ударов больше этой величины, это сигнал начинающегося переутомления; в этом случае нагрузку следует немедленно уменьшить.

К примеру, о состоянии нормальной функции сердечнососудистой системы можно судить по коэффициенту экономизации кровообращения, который отражает выброс крови за 1 минуту. Он вычисляется по формуле $(\text{АД}_{\text{макс.}} - \text{АД}_{\text{мин.}}) * \Pi$, где АД артериальное давление, Π - частота пульса.

У здорового человека его значение приближается к 2600. Увеличение этого коэффициента указывает на затруднения в работе сердечно - сосудистой

Системы. ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

сосчитать пульс в вертикальном положении. Если разница пульса в вертикальном и горизонтальном положении не превышает 10-12 уд/мин, значит, нагрузка вполне адекватна и организм отлично восстанавливается после тренировки. Если прирост пульса составляет 18-22 уд/мин, значит, состояние удовлетворительное. Если же эта цифра больше указанных величин, это явный признак переутомления, которое помимо чрезмерного объема тренировки может быть вызвано другими причинами (постоянное недосыпание, перенесенное заболевание и т. п.).

Но не только пульсу следует уделять внимание. Желательно, если есть возможность, измерять также артериальное давление до и после нагрузки. В начале нагрузок максимальное давление повышается, потом стабилизируется на определенном уровне. После прекращения работы (первые 10-15 минут) снижается ниже исходного уровня, а потом приходит в начальное состояние. Минимальное же давление при лёгкой или умеренной нагрузке не изменяется, а при напряжённой тяжёлой работе немного повышается. Известно, что величины пульса и минимального артериального давления в норме численно совпадают.

Одномоментная функциональная **проба с приседанием**. Перед выполнением одномоментной пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3 минут. Затем замеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30 секунд из исходного положения ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. При приседании руки выносят вперед, а при выпрямлении возвращают в исходное положение. После выполнения приседаний посчитывают ЧСС в течение одной минуты. При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах. Величина до 20% означает отличную реакцию сердечнососудистой системы на нагрузку, от 21 до 40% - хорошую; от 41 до 65% - удовлетвори-тельную; от 66 до 75% - плохую; от 76 и более - очень плохую.

Также очень важно произвести оценку функций органов дыхания.

Нужно помнить, что при выполнении физических нагрузок резко

возрастает потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, в связи, с чем возрастает функция органов дыхания. По частоте дыхания можно судить о

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

величине физической нагрузки. В норме частота дыхания взрослого человека составляет 16-18 раз в минуту.

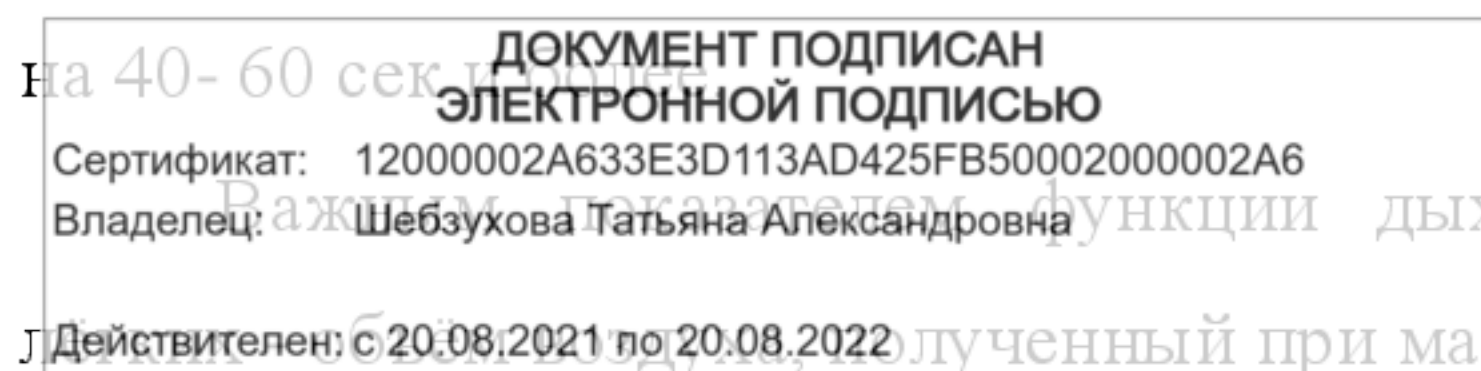
Существуют две пробы для определения состояния органов дыхания **ортостатическая и калитостатическая**. Ортостатическая проба проводится так. Физкультурник лежит на кушетке в течение 5 минут, затем подсчитывает частоту сердечных сокращений. В норме при переходе из положения лёжа в положение стоя отмечается учащение пульса на 10-12 ударов в минуту. Считается, что учащение его до 18 ударов в минуту - удовлетворительная реакция, более 20 неудовлетворительная. Такое увеличение пульса указывает на недостаточную нервную регуляцию сердечно - сосудистой системы.

Ещё есть один довольно простой метод самоконтроля «с помощью дыхания» - так называемая (*задержка дыхания на вдохе*) **проба Штанге** (по имени русского медика, представившего этот способ в 1913 году). После 5-ти минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох, задерживают дыхание, по секундомеру фиксируя время задержки дыхания. По мере увеличения тренированности время задержки дыхания увеличивается. Средним показателем является способность задержать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40-55 сек. Хорошо натренированные люди могут задержать дыхание на 60-120 сек. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при заболевании или переутомлении это время снижается до 30-35 сек. Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода.

Проба Генчи (*задержка дыхания на выдохе*). Выполняется так же, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем является способность задержать дыхание.

Сделать вдох, затем глубокий выдох, снова вдох, задержать дыхание, Но если вы только что тренировались, то задержать надолго дыхание вы не сможете. на выдохе для нетренированных людей на 25-30 сек, для тренированных

на 40- 60 сек. Важным показателем функции дыхания является жизненная ёмкость лёгких. Она увеличивается, полученный при максимальном выдохе, сделанном после



максимального вдоха. Его величина, измеряемая в литрах, зависит от пола, возраста, размера тела и физической подготовленности. В среднем у мужчин он составляет 3,5-5 литров, у женщин - 2,5-4 литра. Для оперативного контроля за интенсивностью нагрузки можно использовать также показатели дыхания, которые могут определяться непосредственно во время бега. К ним относится тест носового дыхания. Если во время бега дыхание легко осуществляется через нос, это свидетельствует об аэробном режиме тренировки. Если же воздуха не хватает и приходится переходить на смешанный нос - ротовой тип дыхания, значит, интенсивность бега соответствует смешанной аэробно-анаэробной зоне энергообеспечения и скорость следует несколько снизить.

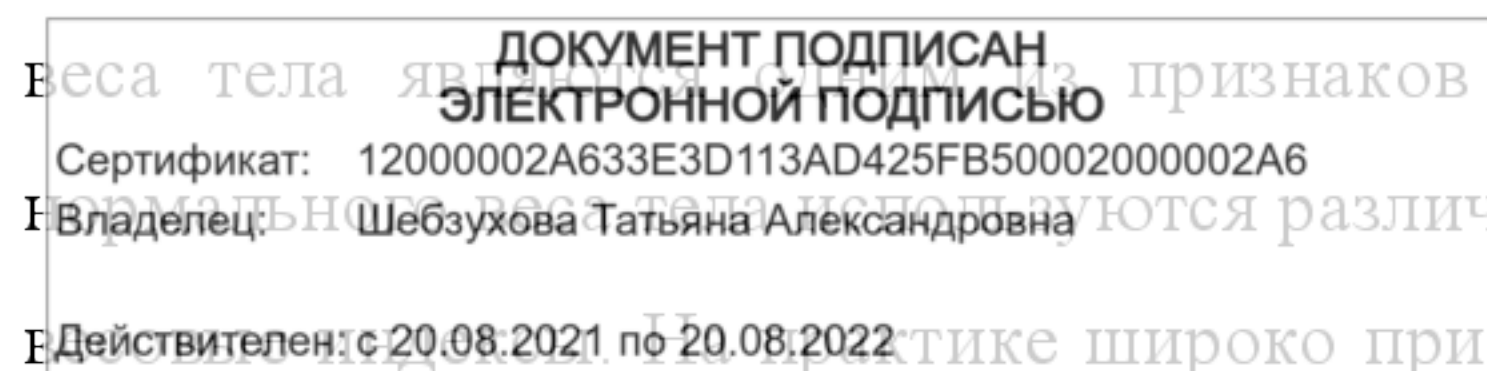
Так же успешно может использоваться разговорный тест. Если во время бега занимающийся можете легко поддерживать непринужденный разговор с партнером, значит, темп оптимальный. Если же он начинает задыхаться и отвечать на вопросы односложными словами, это сигнал перехода в смешанную зону.

В практике физического воспитания применяется ещё один способ оценки физического состояния - тестирование с применением контрольных нормативов. В учебных заведениях используются обязательные тесты: бег на 100 метров (показатель качества быстроты), подтягивание для студентов, поднимание и опускание туловища из положения лёжа для студенток (показатель силовой подготовленности) и бег на 2000 м для студенток и на 3000 м для студентов (показатель выносливости). В начале учебного года тесты проводятся как контрольные, в конце - как фиксирующие изменения за прошедший год.

Большое значение в повышении работоспособности вообще и при физической нагрузке в частности имеет уровень физического развития, масса тела, физическая сила, координация движений и т.д.

При занятиях физкультурой важно следить за весом тела. Это так же необходимо, как следить за пульсом или артериальным давлением. Показатели

веса тела являются одним из признаков тренированности. Для определения нормального веса тела используются различные способы, так называемые роста - весовые индексы. На практике широко применяется **индекс Брока**. Нормальный



вес тела для людей ростом 155-156 сантиметров равен длине тела в см., из которой вычитают цифру 100; при 165-175 - 105; а при росте более 175 см - больше 110.

Можно также пользоваться *индексом Кетля*. Вес тела в граммах делят на рост в сантиметрах. Нормальным считается такой вес, когда на 1 см роста приходится 350-400 единиц у мужчин, 325-375 у женщин.

Изменение веса до 10% регулируется физическими упражнениями, ограничениям в потреблении углеводов. При избытке веса свыше 10% следует создать строгий рацион питания в дополнение к физическим нагрузкам.

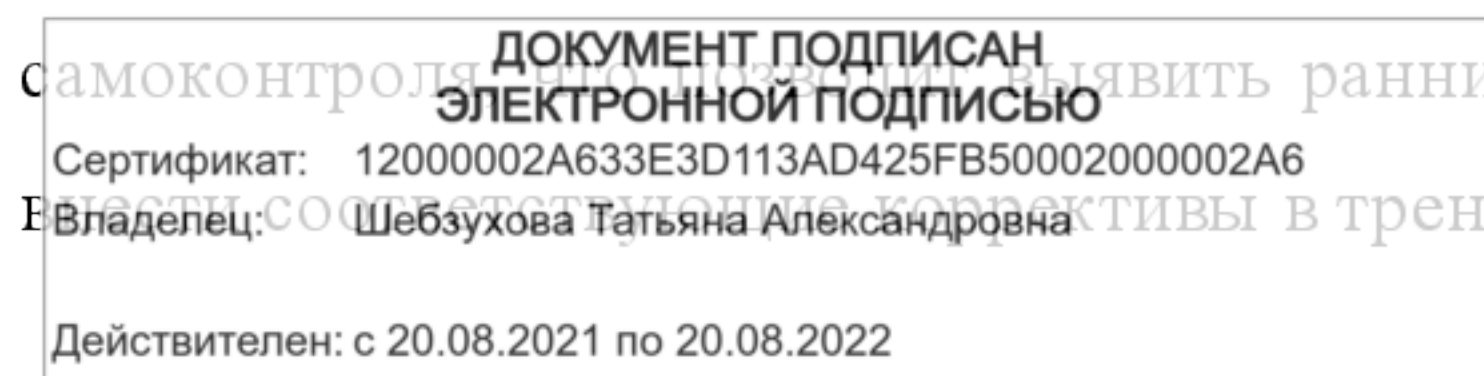
Можно также проводить исследование статической устойчивости в *позе Ромберга*.

Проба на устойчивость тела производится так: физкультурник становится в основную стойку - стопы сдвинуты, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены (усложнённый вариант - стопы находятся на одной линии, носок к пятке). Определяют время устойчивости и наличие дрожания кистей. У тренированных людей время устойчивости возрастает по мере улучшения функционального состояния нервно- мышечной системы.

Необходимо также систематически определять гибкость позвоночника. Физические упражнения, особенно с нагрузкой на позвоночник, улучшают кровообращение, питание межпозвоночных дисков, что приводит к подвижности позвоночника и профилактике, остеохондрозов. Гибкость зависит от состояния суставов, растяжимости связок и мышц, возраста, температуры окружающей среды и времени дня. Для измерения гибкости позвоночника используют простое устройство с перемещающейся планкой.

Аппетит после умеренных физических нагрузок также должен быть хорошим. Есть сразу после занятий не рекомендуется, лучше подождать 30- 60 минут. Для утоления жажды следует выпить стакан минеральной воды или чая. Большую помощь занимающимся может оказать регулярное ведение дневника

самоконтроля, позволяющего выявить ранние признаки переутомления и вовремя приступить к восстановительным коррективным тренировочным процессам.



8.4. Дневник самоконтроля.

Дневник самоконтроля служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима. В дневнике также следует отмечать случаи нарушения режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности.

Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии.

Текущий самоконтроль и периодический врачебный контроль повышают эффективность и обеспечивают безопасность занятий оздоровительной физической культурой.

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером или врачом.

Дневник самоконтроля помогает занимающимся лучше познать самого себя, приучает их следить за собственным здоровьем, позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, состояние переутомления и заболевания, определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил, какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут быть подробными и состоять из 15-20 показателей и более, но могут быть и краткими -

из 5-8 показателей. Показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта и формы занятий. Например, при ведении дневника студентами, занимающимися силовыми видами спорта (тяжелая

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

У Владельца: Шебзухова Татьяна Александровна

С Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

атлетика, борьба, бокс), вместе с другими показателями наибольшее внимание должно быть обращено на контроль за массой тела и развитием силы.

Представителям циклических видов спорта (бег, лыжные гонки, плавание и др.) необходимо тщательно контролировать частоту сердечных сокращений, артериальное давление, жизненную емкость легких, а также показатели развития выносливости, а так же студентам, занимающимся физическими упражнениями по учебной программе самостоятельно в оздоровительных целях.

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.

В дневнике также следует отмечать случаи нарушения режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности.

Данные самоконтроля могут быть правильно оценены лишь при сопоставлении текущей и предыдущей информации.

В дневник вносятся первоначальные данные физического развития результаты контрольного тестирования сразу после выполнения упражнений, определяющих уровень физической подготовленности. Записываются дата и показатели различных тестов:

- выносливости;
- кроссовый бег;
- силы мышц рук (*подтягивания и отжимания*);
- силы мышц ног (*приседания на одной ноге и прыжок в длину с места*);
- силы брюшного пресса (*поднимание опускание туловища из положения лёжа на спине*);
- быстроты (*бег на 30, 60, 100 метров*);
- гибкости (*наклон вперед сидя или стоя на повышенной опоре*).

Примерная форма дневника на неделю регулярных занятий вновь проводится тестирования и записываются повторная запись результатов в дневнике. Сравнение показателей тестирования с предыдущими данными тестов позволит

выявить изменения физической подготовленности и оценить эффективность выбранной методики.

Образец оформления дневника самоконтроля

Виды контроля	Дата, время дня											
Самочувствие												
Настроение												
Болевые ощущения												
Сон												
Желание заниматься												
Переносимость нагрузки												
Потоотделение												
Частота пульса												
Аппетит до занятия												
Аппетит после занятия												
Частота дыхания до занятия												
Частота дыхания после занятия												
Артериальное давление до занятия												
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022												
Продолжительность занятий, минуты												

Вес тела (контролировать 1 раз в неделю)											
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ГЛАВА IX

ПЛАНИРОВАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ И УПРАВЛЕНИЕ ИМИ

Планирование самостоятельных занятий осуществляется студентами под руководством преподавателя с целью четкого определения последовательности решения задач, овладения техникой различных физических упражнений и повышения уровня функциональной подготовленности организма. Документы планирования разрабатываются на основе программы по физическому воспитанию для студентов Вузов.

Перспективное планирование самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на весь период обучения, т.е. на 4 года. В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности студенты могут планировать достижение различных результатов по годам обучения в Вузе. Данный план отражает различные задачи, которые стоят перед студентами, зачисленными в разные медицинские группы.

Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями направлено на достижение единой цели, которая стоит перед студентами всех медицинских групп, - сохранение хорошего здоровья, поддержание высоко уровня физической и умственной работоспособности.

Положительного результата в занятиях физической культурой можно добиться только при многолетних непрерывных занятиях, основанных на учете закономерностей развития организма и особенностей вида занятий (вида спорта). При планировании и проведении многолетних занятий за основу

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Студентам при планировании и проведении самостоятельных занятий

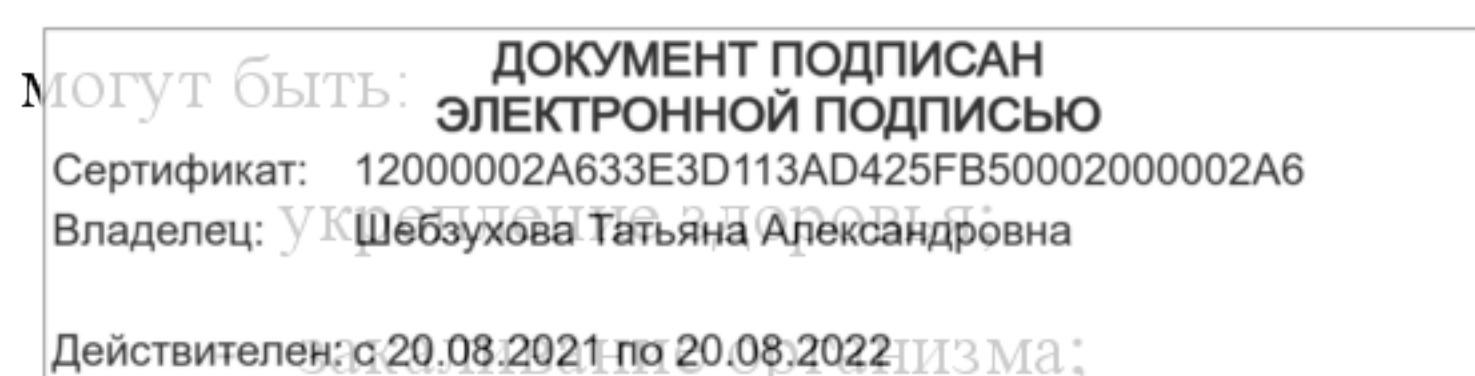
надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем самостоятельных занятий следует несколько снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха.

При многолетнем планировании самостоятельных тренировочных занятий общая тренировочная нагрузка, изменяясь волнообразно с учетом умственного напряжения по учебным занятиям в течение года, должна с каждым годом иметь тенденцию к повышению. Только при этом условии будет происходить укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, а для занимающихся спортом – повышение состояния тренированности и уровня спортивных результатов.

Многолетнее перспективное планирование должно предполагать увеличение объема, интенсивности и общей тренировочной нагрузки по сравнению с прошедшим годом. Например, если первый год самостоятельных тренировок начинается с исходного уровня состояния тренированности, который мы условно обозначаем нулевой отметкой, то заканчиваться он должен на уровне 20-30%. Следующий год, начинаясь от уровня 20-30% тренировочной нагрузки, пройдет на более высоком уровне и закончится на уровне примерно 60%. Практический опыт показывает, что при занятиях спортом, например, легкоатлетическим бегом на средние и длинные дистанции, можно за время обучения в вузе пройти путь от новичка до спортсмена 1 разряда и даже добиться более высокого результата.

Управление самостоятельными тренировочными занятиями заключается в определении состояния здоровья, уровня физической, спортивной подготовленности занимающихся на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с результатами этого определения в корректировке различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности.

Для осуществления управления процессом самостоятельной тренировки необходимо проведение ряда мероприятий укрепления цели занятий. Целью



- улучшение общего самочувствия;
- повышение уровня физической подготовленности.

Определение индивидуальных особенностей занимающегося состояния его здоровья, физической и спортивной подготовленности, спортивных интересов, условий питания, учебы и быта, его волевых и психических качеств и т.п. В соответствии с индивидуальными особенностями определяется реально достижимая цель занятия. Например, если студент имеет отклонения в состоянии здоровья и ему определена специальная медицинская группа, то целью его самостоятельных занятий будет укрепление здоровья и закаливание организма. Для студентов практически здоровых, но не занимавшихся ранее спортом, целью занятий будет повышение уровня физической подготовленности.

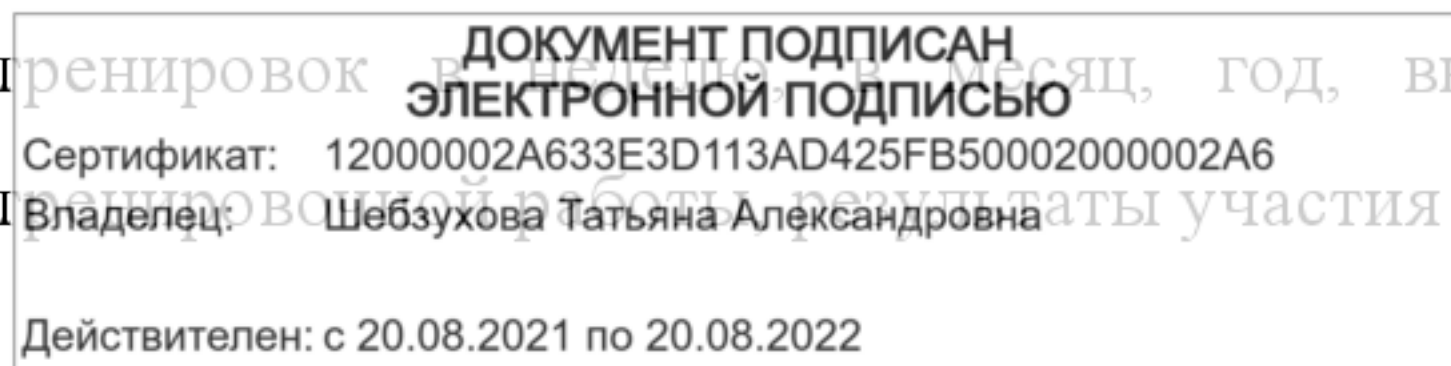
Разработка и корректировка планов: перспективного и годичного, а также на период, этап и микроцикл тренировочных занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и динамики показателей состояния здоровья, физической и спортивной подготовленности, полученных в процессе занятий.

Определение и изменение содержания, организации, методики и условий занятий, применяемых средств тренировки. Все это необходимо для достижения наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных занятий. Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок. Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый контроль с записью данных в личный дневник самоконтроля.

Цель предварительного учета - зафиксировать данные исходного уровня подготовленности и тренированности занимающихся. Эти данные должен иметь каждый приступающий к занятиям для составления плана тренировочных занятий с учетом индивидуального уровня физической подготовленности.

Текущий учет позволяет анализировать показатели тренировочных занятий. В ходе тренировочных занятий анализируется: количество проведенных

тренировок в течение месяца, год, выполненный объем и интенсивность тренировочной работы, результаты участия в соревнованиях.

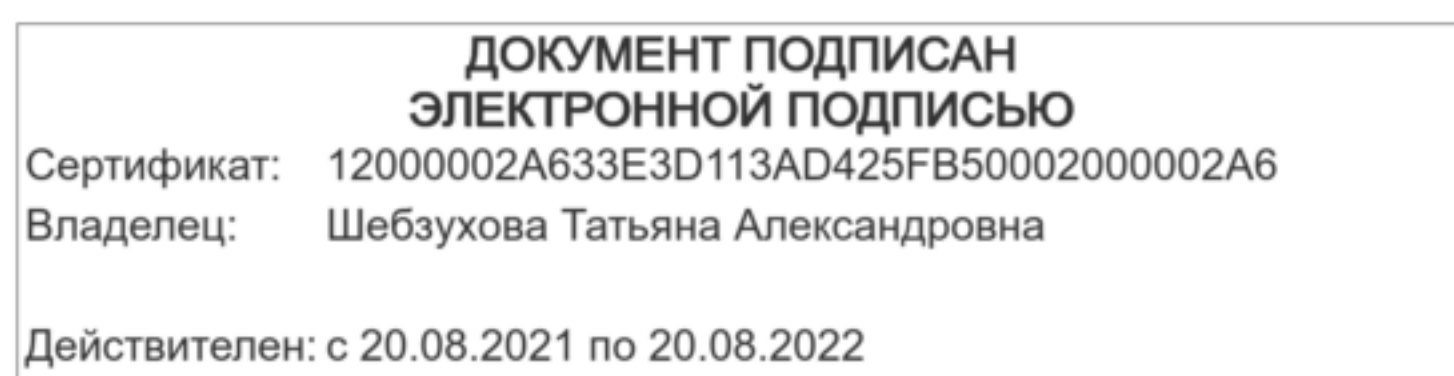


Анализ показателей текущего учета позволяет проверить правильность ходатренировочного процесса и вносить необходимые поправки в планы тренировочных занятий.

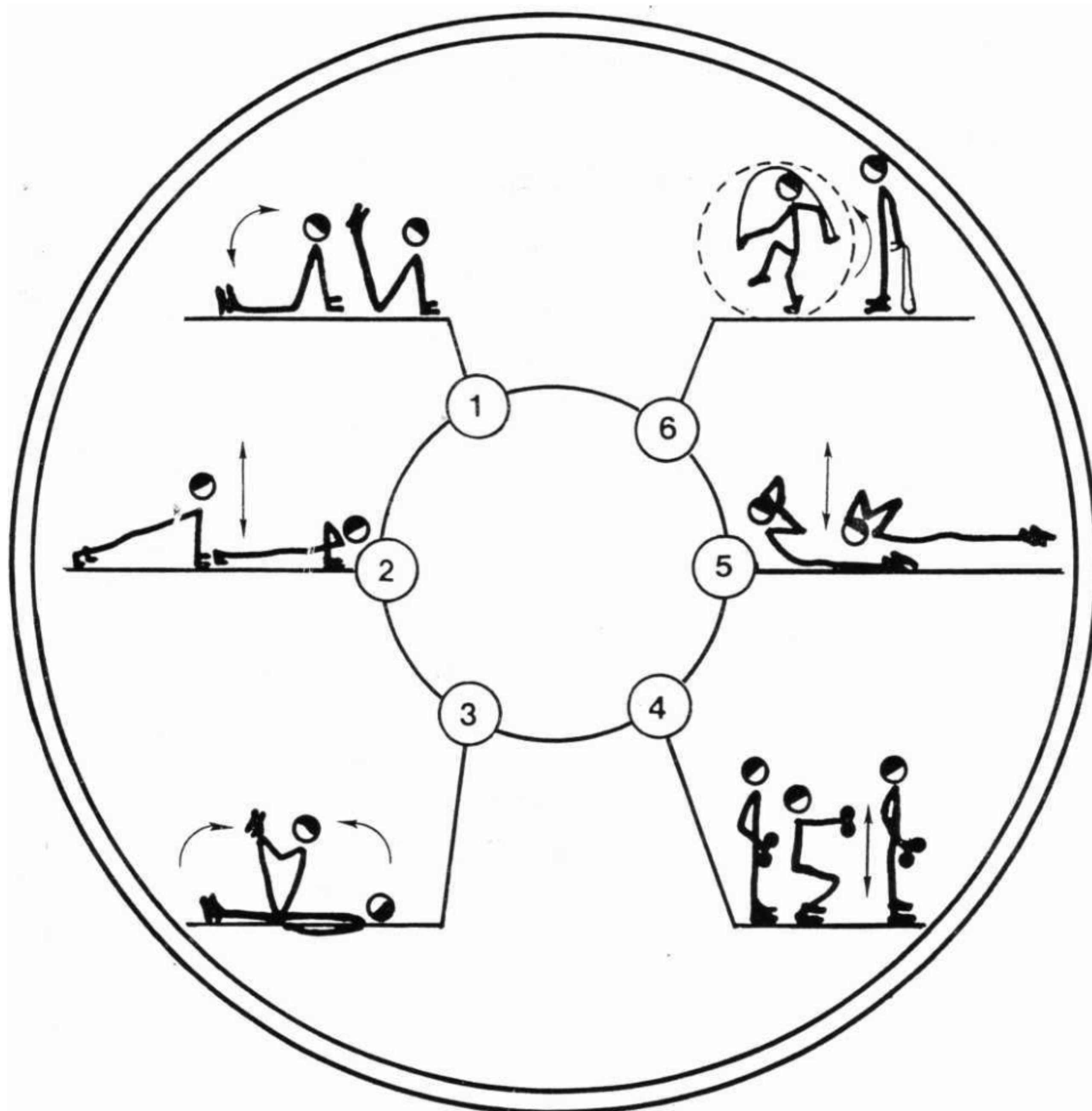
Итоговый учет осуществляется в конце периода или в конце годичного цикла тренировочных занятий.

Приложение 1

УПРАЖНЕНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ



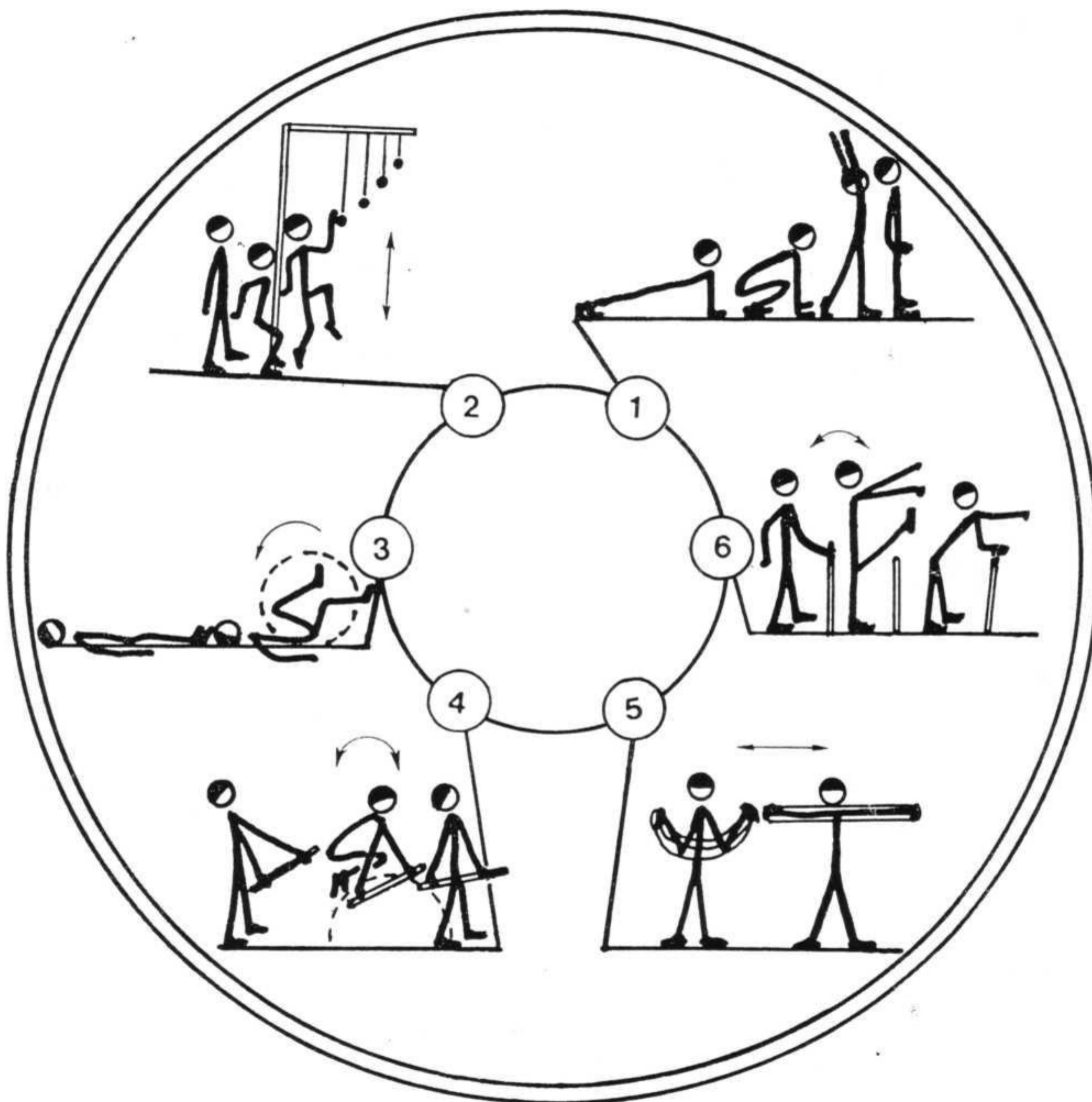
ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДОМА
КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ



1. Использовать упражнения с внешним сопротивлением и преодолением тяжести собственного тела.
2. По мере приспособления к нагрузке усложнять исходное положение, увеличивать массу отягощения и сопротивления.
3. Режим занятий: работа-30 сек, отдых-30 сек; объем работы- 3 круга.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

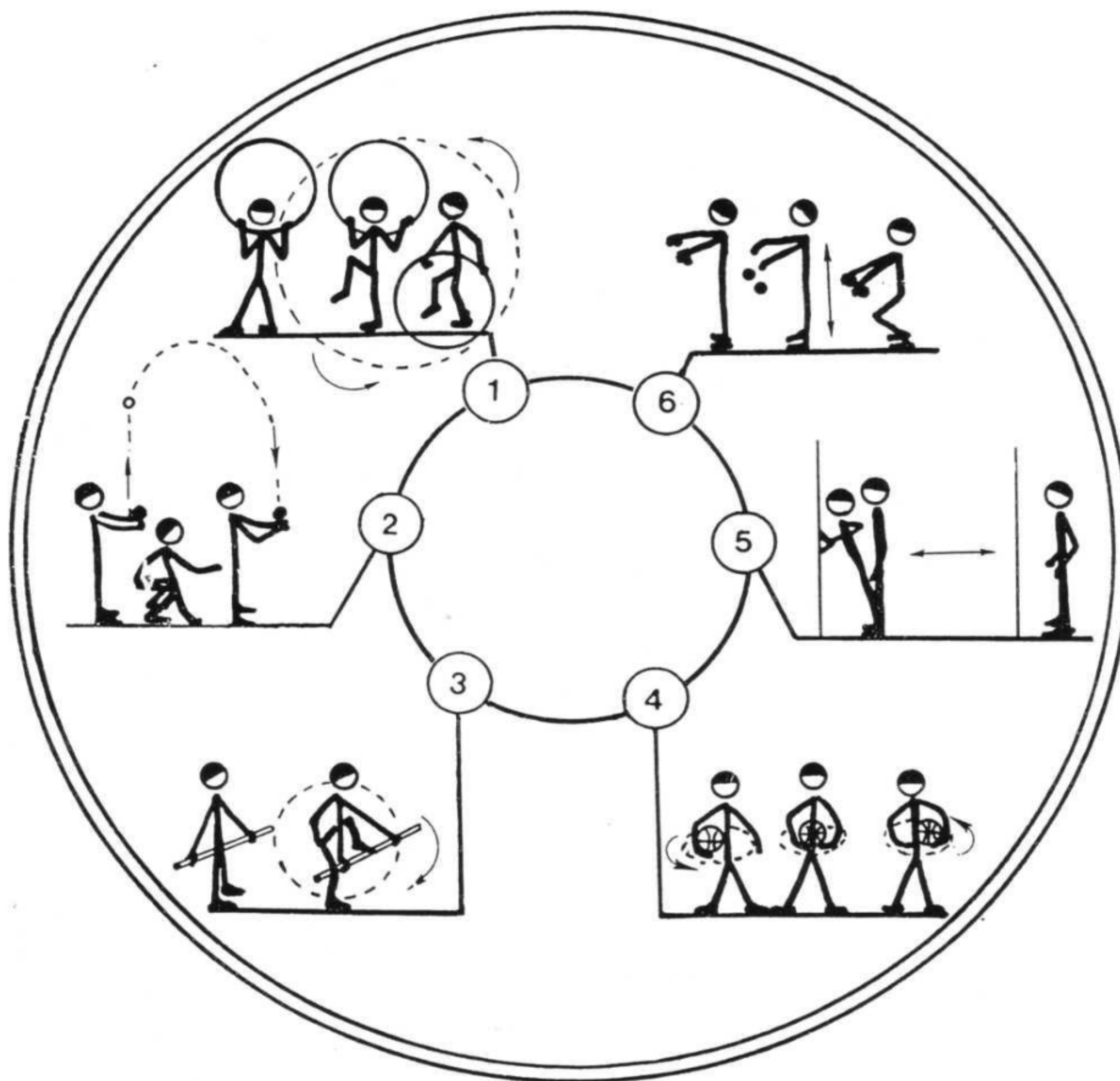
КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ



1. Скоростно-силовые качества развиваются при многократном выполнении движений с околопредельной скоростью.
2. В упражнения скоростно-силового характера необходимо включать малые отягощения и сопротивления (амортизаторы).
3. Усложнять движения в упражнениях нужно по мере освоения предыдущих.
4. Режим занятий: работа - 10-30 сек, отдых - 30-60 сек; объем работы - 3 круга.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

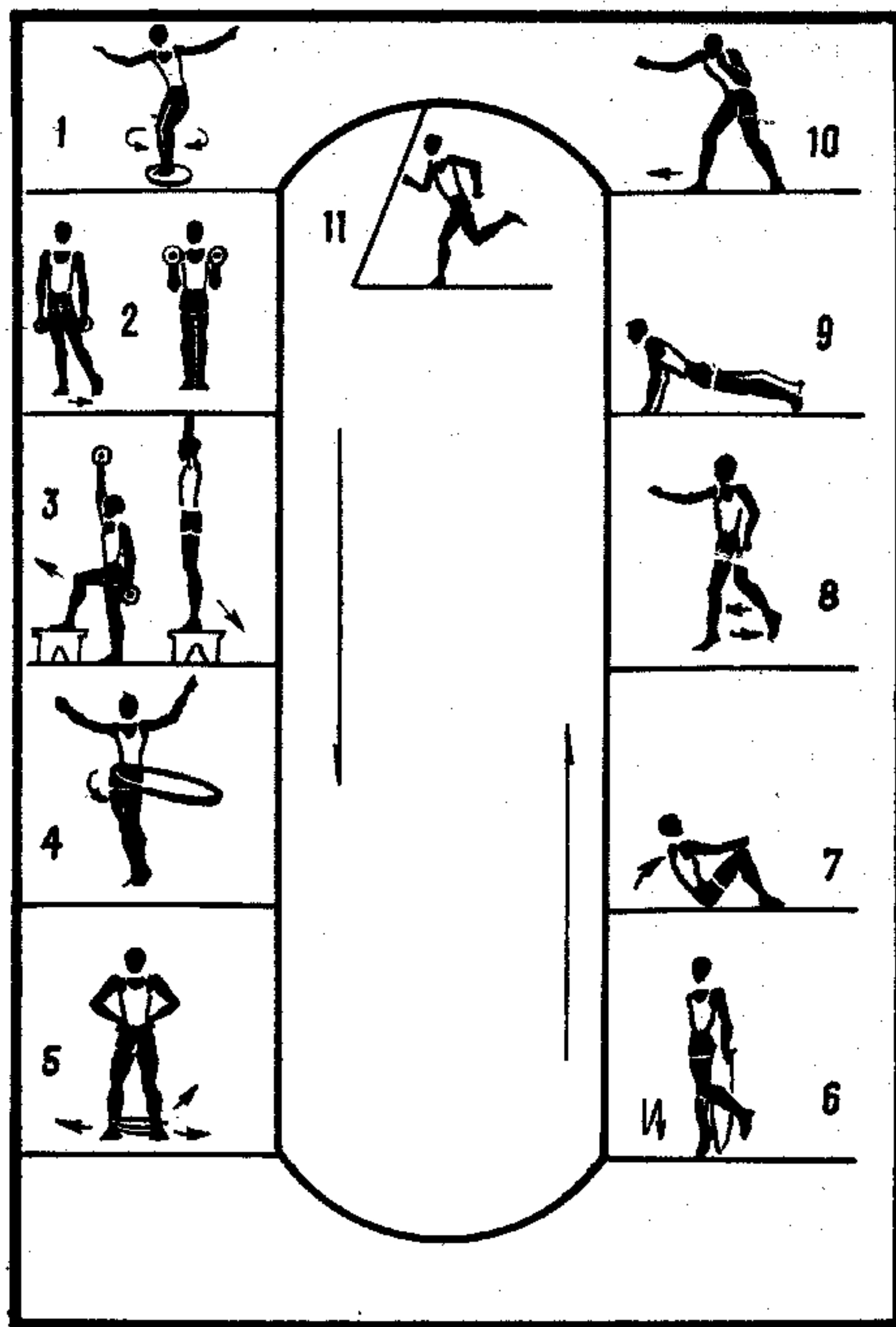
КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ



1. Осваивать упражнения надо постепенно, без спешки; по мере приобретения навыков и умений увеличивать скорость движений.
2. Освоив упражнение, можно переходить к более сложному способу его выполнения.
3. Периодически обновлять комплексы.
4. Воспитывать умение собраться, сконцентрировать внимание на главном движении.
5. Чередовать различные режимы работы и отдыха; объем работы - 3 круга

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА (АЭРОБНАЯ СЕРИЯ)



Станция 1

Танец на диске «Здоровье».

И.п. - о.с. Руки в стороны, согнуть, ноги влево, одновременно туловище
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
 Станция 2.
 Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

«Танец с гантелями».

И.п. - о. с. Руки с гантелями внизу.

По 2 приставных шага влево, вправо, на каждый шаг сгибать и разгибать руки в локтях.

Станция 3.

«Степ».

И.п. - стоя перед гимнастической скамейкой, в полушаге от нее.

1 - 2 - встать на скамейку;

3 - 4 - и.п. Руки поочередно вверх- вниз.

Станция 4.

«Танец с обручем».

И.п. - узкая стойка ноги врозь, в руках гимнастический обруч.

1 - подать таз немного вперед, уменьшив за счет этого прогиб в пояснице, одновременно прогнуться в грудной части позвоночника, слегка отводя назад плечи и голову;

2 - возвращаясь в и.п. (энергично), вращение обруча на талии. Хорошо овладев этим упражнением, можно усложнить задание: продев руки в обруч, вращать его на шее, или на одной, обеих руках, над головой и обратно, в движении вперед, назад в одну и другую стороны, вращение на диске «Здоровье».

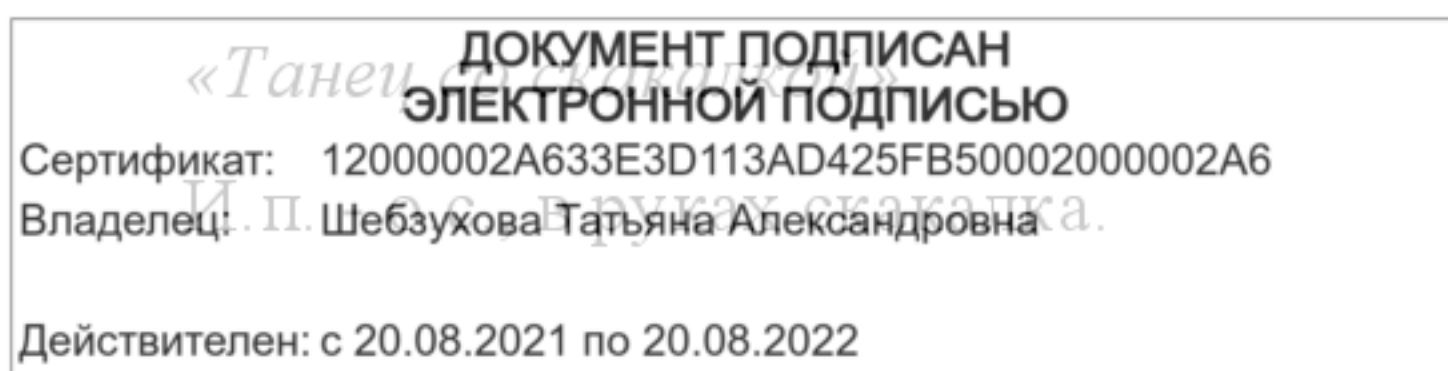
Станция 5.

«Танец с резиновым бинтом».

И.п. - узкая стойка ноги врозь, резиновый бинт завязан на ногах внизу у стопы петлей.

По два очередных отведения ног вправо, влево, вперед, назад, руки согнуты в локтях, свободно отводятся в стороны, затем вперед-назад. То же, но бинт поднять выше на голень к коленям.

Станция 6.



Бег и прыжки на месте (продвижение вправо, влево), вращая скакалку вперед.

Станция 7.

«Танец живота».

И.п. - лежа на спине, ноги врозь согнуты.

1 - 2 - полунаклон вперед, руками коснуться коленей;

3 - 4 - и.п.

Станция 8.

«Танец лыжника».

И.п. - о.с.

1 - прыжок вправо, ноги врозь, разноименная рука вперед, другая назад;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же влево.

Станция 9.

«Танец силача».

И.п. - упор лежа, правая нога скрестно на левой.

1 - 2 - согнуть руки;

3 - 4 - и.п.

Станция 10.

«Танец боксера».

И.п. - узкая стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулак.

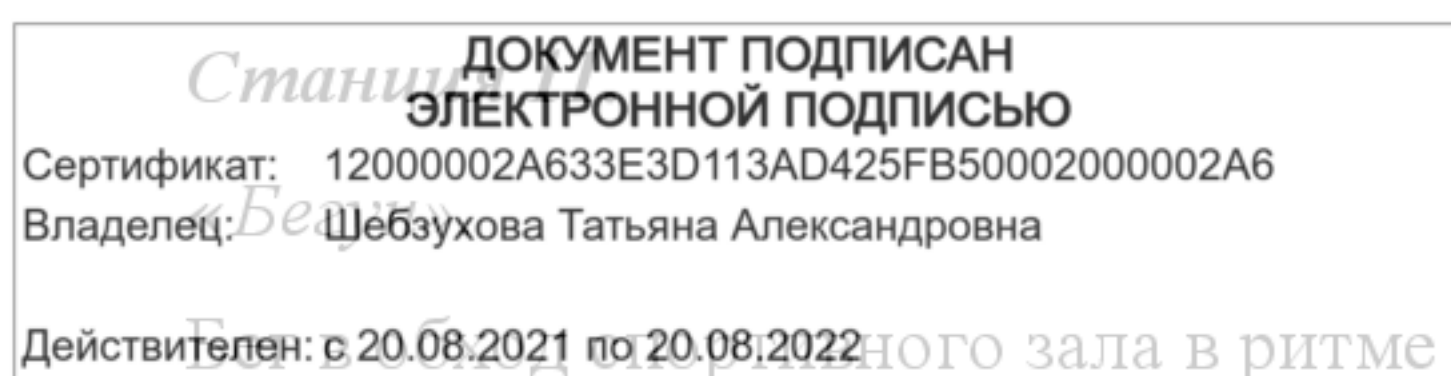
1 - шаг правой;

2 - шаг левой;

3 - шаг правой назад;

4 - шаг левой назад.

Руками имитировать движения боксера, поочередно сгибая и выпрямляя их.



Бег в обход спортивного зала в ритме звучащей музыки.

Правила о том, что нужно знать о занятиях круговой тренировкой

1. Следить за правильностью выполнения упражнений, полностью использовать эффект фаз движения.
2. Поддерживать заданную ЧСС 20 - 25 мин. в течение урока.
3. Если упражнения выполняются очень легко, надо увеличить нагрузку, усложнить упражнения, скорость их выполнения, сократить отдых и т.д. (перейти на более высокий уровень подготовки).
4. При высоком уровне подготовленности для достижения необходимого уровня ЧСС во время переходов к станциям (в период отдыха) добавлять танцевальные упражнения.
5. Выполнять упражнения ритмично, поддерживая ровный темп и интенсивность.
6. Силовые упражнения выполнять до 20 раз, постепенно усложнять их. Например, на станции «Танец живота» можно изменить исходное положение рук: руки на голову, скрестив на груди, руки вверх, использовать гантели 0,5 или 1 кг, выполнять движение с поворотом туловища и т.п.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ И СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Станция 1.

И. п. – ноги на ширине плеч, в руках булавы.

Большие круги булавами в правую и левую стороны в лицевой плоскости.

Станция 2.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Нижняя передача волейбольного мяча
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

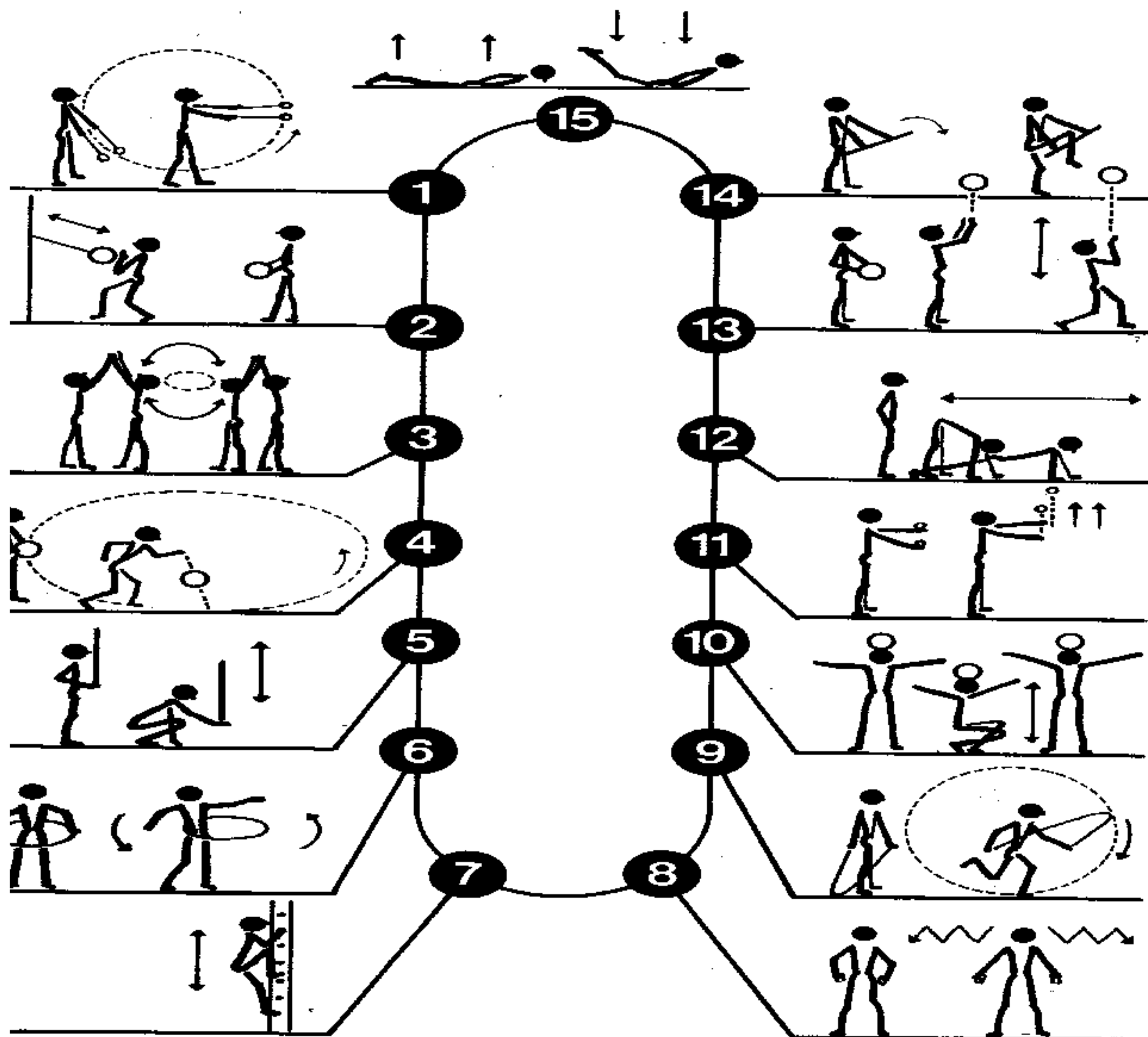
И. п. – ноги на ширине плеч, в руках волейбольный мяч.

Нижняя передача волейбольного мяча двумя руками на уровне головы.

Станция 3.

И. п. - партнеры в стойке ноги врозь, взявшись руками вверху.

Выполняют совместные вращения в правую и левую стороны.



Станция 4.

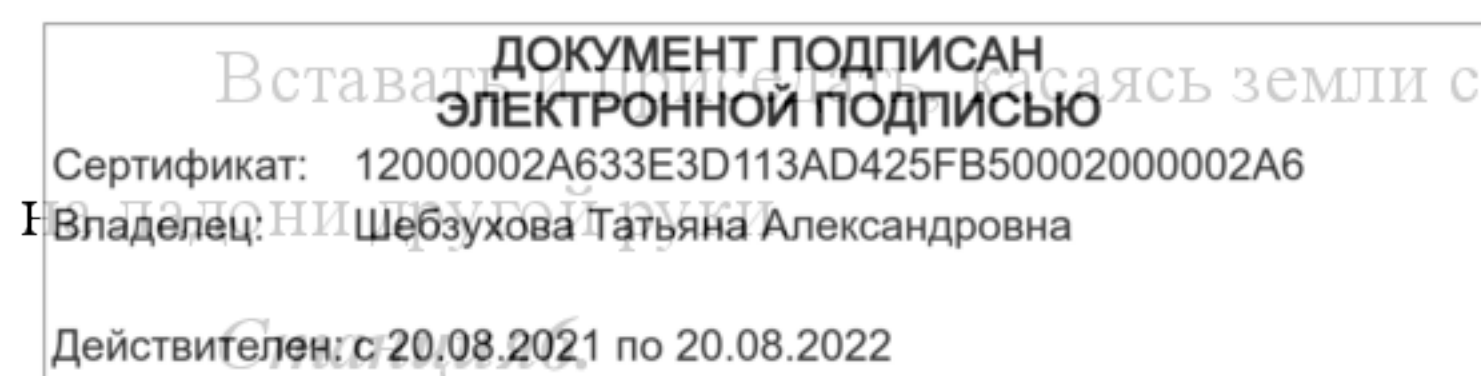
И. п. – стойка баскетболиста, в руках баскетбольный мяч.

Высокое и низкое ведение баскетбольного мяча шагом по замкнутому кольцу.

Станция 5.

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, в правой руке гимнастическая палка.

Вставать на носки, касаясь земли свободной рукой, балансируя палкой



И. п. – стойка ноги на ширине плеч, в руках гимнастический обруч.

Стоя на месте, вращение гимнастического обруча на поясе.

Станция7.

И. п. – о. с. Лазанье с помощью рук и ног вверх и вниз по гимнастической стенке.

Станция8.

И. п. – стойка ноги шире плеч. Сжатие и разжатие кистевого эспандера.

Станция 9.

Прыжки на месте через скакалку, вращая ее вперед.

Станция10.

И. п. – стойка ноги на ширине плеч.

Приседать и вставать с грузом на голове (набивной мяч или мешок с песком) с отведением рук в стороны и сохранением вертикального положения туловища.

Станция11.

И. п. - стойка ноги врозь, в руках по теннисному мячу.

Одновременное подбрасывание и ловля мячей.

Станция12.

И. п. – о. с. Переход из основной стойки через упор согнувшись в упор лежа, и наоборот.

Станция13.

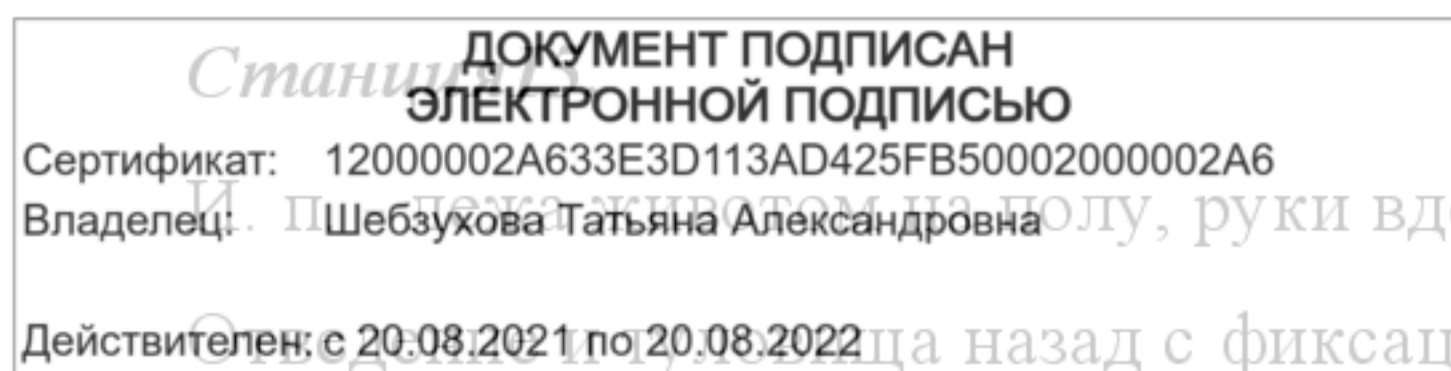
И. п. – стойка волейболиста.

Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками над собой на месте.

Станция14.

И. п. – стойка ноги на ширине плеч.

Перешагивание через горизонтальную гимнастическую палку вперед с выкрутом ее назад.



Приложение 2

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ КОМПЛЕКСОВ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Комплекс 1.

Упражнения для развития общей выносливости.

Упражнение 1.

Бег на месте - 1 мин (темп быстрый).

Упражнение 2.

Прыжки на месте: 60 раз на левой ноге, 60 - на правой, 60 - на двух.

Упражнения для мышц живота и спины.

Упражнение 3.

И. п. - лежа на спине, руки за головой.

Поднимание туловища -20-25 раз.

Упражнение 4.

И. п. - лежа на животе, руки за головой.

Поднимание туловища прогибаясь.

(Повторить 10-12 раз).

*Упражнения для совершенствования быстроты зрительных различений,
тактильной чувствительности, координации движений рук.*

Упражнение 5.

И. п. - ноги врозь, теннисный мяч в руках перед грудью.

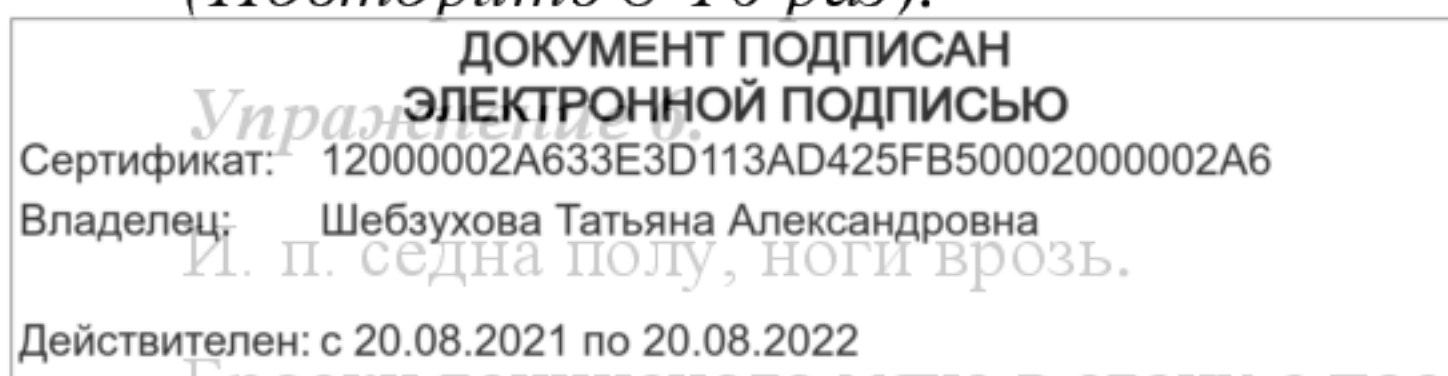
1 - бросок мяча в стену;

2 - наклон вперед;

3 - выпрямиться и поймать мяч двумя руками;

4 - и. п.

(Повторить 8-10 раз).



Броски теннисного мяча в стену с последующей ловлей -1 мин.

Упражнение 7.

И. п. - лежа на животе.

Броски теннисного мяча правой рукой вверх с последующей ловлей левой рукой.

(Повторить по 10 раз правой и левой рукой).

Комплекс 2.

Упражнения для развития общей выносливости.

Упражнение 1.

Бег 1000 м в среднем темпе - 4 мин 30 сек.

Упражнение 2.

Прыжки со скакалкой - 1,5 мин.

Упражнения для совершенствования быстроты зрительных различений.

Упражнение 3.

Рывки 3х10 м.

Упражнение 4.

Рывки 3х20 м.

Упражнения для развития мышц живота и спины.

Упражнение 5.

И. п. – сед на одной ноге.

1 - упор углом;

2 - упор углом, согнув ноги;

3 - упор углом;

4 - и. п.

(Повторить 6-8 раз).

Упражнение 6.

И. п. - сидя на полу, руки за головой.

1 - упор углом (*держат 10-15 сек*);

2 - и. п.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Упражнения для координации движений рук.