**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

к самостоятельной работе студентов

по учебной дисциплине *Физическая культура*

для студентов специальности *всех специальностей*

составитель: *Семенова Е.Б.*

(ФИО)

2015

**СОДЕРЖАНИЕ**

[Комплекс для имеющих среднюю физическую подготовленность 3](#_Toc497143290)

[Комплекс для имеющих хорошую физическую подготовленность 9](#_Toc497143291)

[Упражнения с гирями для развития отдельных мышечных групп 13](#_Toc497143292)

[Упражнения для формирования правильной осанки 20](#_Toc497143293)

[Упражнения для глаз 29](#_Toc497143294)

[Ритмическая гимнастика 35](#_Toc497143295)

[Общеразвивающие упражнения 44](#_Toc497143296)

# Комплекс для имеющих среднюю физическую подготовленность

**УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ**

1. И.П. ноги врозь (узкая стойка), руки за спину. Круговые вращения головой 1 – 8 влево, 1 – 8 вправо.
2. И.П. ноги врозь (узкая стойка), руки за спину. 1 – наклон головы влево, 2 – вправо, 3 – вперед, 4 – назад.
3. И.П. ноги врозь (узкая стойка), пальцы в замок 1 – 8 вращательные движения кистями вперед, 1 – 8 назад, 1 – 8 волнообразно.
4. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), руки в стороны – локтевой сустав.

расслабить, круговые вращения предплечьями , 1 – 4 вовнутрь, 1 – 4 расслабить, 1 – 4 наружу, 1 – 4 расслабить.

1. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), руки к плечам. 1 – 4 круговые вращения вперед, 1 – 4 круговые вращения назад.
2. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), руки на пояс (наклонить туловище вперед) 1 – 8 круговые вращения туловищем вправо,1 – 8 круговые вращения туловищем влево (прогнуться максимально).
3. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), руки в замок за голову, 1 – 8 круговые вращения в тазобедренном суставе вправо, 1 – 8 круговые вращения в тазобедренном суставе влево (прогнуться максимально).
4. И.П. Ноги врозь стопы параллельно (средняя стойка), руки на коленях. 1 – 4 подседая сводим колени вовнутрь, 1 – 4 подседая разводим колени наружу.
5. И.П.Руки за спину, правая нога на носке 1 – 8 вращаем голеностоп вправо, 1 – 8 вращаем голеностоп влево. Тоже левую ногу.
6. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), пальцы в замок ладонями к груди.1 – руки вперед ладонями наружу, 2 – И. П. 3 – руки вверх ладонями наружу, 4 – И.П..
7. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), правая рука вверху левая внизу 1 – 4 рывки руками. Меняем положение рук.
8. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), руки перед грудью согнуты в локтях 1 – 4 рывки согнутыми руками, 1 – 4 рывки прямыми руками.
9. И.П. Ноги врозь (средняя стойка) руки в стороны, пальцы расслаблены. 1 – руки к плечам пальцы сжать в кулаки, 2 – руки вверх пальцы расслабить, 3 – руки к плечам пальцы сжать в кулаки, 4 – руки в стороны пальцы расслабить.
10. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), руки вперед 1 – пальцы с силой сжать, 2 – расслабить 3 – 4 тоже.
11. И.П. Ноги врозь (узкая стойка), руки вперед ладонями вниз. Ножницы 1 – 8  малая амплитуда, 1 – 8 большая амплитуда.
12. И.П. Ноги врозь (узкая стойка), руки вперед скрестно ладонями во внутрь (ладони повернуты друг к другу), пальцы соединить в замок. 1 – выполняются вращательные движения снизу вверх (кисти рук движутся к туловищу верх и выпрямляются вперед). 2 – И.П. (выполняется вращательное движение в обратную сторону). 3 – 4 тоже.
13. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), стопы параллельно руки на поясе. 1 – 2 наклон влево, 3 – 4 наклон вправо.
14. И.П. Ноги врозь (средняя стойка) стопы параллельно, руки взамок за голову. 1 – поворот влево, 2 – И.П., 3 – поворот вправо, 4 – И.П..
15. И.П.Ноги врозь (средняя стойка) стопы параллельно, руки на поясе. 1 – 3 плавные наклоны вперед (ноги в коленях не сгибать, стараться коснуться пола руками) ,4 – прогнуться назад.
16. И.П. Левая нога прямая, стоит на пятке носок на себя, правая согнута в колене, левая рука за спину. 1 – 4 пружинистые наклоны к левой прямой ноге, стараясь ладонью коснуться пальцев ног. Меняем положение ног. Тоже выполняем к другой ноге.
17. И.П.Ноги вместе, руки впереди опущены, ладонями к ногам. Не сгибая ног в коленях, переставлять поочередно руки по ногам вниз, затем по полу вперед до упора лежа, отжаться, и не сгибая ног в коленях переставляя руки поочередно подняться в И.П..
18. И.П. Ноги врозь (широкая стойка), руки согнуты в локтях (правая ладонь к левому локтю, левая ладонь к правому локтю). 1 – 3 пружинистые и плавные наклона вперед, 4 – прогнуться назад.(стараться коснуться локтями пола).
19. И.П.Ноги вместе, руками взять за икры ног и потянуться лбом к коленям, 1 – 8 держать. Плавно выпрямиться, немного прогнувшись назад и расслабиться.
20. И.П.Ноги врозь (средняя стойка) стопы параллельно, руки ладонями на пол. « Медведь» Делаем несколько шагов вперед (правая рука правая нога, левая рука левая нога), остановка руки и ноги параллельно (делая опору на руки, отталкиваясь обеими ногами и поднимая ноги вверх) «взбрыкиваем» ходьба назад (так же), остановка и «взбрыкивание».
21. И.П. Ноги врозь (средняя стойка) стопы параллельно, руками взять за голеностоп и расслабиться (отдых).
22. И.П. Ноги врозь (широкая стойка), руки в стороны пальцы сжаты в кулаки. «Мельница». Наклониться вперед, 1 – правой рукой достать левой ноги, 2 – И.П. 3 – левой рукой достать правой ноги 4 – И.П.
23. И.П. Ноги врозь стопы параллельно (средняя стойка) – руки вперед ладонями вниз. Полуприсед, спина ровно.1 – 3 пружинистые приседания, 4 – И.П.
24. И.П. Ноги вместе – руки вперед ладонями вниз. Полуприсед, спина ровно. 1 – 3 пружинистые приседания, 4 – И.П..
25. И.П. Ноги врозь стопы параллельно (широкая стойка) – руки вперед ладонями вниз. 1 – 3 пружинистые приседания,4 – И.П..
26. И.П. Правая рука согнута в локте, пальцы сжаты в кулак (кулак на уровне плеча), левая нога назад на носок.1 – поворот в сторону руки, 2 – И.П., 3 – поворот в сторону руки, 4 – И.П.. Меняем положение рук и ног.
27. И.П.Ноги врозь (средняя стойка) стопы параллельно, руки за спиной пальцы соединены (правая рука сверху, локоть за головой, левая рука снизу локоть за спиной):

* присесть (спина ровно)
* И.П..
* присесть (спина ровно)
* И.П.

Меняем положения рук.

1 – 4 тоже.

1. И.П..Руки за спину, ноги врозь стопы параллельно (узкая стойка).
2. движение тазом влево
3. движение тазом вправо
4. движение тазом вперед
5. движение тазом назад.

Спину держать ровно.

1. И.П.Ноги врозь стопы параллельно, руки в замке за головой (узкая стойка – полуприсед).

1 – 4 – круговые движения тазом влево.

1 – 4 круговые движения тазом вправо.

Спину держать ровно.

1. И.П. Ноги врозь стопы параллельно (средняя стойка)

1 – 8 – плавный вдох (выполняется вдох по максимуму).

Во время вдоха растягиваем позвоночник и на задержке дыхания держим мышцами растянутый позвоночник по возможности долго.

1 – 8 выдох и расслабиться.

1. И.П.Ноги врозь стопы параллельно (широкая стойка).

1 – 2 – руки развести в стороны и сделать плавный вдох.

1 – 2 – руки свисти полу дугами вперед ладони повернуть вовнутрь, одновременно подняться на носки, сделать плавный выдох и выполнить полуприсед при этом оставаться на носках. На задержке дыхания (максимально) остаться в таком положении.

1 – 4 плавный вдох, одновременно опуститься на всю ступню и выпрямившись расслабиться.

1. И.П.правая нога впереди, левая сзади (широкая стойка), носки ног смотрят вперед, руки на колене впереди стоящей ноги.

1 – 4 – пружинистые раскачивания с опусканием вниз до болевых ощущений.

– меняем положения ног.

1. И.П.Ноги врозь (широкая стойка) стопы параллельно.

Вес тела переносим на правую ногу, руки на колени правой ноги

1 – 4 пружинистые раскачивания в правую сторону.

1 – 4 в левую сторону.

1. И.П. Полный присед на правой ноге, левая нога прямая в сторону на пятку, руки вперед.

1 – выполняется перекат с правой ноги на левую ногу.

2 – выполняется перекат с левой ноги на правую ногу.

3 – 4 тоже.

**Упражнения в положении сидя**

1. И.П. Сед ноги врозь, 1 – наклон к левой ноге, 2 – наклон к правой ноге,3 – наклон посредине, 4 – выпрямиться и, слегка прогнувшись назад расслабиться.
2. И.П. Сед ноги вместе ,1 – 3 – наклон вперед, 4 – выпрямиться.
3. И.П. В положении сидя, одна нога согнута в колене, голень повернута наружу, голеностоп развернут вперед, вторая прямая, 1 – 4 наклоны к прямой ноге, 1 – 4 к согнутой ноге. Меняем положение ног и выполняем наклоны.
4. И.П. Сед на полу ноги вместе,  руки в упоре сзади. 1 – правую нога согнуть в колене, 2 – выпрямить ногу вверх. 3 – согнуть в колене,4 – И.П.1 – 4 – левую ногу.
5. И.П. Сед на полу ноги вместе, упор руками сзади.1 – ноги согнутые в коленях подтянуть к себе, 2 – выпрямить вверх.3 – согнуть в коленях и подтянуть к себе,4 – положить на пол.
6. Лечь на спину ноги врозь и расслабиться.

**Упражнения в положении лежа**

1. И.П. Лежа на спине поднять ноги вверх поддерживая поясницу руками. «Велосипед».1 – 10 выполнить движения ногами вперед.1 – 10 выполнить движения ногами назад.
2. И.П. Лежа на спине поднять прямые ноги вверх. Поддерживая поясницу руками 1 – ноги развести в стороны, 2 ноги скрестить – правая нога впереди левая сзади. 3 ноги развести в стороны. 4 скрестить – левая нога впереди, правая сзади.5 – развести в стороны. 6 – правая вперед левая назад, 7 – левая вперед, правая назад . 8 – ноги развести в стороны.
3. И.П. Лежа на спине руки в замок за голову. 1 – соединить правый локоть и левое колено, 2 – И.П.3 – соединить левый локоть и правое колено,4 – И.П.
4. И.П. Лежа на спине ноги врозь расслабиться.
5. И.П. лежа на спине, руки в замок за голову.1 – соединить оба локтя и оба колена. 2 – И.П., 3 – соединить оба локтя и оба колена 4 – возвратиться в исходное положение.
6. И.П. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.
7. И.П. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.1 – правую ногу, согнутую в колене подтянуть к себе, 2 – повернуть влево, 3 – подтянуть к себе, 4 – повернуть вправо, 5 – подтянуть к себе, 6 – положить. 1 – 6 левую ногу.
8. И.П. Лежа на спине 1 – подтянуть обе ноги согнутые в коленях к себе,2 – повернуть вправо,3 – повернуть влево, 4 – подтянуть к себе и положить на пол.
9. И.П. Лежа на спине ноги врозь расслабиться.
10. И.П. Лежа на спине, руки в замок за голову. 1 – поднять туловище, стараясь коснуться лбом коленей. 2 – И.П. 3 – 4 тоже.
11. И.П. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.
12. И.П. Лежа на спине ноги врозь руки вдоль туловища. 1 – напрячь мышцы ягодиц, 2 – расслабить,3 – 4 то же.
13. И.П. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе.1 – поднять  прямые ноги, стараясь коснуться пола за головой. 2 – плавно опустить. 3 – 4 – тоже.
14. И.П. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.
15. И.П. Лежа на спине руки вдоль туловища, ноги вместе. 1 – поднять прямые ноги коснуться пола за головой, 2 – выпрямить вверх, 3 – коснуться пола за головой, 4 – выпрямить вверх (выполняется 6 – 10 серий).
16. И.П. Лежа на спине ноги вместе, руки вдоль туловища расслабиться.
17. И.П. Лежа на спине руки вдоль туловища, ноги вместе.1 – напрячь мышцы ягодиц, 2 – расслабить, 3 – напрячь мышцы груди, 4 – расслабить.
18. И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища – поднять прямые  ноги на 5см. от пола и удерживать до 30 секунд. Повторять 3 – 4 раза.
19. И.П. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.

И.П. Лежа на правом боку, правая нога согнута в колене, левая прямая.

Мах левой ногой вверх, опустить, мах вперед, мах назад. Выполнять 15 – 20 раз.

1. И П. Лежа на правом боку поднять обе ноги на 5 – 7см. от пола и удерживать 10 – 15секунд.

Выполнять 3 – 4 раза.

1. И.П. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.
2. И.П. Лежа на левом боку, левая нога согнута в колене, правая прямая.
3. мах правой ногой вверх,2 – опустить, 3 – мах вперед, 4 – мах назад. Выполнять 15 – 20 раз.
4. И.П.Лежа на левом боку поднять обе ноги на 5 – 7см. от пола и удерживать 10 – 15 секунд.

Выполнять 3 – 4 раза.

1. И.П.Лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.
2. И.П. Лежа на спине, ноги прямые, руки согнуты в локтях. Выпятить лопатки – ходьба на лопатках вперед и назад.
3. И.П. Лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.

**Упражнения в положении сидя**

1. И.П. Сидя на полу, ноги врозь, руки согнуты в локтях. Ходьба на ягодицах вперед и назад.
2. И.П. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы ног соединены ступнями. 1 – руками взять стопы ног и плавно потянуться к ним лбом. 2 – руки плавно двигаются по ногам к коленям, туловище прогибается назад. Расслабиться. 3 – руки по ногам плавно вниз, взять за стопы, лбом потянуться к стопам. 4 – руки плавно двигаются по ногам к коленям, туловище прогибается назад. Расслабиться.
3. И.П. Сидя на полу ноги врозь 1 – правой рукой потянуться к левому носку.2 – выпрямиться. 3 – левой рукой потянуться к правому носку. 4 – выпрямиться.
4. И.П. Стоя на коленях и на предплечьях (руки согнуты в локтях).1 – поднять правую ногу – выполнить 10 махов вверх, 2 – поставить на колено. 3 – левую ногу поднять вверх и выполнить 10 махов, 4 – поставить на колено.

Выполнить 2 – 3 серии.

1. И.П. Стоя на коленях голову опустить, руки на предплечьях подтянуть к себе и расслабиться.
2. И.П. Стоя на коленях, руки согнуты в локтях, на предплечьях, 1 – спину округлить, потянуться вверх, руки выпрямить. 2 – руки вперед на локти, спину прогнуть, голову вверх, потянуться. 3 – и.п. 4 – расслабиться.

Выполняется 10 – 15 серий.

1. И.П. Лежа на животе, руки вперед. 1 – поднять руки и ноги одновременно и удерживать 5 – 10 секунд. 2 – и.п. 3 – 4 – тоже.

Выполнять 3 – 6 раз.

1. И.П. Упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.(можно стоя на коленях).

Выполняется 2 – 3 серии по 5 – 10 раз.

1. И.П.Лежа на животе, руки вперед , расслабиться.

**Упражнения у стенки**

1. И.П. Стоя лицом к гимнастической стенке, руками держаться за жердь( или просто у стены) спина прямая. 1 – поднять правую ногу, согнутую в колене, 2 – повернуть вправо. 3 – повернуть влево. 4 – поставить. 1 – 4 левую ногу.

Выполняется 10 – 15 раз.

1. И.П. Стоя лицом к гимнастической стенке спина прямая, пятку левой ноги поставить к средине стопы правой ноги. 1 – ногу, согнутую в колене поднять и отвести в сторону назад. 2 – ногу, согнутую в колене вперед. 3 – в сторону назад, 4 – И.П. 1 – 4 тоже правой ногой.

Выполняется 8 – 10 раз каждой ногой.

1. И.П. Стоя лицом к гимнастической стенке, руками держаться за жердь. 1 – присесть на всю стопу, 2 – перекатиться на носки 3 – на пятки, (выполняем 5 – 6 перекатов),  подняться на носках, потянуться (растянуть позвоночник), 4 – плавно опуститься на всю ступню.

Выполняется 6 – 8 раз.

1. И.П. Стоя лицом к гимнастической стенке, руками держаться за жердь. Поперечные махи.1 – 4 правой ногой,1 – 4 левой ногой.

Выполняется 3 – 4 серии по 8 – 10 махов на каждую ногу.

1. И.П. Стоя боком к гимнастической стенке, рукой держаться за жердь. Продольные махи.1 – 4 правой ногой.1 – 4 левой ногой.

Выполняется по 8 – 10 махов, 3 – 4 серии для каждой ноги.

1. Прыжки на скакалках. Вращая скакалку вперед, прыжки на 2 – х ногах. (30 – 100 прыжков)
2. Кувырки вперед.
3. Вращение обруча.
4. Стойка на голове. (С помощью и у стены).

**Упражнения на восстановление**

1. И.П. Лежа на спине 1 – правый локоть и левое колено соединить, держать 5 – 10секунд, 2 – расслабиться. 3 – левый локоть и правое колено соединить и держать 5 – 10 секунд., 4 – расслабиться.

Выполнять по 8 – 10 раз на каждую ногу.

1. И.П. лежа на спине. 1 – оба локтя и оба колена соединить, держать 5 – 10 сек. 2 – расслабиться. 3 – 4 тоже.

Выполнять 8 – 10 раз.

1. И.П. Лежа на спине ноги, согнутые в коленях подтянуть к себе, пальцы ног и рук соединить.1 – ноги и руки развести. 2 – соединить. 3 – 4 тоже.

Выполняется 8 – 10 раз.

1. И.П. Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях подтянуть к себе, пальцы ног и рук соединить.1 – выполнить движение вперед (имитация ходьбы) 15 – 20 раз. 2 – выполнить движение назад 15 – 20 раз (имитация ходьбы). 3 – 4 тоже.
2. И.П. Лежа на спине ноги, согнутые в коленях подтянуть к себе, пальцы ног и рук соединить. Выполнить перекаты на спине вперед и назад (8 – 10 раз).
3. И.П. Лежа на спине мышцы расслаблены.1 – плавный вдох. 2 – не дышать (30 – 60 секунд) 3 – плавный выдох. 4 – расслабиться. Выполняется 3 – 4 раза.
4. И.П. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 – все мышцы тела напрячь и держать 5 – 10 секунд. 2 – расслабиться. 3 – 4 тоже. Выполняется 2 – 3 – раза.
5. И.П. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы соединены. Массажировать мочки ух и наружный край уха сверху вниз и снизу – вверх 3 – 4 раза.
6. И.П. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы соединены.
7. Вращательными движениями ладоней вперед и назад. Ладонями массажировать оба уха сразу.

# Комплекс для имеющих хорошую физическую подготовленность

**1.**

***Упр.1.*** И.п. – лежа на гимнастическом коне, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, руки вверху. В медленном и среднем темпе поочередно выполнять сгибание и разгибание туловища. При сгибании туловища выполнять выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 10 – 12 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 10 – 15 сек.

***Упр.2.*** И.п. – стоя, в руках скакалка. В среднем и быстром темпе, вращая скакалку, выполнять подскоки одновременно на двух ногах. Упражнение повторить 20 – 30 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.

***Упр.3.*** И.п. – сидя на тумбе, гриф штанги в руках у пояса, хватом снизу. В среднем темпе выполнять сгибание рук в локтях, штангу к плечам необходимо выполнять глубокий вдох, а при опускании – выдох. Упражнение повторить 10 – 12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15 – 20 сек.

***Упр.4.*** И.п. – стоя у гимнастической стенки, левую ногу поставить на рейку выше головы. В среднем темпе выполнять наклоны туловища к ноге, стоящей на рейке гимнастической лестницы, необходимо стараться касаться головой ноги, стоящей на рейке гимнастической стенки. Упражнение повторить 12 – 20 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 10 – 15 сек. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.

***Упр.5.*** И.п. – туловище наклонено вперед, штанга в руках на плечах. В среднем темпе туловище поочередно сгибать и разгибать, делая при сгибании глубокий выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 12 – 15 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

***Упр.6.*** И.п. – вис на двух руках спиной к гимнастической стенке. В среднем темпе необходимо поднимать прямые ноги вверх до касания рук, затем медленно прийти в исходное положение. При подъеме ног надо сделать выдох, а при опускании – вдох. Упражнение повторить 12 – 20 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15 – 20 сек.

**2.**

***Упр.1.*** И.п. – лежа на спине. Медленно поднимая туловище, прийти в положение согнувшись, руками касаться стоп. Поднимая туловище, сделать выдох, опуская его, сделать глубокий вдох. Упражнение повторить 6 – 8 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

***Упр.2.*** И.п. – лежа на тумбе, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, руки вверху с набивным мячом. Медленно опуская туловище, сделать выдох, прямые руки с мячом вниз, затем медленно прийти в исходное положение, сделать полный вдох. Упражнение повторить 6 – 8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 – 25 сек.

***Упр.3.*** И.п. – вис на гимнастической стенке хватом двумя руками снизу, стопы ног держат набивной мяч. Медленно ноги с мячом поднять до касания рук, делая выдох, затем медленно опустить их вниз, сделать полный вдох. Упражнение повторить 6 – 8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15 – 20 сек. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.

***Упр.4.*** И.п. – ноги шире плеч, гриф штанги вверху хватом снизу. В среднем темпе выполнить наклон туловища одновременно с грифом штанги к правой ноге, сделать выдох, затем прийти в исходное положение – сделать глубокий вдох. То же повторить к другой ноге. Упражнение повторить 8 – 10 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

***Упр.5.*** И.п. – основная стойка, штанга в руках хватом снизу. Медленно поднимая прямые руки, штангу вверх, подняться на носки, глубокий вдох, затем медленно прийти в исходное положение, сделать глубокий выдох. Упражнение повторить 6 – 8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 – 25 сек.

***Упр.6.*** И.п. – основная стойка. В среднем темпе выполнить упор присев, затем упор лежа, упор присев и прийти в исходное положение. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки. Упражнение повторить 8 – 10 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15 – 20 сек.

**3.**

***Упр.1.*** И.п. – один занимающийся выполняет упор лежа, опираясь руками на гимнастическую тумбу. Партнер держит его за голени ног. В среднем темпе выполнять сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, касаясь грудью тумбы. При сгибании рук выполнять выдох, а при разгибании вдох. Упражнение повторить 10 – 12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек.

***Упр.2.*** И.п. – стоя, в руках, согнутых в локтях, один конец эспандера, другой конец эспандера закреплен за стопу правой ноги. В медленном и среднем темпе выполнять поочередно разгибание и сгибание рук в локтевых суставах. При сгибании рук эспандер растянуть – сделать выдох, а при разгибании рук сделать вдох. Упражнение повторить 12 – 16 раз от 2 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек.

***Упр.3.*** И.п. – основная стойка, в руках штанга хватом сверху удерживается у груди. В среднем темпе, делая выпад левой ногой, разгибая руки, штангу поднять вверх, затем опустить ее в исходное положение. При разгибании рук надо сделать глубокий вдох, а при сгибании – выдох. Упражнение повторить 8 – 10 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

***Упр.4.*** И.п. – упор с опорой на концах параллельных брусьев, ноги под углом 90 градусов удерживают набивной мяч. В медленном темпе руки согнуты в локтевых составах, ноги удерживать под углом. Затем руки выпрямить и прийти в исходное положение. При сгибании рук надо выполнить выдох, а при разгибании рук – глубокий вдох. Упражнение повторить 6 – 8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

***Упр.5.*** И.п. – основная стойка. Штанга в руках хватом снизу находится у бедер. В медленном темпе штангу поднять на уровень груди, затем вверх, приподнимаясь на носки, сделать глубокий вдох. Медленно штангу опустить в исходное положение, сделать выдох. Упражнение повторить 6 – 8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 – 25 сек.

***Упр.6.*** И.п. – полуприсед, штанга в прямых руках хватом сверху за гриф. В среднем темпе, делая глубокий присед, поднять штангу над головой. При подъеме штанги необходимо сделать вдох, а при опускании – выдох. Упражнение повторить 6 – 8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

**4.**

***Упр.1.*** И.п. – сед руки за голову, набивной мяч слева. В среднем темпе, поднимая ноги над мячом, мяч справа. Затем прийти в исходное положение. Упражнение повторить 10 – 12 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.

***Упр.2.*** И.п. – наклон туловища вперед, ноги на ширине плеч, руки держат гири хватом сверху за ручки гирь. В медленном и среднем темпе поднять гири к груди, затем их опустить. При сгибании локтей сделать глубокий выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 10 – 12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

***Упр.3.*** И.п. – один занимающийся принимает положение упор лежа, опираясь руками о гимнастическую тумбу. Другой партнер держит его за голени ног. В среднем темпе выполнять сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, при разгибании рук надо делать вдох, а при сгибании – выдох. Упражнение повторить 10 – 12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15 – 20 сек.

***Упр.4.*** И.п. – в висе на перекладине двумя руками хватом сверху. В медленном и среднем темпе выполнять сгибание и разгибание рук в локтевых составах, при сгибании рук – выдох, при разгибании – вдох. Упражнение повторить 8 – 10 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

***Упр.5.*** И.п. – основная стойка. Эспандер хватом руками за ручки вверху над головой. В медленном и среднем темпе выпрямляя руки в стороны, растянуть эспандер. При растягивании эспандера нужно сделать глубокий вдох, а при сгибании рук в локтях – выдох. Упражнение повторить 10 – 15 раз от 2 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек.

***Упр.6.*** И.п. – сидя на гимнастической тумбе, штанга в руках хватом сверху на бедрах. В среднем темпе штангу поднять к плечам, затем поднять ее вверх. При подъеме штанги сделать вдох, а при опускании – выдох. Упражнение повторить 8 – 10 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

**5.**

***Упр.1.*** И.п. – упор лежа, голени ног на тумбе. В среднем темпе поочередно руки сгибать и разгибать в локтевых суставах. При сгибании рук в локтях необходимо сделать выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 10 – 12 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек.

***Упр.2.*** И.п. – наклон туловища вперед, штанга в руках широким хватом. Хват грифа штанги сверху. В среднем темпе, делая выпад левой вперед, штангу поднять вверх, поднимая штангу вверх, необходимо сделать вдох, а при опускании штанги – выдох. Упражнение повторить 8 – 10 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15 – 20 сек.

***Упр.3.*** И.п. –лежа на скамейке, руки с гирей внизу. В медленном темпе, поднимая руки вверх, гирю опустить за голову, затем гирю возвратить в исходное положение. При подъеме гири вверх необходимо сделать глубокий вдох, при опускании гири вниз – полный выдох. Упражнение повторить 10 – 12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

***Упр.4.*** И.п. – туловище наклонено вперед, штанга в руках на плечах. В среднем темпе поочередно туловище разгибать и сгибать. При разгибании туловища необходимо производить глубокий вдох, при сгибании – выдох. Упражнение повторить 10 – 12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

***Упр.5.*** И.п. – стоя на двух гимнастических скамейках в полном приседе, в руках гиря. В среднем и быстром темпе вставать с гирей в руках и приседать. При вставании надо сделать глубокий вдох, а при приседании – выдох. Упражнение повторить 10 – 12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

***Упр.6.*** И.п. – лежа поперек гимнастической скамейки, руки за голову, ноги закреплены за рейку гимнастической лестницы. В среднем темпе, поднимая туловище, прогнуться в пояснице. При подъеме туловища необходимо выполнить глубокий вдох, а при опускании – выдох. Упражнение повторить 12 – 20 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15 – 20 сек.

**6.**

***Упр.1.*** И.п. – один занимающийся стоит на коленях, руки вверху, другой в наклоне вперед держит его руками за голени. В медленном темпе занимающийся разгибает ноги в коленях и приходит в положение упор лежа. Затем резким толчком рук о пол приходит в исходное положение. При разгибании ног в коленях надо делать глубокий вдох, а при сгибании – выдох. Упражнение повторить 8 – 10 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

***Упр.2.*** И.п. – стоя под горизонтальной лестницей, руками взяться за ее края. В среднем темпе выполнять подтягивание. При подтягивании надо делать выдох, а при опускании туловища – вдох. Упражнение повторить 8 – 12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15 – 20 сек.

***Упр.3.*** И.п. – один занимающийся принимает положение упор лежа, опираясь руками о гимнастическую тумбу, другой партнер держит его за голени ног. В среднем темпе выполнять сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. При разгибании рук надо делать глубокий вдох, а при сгибании – выдох. Упражнение повторить 10 – 12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

***Упр.4.*** И.п. – смешанный вис на низкой горизонтальной опоре прямым хватом. В среднем темпе выполнить сгибание и разгибание рук под опорой. При сгибании рук надо делать выдох, а при разгибании – глубокий вдох. Упражнение повторить 10 – 12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15 – 20 сек.

***Упр.5.*** И.п. – лечь на гимнастическую скамейку, один конец которой поднят и закреплен на рейке гимнастической стенки. Взять двумя руками хватом сверху гриф штанги, которая лежит под гимнастической скамейкой поперек. В среднем темпе, сгибая руки в локтевых суставах, штангу подтянуть к груди, затем штангу опустить в исходное положение. При сгибании рук в локтевых суставах сделать выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 10 – 12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15 – 20 сек.

***Упр.6.*** И.п. – ноги на ширине плеч, гриф штанги хватом сверху в руках вверху над головой. В среднем темпе, наклоняя туловище к левой ноге, гриф штанги опустить к левой, затем прийти в исходное положение. При сгибании туловища необходимо сделать выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 10 – 12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

# Упражнения с гирями для развития отдельных мышечных групп

*1 упражнение.* Поднять одну гирю двумя руками до высоты груди. Для мышц спины и рук. И. п. – ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки на ручке гири.

1 – поднять гирю до высоты груди, пронося ее как можно ближе к туловищу;

2 – вернуться в исходное положение.

Темп средний. Повторить 10 – 12 раз.

*2 упражнение (рис. 1).* Поднимание гири вверх двумя руками. Для мышц спины и рук. И. п. – то же

1 – поднять гирю вверх на прямые руки (поднимать по вертикали);

2 – вернуться в исходное положение.

Темп средний. Повторить 6 – 10 раз (то же самое выполнить для лыжников, гребцов и метателей, но стоя на расставленных в стороны табуретках, стульях или скамейках).

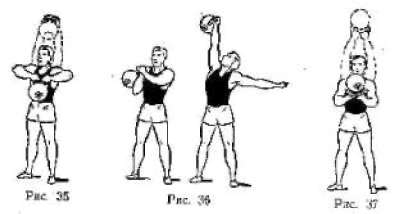


Рис. 1.

*3 упражнение.* Поднять одну гирю двумя руками вверх дном. Для мышц спины и рук. И. п. – то же, но гиря отставлена вперед на 40 – 50см.

1 – направить гирю назад между ногами;

2 – поднять дугообразным движением гирю вверх дном;

3 – вернуться в исходное положение.

Темп средний. Повторить 4 – 6 раз.

*4 упражнение.* Поднять одну гирю двумя руками к плечу. Для туловища и рук. И. п. – поставить впереди себя гирю ручкой произвольно и взяться руками за ручку – правой рукой снизу, левой сверху (при подъеме к правому плечу).

1 – махом поднять гирю к правому плечу;

2 – вернуться в исходное положение.

Повторить по 6 – 8 раз к правому и левому плечу.

*5 упражнение (рис. 2).* Толкнуть одну гирю двумя руками вверх. Для мышц рук.

И. п. – поднять гирю к плечу, как в упражнении 4.

1 – поднять гирю к плечу;

2 – толкнуть гирю двумя руками вверх и отвести руку в сторону;

3 – опустить гирю к плечу.

Темп средний. Повторить 3 – 5 раз правой и левой рукой.

*6 упражнение.* Толчок гири одной рукой. Для мышц туловища и рук.

И. п. – поставить гирю впереди, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Взять рукой гирю хватом сверху.

1 – махом поднять гирю к плечу;

2 – толкнуть вверх;

3 – опустить гирю к плечу, одновременно слегка сгибая ноги;

4 – опустить на пол (в исходное положение).

Повторить 4 – 6 раз правой и левой рукой.

**УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ НОГ**

*1 упражнение* (рис. 2). Приседание на носках с выжиманием. Для мышц ног и рук. И. п. – ноги в основной стойке, руки подняты вверх.

1 – присесть, опустить руки к плечам;

2 – встать, поднять руки вверх.

Темп средний. Повторить 15 – 30 раз.

*2 упражнение*. Приседание на носках с подниманием рук через стороны вверх. Для ног и дельтовидных мышц.

И. п. – основная стойка, руки опущены вдоль туловища.

1 – присесть и поднять руки в стороны – вверх;

2 – принять исходное положение.

Темп средний. Повторить 15 – 25 раз.

*3 упражнение*. Приседание на всей ступне с подниманием рук вперед. Для ног и дельтовидных мышц.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

1 – присесть на полных ступнях с одновременным подниманием рук вперед (ладони вниз);

2 – принять исходное положение.

Темп средний и быстрый. Повторить 15 – 30 раз.

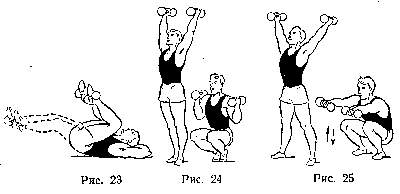


Рис. 2-3

*4 упражнение* (рис. 3). Пружинистое приседание на всей ступне с подниманием рук вверх. Для ног и дельтовидных мышц.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки подняты вперед на высоту плеч, ладони вниз.

1 – присесть;

2 – 3 – пружинистые покачивания;

4 – энергично выпрямиться, одновременно поднять руки вверх и встать на носки.

Темп средний. Повторить 10 – 16 раз.

*5 упражнение*. Приседание в положении выпада в сторону. Для мышц ног.

И. п. – ноги расставлены широко, руки за головой, грудь приподнята, поясница слегка прогнута.

1 – глубоко присесть, перенося тяжесть вправо;

2 – выпрямиться;

3 – глубоко присесть, перенося тяжесть влево;

4 – выпрямиться.

Темп медленный и средний. Повторить 6 – 8 раз в каждую сторону.

*6 упражнение* (рис. 4). Приседание на широко расставленных ногах. Для ног и ягодичных мышц.

И. п. – ноги расставлены широко в положении приседа, руки к плечам.

1 – перенести тяжесть тела на правую ногу;

2 – перенести тяжесть тела на левую ногу.

Темп медленный. Повторить 6 – 8 раз в каждую сторону.

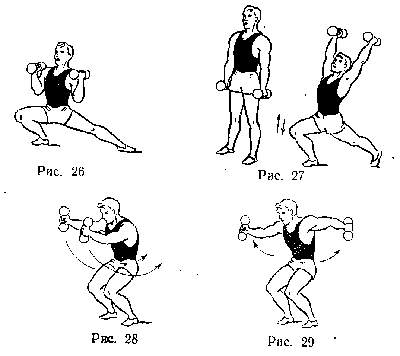


Рис. 4-5

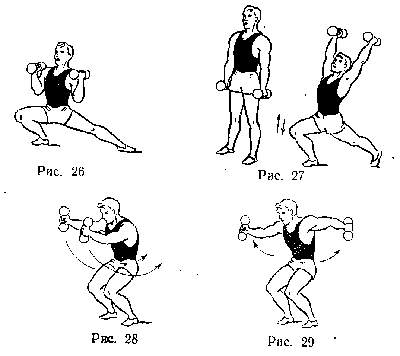


Рис. 6-7

*7 упражнение* (рис. 5). Выпад вперед с пружинистым покачиванием, с одновременным подниманием рук вверх.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

1 – большой выпад вперед с одновременным подниманием рук вверх;

2 – 3 – пружинистое покачивание;

4 – исходное положение.

Темп средний. Повторить 8 – 12 раз левой и правой ногой.

*8 упражнение* (рис. 6). Ритмические полуприседания с одновременным движением рук (как при одновременном ходе лыжника). Для мышц всего тела.

И. п. – ноги на ширине ступни, руки подняты на высоту глаз и слегка согнуты в локтях, ладони внутрь.

1 – полуприсед с одновременным энергичным движением рук вниз – назад до отказа;

2 – плавно вернуться в исходное положение.

Темп средний. Повторить 20 – 25 раз.

*9 упражнение* (рис. 7). Ритмические полуприседания с попеременным движением рук (как при попеременном ходе лыжника). Для мышц всего тела.

И. п. – ноги на ширине ступни, правая рука слегка согнута в локте ладонью внутрь и поднята на высоту глаз, левая рука ладонью внутрь до отказа отведена назад.

Полуприседы с энергичными попеременными движениями правой и левой рукой.

Темп средний и быстрый. Повторить 20 – 30 раз каждой рукой.

*10 упражнение*. Приседание согнувшись с махом рук назад. Для мышц всего тела. И. п. – ноги в основной стойке, руки подняты вверх, ладони внутрь.

1 – присесть на носках, сильно согнувшись, с одновременным махом рук назад;

2 – принять исходное положение.

Темп средний. Повторить 10 – 20 раз.

*11 упражнение*. Приседание на одной ноге – «пистолет». Для мышц ног. И. п. – основная стойка.

1 – присесть на правой ноге (на всей ступне) с одновременным подниманием левой ноги и рук вперед;

2 – выпрямиться без помощи левой ноги.

Темп средний. Повторить по 4 – 10 раз правой и левой ногой.

*12 упражнение* (рис. 7). Приседание на одной ноге – «пистолет» на стуле. Для мышц ног. И. п. – поставить сильно согнутую в колене ногу на стул, табурет, руки к плечам.

1 – выпрямить ногу без толчка ногой, стоящей на полу;

2 – снова присесть, поднимая свободную ногу вперед.

Темп медленный и средний. Повторить 4 – 10 раз правой и левой ногой.

*13 упражнение* (рис. 8). Размахивание ногой с укрепленной на ней гантелью. Для пояснично-подвздошной мышцы.

И. п. – прочно привязать гантель к ступне правой ноги. Встать на левую ногу, левой рукой опереться о спинку стула, стенку или другой предмет.

1 – сильный энергичный мах правой ногой вперед, как можно выше;

2 – мах назад до отказа. То же левой ногой.

Темп средний. Повторить 20 – 40 раз на левой и правой ноге.

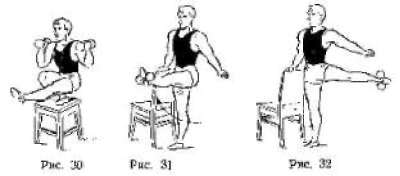


Рис. 7-9

*14 упражнение* (рис. 9). Комбинированное размахивание ногой. Для пояснично-подвздошной и приводящих мышц. И. п. – то же.

1 – махом поднять ногу вперед;

2 – вернуться в исходное положение;

3 – отвести ногу в сторону;

4 – отвести ногу назад.

Темп средний. Повторить 10 – 20 раз правой и левой ногой.

*15 упражнение*. Поднимание на грудь, толчок с груди с подседом «ножницы». Для мышц ног, туловища и рук.

И. п. – ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, руки опущены вниз.

1 – энергично выпрямить ноги и спину, поднять гантели на грудь, применяя подсед способом «ножницы»: одна нога выставляется вперед, сильно сгибаясь в колене, другая нога – назад и слегка согнутая в колене ставится на носок, пятка слегка наружу. Руки находятся около ключиц;

2 – выпрямиться и поставить ноги параллельно на ширину плеч;

3 – толкнуть вверх с подседом способом «ножницы»;

4 – вернуться в исходное положение.

Темп средний и быстрый. Повторить 6 – 10 раз на каждую ногу.

*16 упражнение*. Рывок двумя руками с подседом способом «ножницы». Для мышц ног, туловища и рук. И. п. – то же.

1 – одним непрерывным движением «вырвать» гантели на прямые руки вверх с подседом способом «ножницы»;

2 – выпрямиться и вернуться в исходное положение.

Темп средний и быстрый. Повторить 6 – 10 раз на каждую ногу.

*17 упражнение*. Прыжки в приседе стоя на полной ступне. Для разгибателей ног. И. п. – ноги согнуты и расставлены на ширину плеч, носки развернуты в стороны, руки к плечам.

Прыжки вперед, в стороны, назад, с поворотом налево, направо, кругом.

Темп средний. Повторить 10 – 20 раз.

*18 упражнение*. Прыжки в подседе на носках. Выполнение то же, что и в упражнении 81, но прыгать на носках.

Повторить 10 – 20 раз.

*19 упражнение*. Прыжки в длину с места. Для мышц ног и туловища. И. п. – ноги на ширине плеч, руки подняты вперед.

1 – согнуть ноги, отвести руки вниз – назад;

2 – энергично разогнуть ноги и, сильно оттолкнувшись, прыгнуть вперед, одновременно делая мах руками вперед.

Повторить 8 – 15 раз.

*20 упражнение*. Прыжки на носках с подниманием рук в стороны. Для мышц – всего тела и дыхательной системы.

И. п. – основная стойка.

1 – прыжком расставить ноги и руки в стороны;

2 – вернуться в исходное положение.

Темп средний и быстрый. Повторить 15 – 20 раз.

*21 упражнение*. Прыжки с движением вперед, в стороны, назад. Для мышц всего тела и дыхательной системы.

И. п. – то же, ноги слегка согнуты.

Прыжки с движением вперед, в стороны, назад (толчком двух ног, на носках).

Темп средний. Повторить 30 – 40 прыжков.

*22 упражнение*. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Для мышц всего тела и дыхательной системы.

И. п. – то же.

Прыжки на одной ноге на месте и в движении вперед, в стороны, назад, делая средние и длинные сильные прыжки.

Темп средний. Повторить 20 – 40 прыжков на левой и правой ноге.

*23 упражнение.* Смешанные прыжки на одной, двух ногах с переставлением ног. Для мышц всего тела и дыхательной системы.

И. п. – то же.

Прыжки на одной, двух ногах с поворотом на месте, с попеременным выставлением ног вперед, в стороны и движениями рук к плечам, вверх, в стороны.

Темп средний. Повторить 30 – 50 прыжков.

*24 упражнение* (рис. 10). Прыжки через препятствия с одной и двух ног. Для мышц всего тела и дыхательной системы. И. п. – то же.

Прыжок через стул и более высокие, но безопасные предметы (веревочка) с одной и двух ног. Всего 10 – 20 прыжков.

*25 упражнение*. Бег на месте. Для мышц всего тела и дыхательной системы. Бег на месте на носках – 30 – 60 секунд.

*26 упражнение* (рис. 11). Быстрая ходьба. Для мышц всего тела и дыхательной системы. И. п. – согнуть руки в локтях. Быстрая ходьба с энергичными движениями рук. Темп быстрый. Всего 5 – 10 минут (на местности).

*27 упражнение*. Бег. Для мышц всего тела и дыхательной системы.

И. п. – то же.

Бег широким размашистым шагом.

Темп медленный и средний. Всего 3 – 10 минут (на местности).

*28 упражнение*. Дыхательные упражнения. И. п. – основная стойка.

1 – поднять руки через стороны вверх с глубоким вдохом;

2 – возвратиться в исходное положение – выдох.

Повторить 10 – 12 раз.

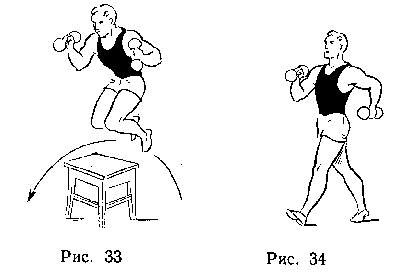


Рис. 10-11

*29 упражнение*. Дыхательные упражнения. И. п. – ноги врозь, руки за голову, локти вперед.

1 – отвести локти назад (расширить грудную клетку) и подняться на носки – вдох;

2 – сближая локти вперед, опуститься на всю ступню и слегка наклонить туловище вперед – выдох.

Повторить 10 – 12 раз.

*30 упражнение*. Упражнение на расслабление. И. п. – ноги врозь, руки расслабленно подняты вверх.

1 – несколько раз встряхивать поднятыми вверх руками;

2 – наклонить туловище вперед и присесть, согнувшись с полным расслаблением;

3 – возвратиться в исходное положение.

Повторить 6 – 8 раз.

*31 упражнение*. Упражнение на расслабление. Легкий медленный бег мелким шагом в расслабленном состоянии, встряхивание рук и туловища. Всего 15 – 30 секунд.

*Примечание*. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление можно проделывать стоя на месте и на ходу обязательно в хорошо проветренной комнате, желательно при открытом окне или форточке и без гантелей.

**УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЯМИ**

Упражнения с гирями являются замечательным средством для развития физической силы человека и могут быть использованы в тренировке спортсменов различных специальностей: легкоатлетов, лыжников, тяжелоатлетов, борцов, гимнастов, гребцов, боксеров, акробатов и пр. Упражняться с гирями могут мужчины с хорошим здоровьем в возрасте от 16 до 45 лет, регулярно занимавшиеся ранее гантельной гимнастикой.

Перед началом занятий с гирями необходимо проконсультироваться с врачом и тренером. Сложные упражнения – рывки, жонглирование и пр. – следует разучить с опытным тяжелоатлетом или тренером по тяжелой атлетике.

Для различных упражнений в зависимости от силы занимающегося используются гири разного веса, от 16 до 32 кг (16, 20, 25, 32 кг). Начинать рекомендуется с 16 кг, через 3 – 4 месяца регулярных занятий можно перейти к гирям весом 20 – 25 кг, а через год можно упражняться с гирями весом 32 кг. Упражнения с гирями должны проводиться строго последовательно. Чисто силовые упражнения должны чередоваться с упражнениями на ловкость, маховыми, например, жим гири должен сменяться выбрасыванием, вырыванием гири.

Необходимо чередовать упражнения для рук, туловища и ног. Заниматься с гирями можно ежедневно по 30 – 40 мин., упражнения с гирями целесообразно включать в комплекс гантельной гимнастики. Крайне важно заниматься в одно и то же время. Можно заниматься днем, если есть возможность, за 1, 5 – 2 часа до обеда, но лучше всего вечером, через 2 – 3 часа после обеда. В теплое время года рекомендуется проводить упражнения на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении, с открытым окном или форточкой. Костюм для занятий прост – трусы, тапочки или легкий тренировочный костюм. Для упражнений, выполняемых лежа, нужно иметь чистый коврик. Перед тем как начать упражнения с гирями, необходимо проделать для разминки 6 – 8 упражнений с гантелями. Если занятия проводятся на свежем воздухе, то хорошо пробежаться 1 – 2 минуты с переходом на медленную ходьбу – 45 – 60 секунд. Разучивать упражнения нужно вначале с легкими гирями, так чтобы каждое упражнение можно было легко повторить 4 – 8 раз. В дальнейшем как количество отдельных упражнений, так и вес поднимаемых гирь могут быть увеличены. Выполнять упражнения с гирями нужно четко, легко, красиво, не задерживая дыхания. Трудные упражнения следует чередовать с более легкими, обязательно проделывать упражнения одинаковое количество раз каждой рукой. После выполнения каждого упражнения нужно сделать паузу для отдыха 60 – 80 секунд. Во время отдыха дышать глубоко.

После занятий необходимо проделать 6 – 8 дыхательных упражнений.3 – 5 упражнений на расслабление мышц, 40 – 60 секунд спокойно походить. Затем принять душ, вначале теплый, а потом, через 15 – 20 секунд, прохладный, после чего сильно растереть тело докрасна жестким грубым полотенцем. Если душа нет, обтереться прохладной водой, пользуясь жестким полотенцем. После водных процедур одеться и минут 10 – 15 отдохнуть сидя, полностью расслабившись. Занятия с гантелями и гирями никогда не должны являться самоцелью, а должны быть одним из средств для всестороннего гармонического физического развития организма.

Упражнения с гантелями и гирями необходимо сочетать с занятиями на свежем воздухе: лыжами, коньками, легкой атлетикой, играми, греблей, плаванием, туризмом, альпинизмом и другими видами спорта.

# Упражнения для формирования правильной осанки

Наиболее отчетливое ощущение правильной осанки появляется при касании спиной стены. Дети начинают хорошо чувствовать свое тело: уровень надплечий, положение лопаток, таза головы.

1. Стать к стене в основной стойке так, чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались ее. Сделать шаг вперед, стараясь сохранить то же положение тела, вернуться к стенке. Повторить несколько раз.

2. Стать к стене (и.п. то же), присесть и встать или поднимать и сгибать поочередно ноги, сохраняя то же положение головы, таза, спины.

3. Стать к стене (и.п. то же), сделать шаг вперед, повернуться на 360°, выпрямиться, вернуться к стене.

**Упражнения из исходного положения стоя**

1. И.п. – о. с., руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые вращения рук вперед, затем назад (5 – 6 раз в каждую сторону).

2. И.п. – о. с., руки перед грудью. С напряжением, рывками разводим руки в стороны (вправо, влево) – вверх – вниз (по 3 раза в каждом направлении).

3. И.п. – о. с., руки вдоль тела. Медленно поднимаем руки вперед и вверх; сцепив их в замок над головой, поднимаемся на носочки и прогибаем спину; возвращаемся в и.п. (повторить 3 – 5 раз).

4. И.п. – о. с., руки в стороны. Поднимаем согнутую в колене ногу с одновременным подъемом рук вверх (носок тянем, спина прямая, 5 – 6 раз каждой ногой).

5. И.п. – о.с. Активное вытяжение, спина прямая, руки над головой в замке. Ходьба на носках с прямой спиной (1 – 2 мин).

6. И.п. – о. с. Спокойно, медленно, плавно на вдохе поднимаем руки вверх. На выдохе плавно опускаем руки через стороны вниз (4 – 5 раз).

7. И.п. – стоя. Полуприседания, приседания на носках; руки в стороны – вверх – вперед. Вернуться в и.п.

8. И.п. – о. с. Поднять руки в стороны ладонями вверх, развернуть руки ладонями назад, свести их за спиной, выполняя хлопки.

9. И.п. – о. с., руки за спиной собраны в замок. Поднять руки максимально вверх, при этом корпус надо держать прямо. Медленно выполняется наклон вперед – вниз, при этом руки смотрят вверх. Вернуться в и.п. (2 – 3 раза).

10. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повороты туловища в стороны. Бедра неподвижны (6 – 8 раз).

11. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Через стороны поднять руки вверх, ладони смотрят вперед, и сделать «ножницы», поочередно меняя положения рук, 4–6 раз, за головой.

**Упражнения из исходного положения стоя**

1. «Малыши растут» И.п. – сидя на пятках, руки на коленях. Поднимаясь на колени, поднять обе руки через стороны вверх, ладони смотрят вверх. Вернуться в и.п. (5–6 раз).

2. «Малыши тянутся» И.п. – сидя на пятках. Встать на колени, руки через стороны поднять вверх медленно, с напряжением. Вытягивать себя вверх, прогибаясь назад (4 раза).

3. «Малыши ловят пяточку» И.п. – сидя на пятках, руки к плечам. Встать на колени, разворот туловища назад – вправо, правой рукой достать левую пятку, глазами посмотреть на свою пятку; задержаться в этом положении на 3–5 секунд. Вернуться в и.п., повторить в другую сторону (4–6 раз).

4. «Силачи» И.п. – сидя на пятках. Поднять руки вверх, с усилием вытягивать себя вверх, опуская через стороны руки вниз, согнуть их в локтях и прижать к туловищу сбоку, задержаться на несколько секунд. При этом лопатки сведены, грудь расправлена, спина ровная, живот втянут (4–5 раз).

5. «Машут наши ручки» И.п. – стоя на коленях, руки внизу. Через стороны медленно на вдохе поднимаем руки вверх, на выдохе опускаем (6 раз).

6. «Колечко» И.п. – стоя на коленях. Отклониться назад, руками достать пятки, прогнуться всем корпусом (1–2 раза).

7. «Березка» И.п. – сидя по-турецки. Поднять руки вверх и сцепить в замок, ладонями кверху. Спина ровная. С силой вытягивать себя вверх, задерживаться на 15–30 секунд.

8. «Ладошки встретились» И.п. – сидя на коленях, таз между ног. Соединить руки за спиной; одна сверху, другая снизу. Задержаться на некоторое время, затем поменять положение рук.

9. «Складочка» И.п. – сидя ноги вперед. Наклониться вперед, взяться за носки, головой тянуться к коленям.

10. «Треугольники» И.п. – сидя ноги вперед. Наклониться вперед, взяться за голеностоп правой ноги и поднять ее руками вверх, не сгибая колено. Удерживая ногу, подтянуть и выпрямить спину. Задержаться в этой позе на некоторое время. Повторить с другой ноги.

**Упражнения, лежа на спине.**

1. И.п. – лежа на полу, руки вдоль тела; спина, затылок плотно прижаты к полу. Медленно на вдохе поднимаем через стороны руки (скользят по полу) вверх. На выдохе возвращаемся в и.п. (5–6 раз)

2. И.п. – лежа на спине. С напряжением поднимаем руки вперед – вверх, возвращаемся в и.п. (5–6 раз).

3. И.п. – лежа на спине, руки в стороны, ноги полусогнуты в коленях. На вдохе правую руку кладем на грудь, левую на живот. При выдохе возвращаемся в и.п. (5–6 раз). Положения рук чередовать.

4. И.п. – лежа на спине; голова, туловище, ноги представляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову, плечи, посмотреть на ноги, вернуться в и.п. (2–3 раза).

5. И.п. – лежа на спине. Подтянуть к себе согнутые ноги, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты и подтянуты к животу. Поочередно выпрямлять ноги в коленях, не опуская их на пол (4–8 раз).

7. И.п. – лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать ноги вверх.

8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох, медленно поднять таз (полумостик), на выдохе вернуться в и.п. (3–4 раза).

9. И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела. Имитировать ногами езду на велосипеде (8–10 раз).

10. И.п. – лежа на спине, руки вверх. Отрывая плечи от пола, поднять навстречу друг другу правую руку и левую ногу, рукой достать колено. Повторить с другой руки и ноги (4–6 раз).

11. И.п. – лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, слегка расставлены. Оторвать плечи от пола, вернуться в и.п. (8–10 раз).

**Упражнения из исходного положения, лежа на животе.**

1. И.п. – лежа на животе, руки вверху. Поднять вверх правую руку и левую ногу, задержать. Повторить с другой руки и ноги (6–8 раз).

2. И.п. – лежа на животе, руки, на спине сцепить в замок. Поднимать верхнюю часть туловища, руками тянуть себя назад (5–7 раз).

3. И.п. – лежа на животе, руки сложены перед собой, голова на руках. Поочередно поднимать прямые ноги (6–8 раз).

4. И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. Поднять одновременно обе руки и ноги, прогнуться, задержаться. Взгляд – прямо (4–6 раз).

5. И.п. – лежа на животе, руками взяться за голеностопы ног. Прогнуться – «корзиночка», покачаться (1–2 раза).

6. И.п. – лежа на животе, руки вверх. Одновременно делать ножницы руками и ногами (5–7 раз).

7. И.п. – лежа на животе, руки, на уровне груди упираются в пол. Упираясь на руки, поднять верхнюю часть туловища, повернуться вправо и правой рукой дотянуться до левого бедра, глазами увидеть ладошку, задержаться. Повторить в другую сторону (2–4 раза).

8. И.п. – лежа на животе, руки, на уровне груди упираются в пол. Выполнять имитацию плавания, руками описывая круги, при этом приподнимается верхняя часть туловища (6–8 раз).

9. И.п. – лежа на животе, руки за головой. Поднимать максимально вверх верхнюю часть туловища. Ноги удерживает напарник (6–8 раз).

**Упражнения для формирования правильной осанки, выполняемые у вертикальной плоскости (стены, гимнастической стенки).**

1. И.п. – основная стойка у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; 1 – 2 поднять руки через стороны вверх; 3 – 4 вернуться в и.п. Повторить 5 – 6 раз в медленном темпе.

2. И.п. – основная стойка у стены; 1 – 2 подняться на носки, руки вперёд; 3 – 4 опускаясь на пятки, вернуться в и.п. Повторить 5 – 6 в медленном темпе.

3. И.п. – основная стойка у стены; 1 – 2 – поднять правую ногу, согнутую в колене, руки в стороны; 3 – 4 – опустить правую ногу, руки вниз; 5 – 6 – то же другой ногой; 7 – 8 – вернуться в и.п. Повторить каждой ногой; 3 – 4 – раза в медленном темпе.

4. И.п. – основная стойка у стены; 1 – 2 – шаг вперед правой (левой) ногой; 3 – 4 – вернуться в и.п. Повторить 5 – 6 – в медленном темпе.

5. И.п. – стойка ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе, касаясь стены затылком, пятками, спиной и ягодицами; 1 – 2 наклон вправо; 3 – 4 – вернуться в и.п. Повторить 3 – 4 раза в каждую сторону в медленном темпе.

6. И.п. – основная стойка у стены; 1 – 2 – присесть, руки вверх; 3 – 4 – вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 3 – 4 раза.

7. И.п. – основная стойка у стены; 1 – 2 – поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, и захватить руками голень; 3 – 4 – опуская ногу вернуться в и.п. Повторить каждой ногой 3 – 4 раза в медленном темпе.

**Упражнения для формирования правильной осанки, выполняемые с удержанием предметов на голове.**

1. И.п. – основная стойка с мешочком на голове; 1 – 2 – подняться на носки, руки на поясе; 3 – 4 – опускаясь на пятки, вернуться в и.п. (не уронить предмета). Повторить 5 – 6 раз в медленном темпе.

2. И.п. – основная стойка с мешочком на голове; ходьба на носках, руки в стороны, удерживая на голове мешочек (10 – 15 с). Повторить 2 раза с интервалом 1 – 2 мин.

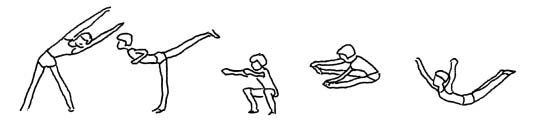
3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, на голове мешочек; 1 – 2 – подняться на носки, руки в стороны; 3 – 4 вернуться в и.п. Повторить 5 – 6 раз в медленном темпе.

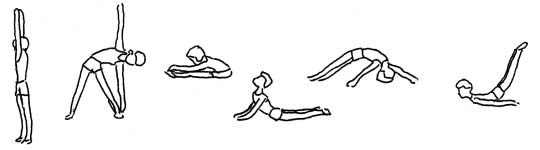
4. И.п. – основная стойка с мешочком на голове; 1 – 2 подняться на носки, повернуть туловище вправо (влево), руки в сторны;3 – 4 вернуться в и.п. Повторить 2 – 3 раза в каждую сторону в медленном темпе.

5. И.П. – основная стойка с мешочком на голове; 1 – 2 присесть, руки в стороны; 3 – 4 вернуться в п.и.Повторить 5 – 6 раз в медленном темпе.

6. И.П. – основная стойка с мешочком на голове; 1 – 4 два приставных шага на носах вправо, 5 – 8 – два приставных шага на носках влево. Повторить 2 – 3 раза в каждую сторону в медленном темпе.

7. И.П. – основная стойка с мешочком на голове; ходьба на носках по гимнастической скамейке, руки на поясе. Повторить в медленном темпе 1 – 2 раза с интервалом 1,5 – 2 минуты.





**Упражнения со скакалкой**

А как вы думаете, уважаемые читатели, сколько можно пропрыгать со скакалкой?

Большим поклонником и популяризатором скакалки был знаменитый боксер Мохаммед Али. На показательных выступлениях в Мюнхенском цирке «Кронэ» в присутствии несколько тысяч зрителей, он пропрыгал 15 трехминутных раундов (с минутными перерывами). При этом все время поддерживал очень высокий темп – 220 прыжков в минуту.

В южнокорейском городе Пусан на соревнованиях по «абсурдным рекордам («Книги рекордов Гиннеса») 55 – летний Пак Пон Та за час совершил со скакалкой 14628 прыжков (244 прыжка в минуту).

Японец Кацуми Судзуки перепрыгнул через скакалку 37427 раз подряд, ни разу ее не зацепив. На свое выступление он затратил 4 часа 22 минуты 50 секунд. Прыжки выполнялись в темпе – 142 прыжка в минуту (2.37 прыжка в секунду).

Ну, как, впечатляет? Эти примеры приведены не для того, чтобы показать вашу слабость, а лишь затем, чтобы убедить вас в том, что 6, 15 или 30 минут пропрыгать со скакалкой – вполне реально. Кроме того, из примеров наглядно видно, что прыгают со скакалкой не только маленькие девочки.

Речь у нас зашла о скакалке не случайно. Это очень полезный и доступный гимнастический снаряд. Мода на скакалку, то затихает, то возрастает с новой силой, но была и будет всегда. И это вполне оправдано. По многочисленным сведениям, из разных литературных источников прыжки со скакалкой благоприятно воздействуют на организм:

* + Развивают мышцы ног, делают их стройными и красивыми.
  + Служат профилактикой плоскостопия.
  + Способствуют формированию правильной осанки. Один этот пункт, важнейший для

здоровья, заслуживает того, чтобы широко распространять скакалку среди детей.

* Укрепляют связки внутренних органов.
* Ликвидируют застойные явления в организме. Для достижения данной цели в ряде оздоровительных систем используется подъем на носки, а затем резкое опускание на пятки.
  + Улучшают перистальтику кишечника.
  + Развивают сердечно – сосудистую и дыхательную системы.
  + Развивают чувство ритма и координацию движений.
  + Укрепляют мышцы тазового дна. Это очень важно для будущих мам, т.к. способствует лучшему вынашиванию ребенка и предотвращает преждевременные роды. Девочки инстинктивно чувствуют потребность в прыжках и с удовольствием выполняют их. Причем не только со скакалкой, но и через козла в гимнастике, на танцах и т.п.

Со скакалкой существует много разнообразных упражнений. Поистине чудеса с ней творят представительницы художественной гимнастики, демонстрируя великое множество упражнений. Однако наиболее распространенными являются прыжки.

Прыжки бывают:

* + С вращением скакалки вперед, назад и в стороны.
  + На одной ноге, на двух ногах и смешанные.
  + На месте и с перемещением.
  + С разным количеством вращений за один прыжок (0.5, 1, 2 или 3 оборота), а также смешанные.
  + В одном ритме и со сменой ритма (количества прыжков в минуту).
  + Обычные и с дополнительными движениями (руками, ногами и смешанные).
  + С поворотами.
  + Индивидуальные, парные и групповые.
  + С использованием утяжелителей (на руки, ноги, туловище) или с тяжелой скакалкой.
  + На разной поверхности по жесткости (мягкой, жесткой, рыхлой) и ширине (на гимнастическом коне или скамейке, на перевернутой скамейке, на бревне и т.п.).
  + С использованием предметов. Например, спрыгивания и напрыгивания на гимнастическую скамейку.

Совсем не обязательно прыгать, используя все многообразие прыжков. Главное – прыгать, а вот как прыгать это дело вкуса. Одним нравятся обычные многократные прыжки во время просмотра телепередач. Другим, в силу их особенностей, не свойственна монотонная работа, и они предпочитают, прыгая осваивать все новые и новые прыжки. В связи с этим изложение материала по прыжкам будет идти в двух направлениях: увеличение продолжительности прыжков, и различные варианты прыжков.

А вот начнем мы с самого начала. Прежде чем прыгать со скакалкой надо ее иметь. В настоящее время продается громадное разнообразие скакалок, от простых веревочек, до сложных, великолепно оформленных, со счетчиком вращений. Кроме того, они бывают разной длины, для одиночных, парных и групповых прыжков. Естественно возникает вопрос, – Какую скакалку выбрать? И прежде чем прикидывать, сколько вам понадобится денег, или из чего изготовить скакалку самостоятельно, а может оставить уже имеющуюся у вас скакалку, обратите внимание на два главных требования.

1. Скакалка не должна быть легкой, т.к. будет плохо вращаться. 2. Скакалка должна соответствовать росту и покупка на вырост, здесь не уместна. Несоблюдение этих требований приведет к дополнительным движениям, которые отрицательно скажутся на технике прыжков. Все это в итоге приведет к снижению результатов.

Правильная длина скакалки показана на рис. 12. Если встать на середину скакалки (ноги вместе), то она должна доставать до подмышек.

Если говорить о материале, из которого изготовлена скакалка, то лучшей является веревочная. Но она должна быть достаточно толстой, чтобы иметь определенную массу и свободно вращаться. Можно использовать обыкновенную толстую веревку с завязанными на концах узлами. Такая скакалка не отбивает тело в случае ошибки. А это существенный аргумент для начинающих или осваивающих новые упражнения. Теперь переходим к технике прыжков (Техника – это наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия).

В исходном положении ноги слегка согнуты в коленях, ступни вместе, пятки оторваны от пола (рис. 13, 14). Туловище и голова – прямо. Руки развернуты предплечьями в стороны (предплечья почти параллельны полу), а локти находятся около туловища или касаются его. Правильный хват скакалки показан на рис. 15. Это наиболее удобное положение для выполнения движений кистями. Ручки или концы скакалки надо держать без напряжения. Вращение скакалки производится кистями. Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти.

При выполнении прыжков туловище должно оставаться прямым. Это позволяет свободно и ровно дышать. Смотреть надо прямо перед собой. Если смотреть в пол, то голова непроизвольно опускается вниз. А далее срабатывает так называемый «шейный рефлекс» (голова вниз – спина сгибается, голова вверх – спина прогибается).

Следует добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Никогда не приземляйтесь на всю стопу. Приземляйтесь, слегка согнув колени. Ноги во время прыжков должны оставаться практически в одном положении, лишь амортизируя приземление. Не отрывайтесь высоко от пола во время прыжка. Достаточно подпрыгнуть так, чтобы скакалка могла пройти под ногами. Каждая стопа должна все время приземляться на одно и то же место.

Тем, кто не умеет прыгать или прыгает неправильно (не технично),

рекомендуется проделать ниже приведенные упражнения. Все они выполняются из исходного положения для прыжков, без скакалки или со скакалкой в одной руке.

1. В и.п. слегка опускать и поднимать пятки, не касаясь ими пола. Проделатьэто вначале медленно, а затем быстрее.

2. Небольшие прыжки, обращая особое внимание на работу ног.

3. Прыжки в течение 20 секунд. Необходимо все время следить за сохранением техники (положением рук, ног, туловища и головы). С этой целью лучше выполнять упражнение перед зеркалом.

4. Стоя в и.п. вращение скакалки вперед одной рукой. Держите оба конца скакалки в одной руке и вращайте ее сбоку от себя. Выполнив 20 – 30 вращений, поменяйте руку и повторите упражнение. Всегда помните о том, что вращать скакалку надо только движением кисти.

5. Вращение скакалки назад одной рукой.

6. Вращение скакалки одной рукой, увеличивая и замедляя скорость вращения. Необходимо проделать – как вперед, так и назад.

7. Прыжки с вращением скакалки одной рукой (рис. 16). Вращайте скакалку в том же темпе, в каком прыгаете. Не забывайте о том, что в момент удара скакалки об пол, вы должны быть в прыжке. Следите за сохранением техники. Освоив прыжки с вращением вперед, прыгайте с вращением назад.

Когда эти 7 упражнений будут вами освоены, можете считать, что готовы к прыжкам через скакалку. У большинства они получатся сразу (рис. 17), но есть и те, у кого будут затруднения. В этом случае начните с одного прыжка. Выполните его правильно, легко и свободно. Проделайте упражнение несколько раз. Затем научитесь прыгать два прыжка подряд. Как освоите, переходите к трем, четырем и т.д. Не спешите, главное – сразу начать прыгать правильно. Это залог дальнейших успехов. Прыжки со скакалкой считаются освоенными, если их могут выполнить в течение 20 секунд, не сбиваясь. При этом выполнение должно быть технически правильным. Прыжки более длительное время требуют уже функциональной выносливости, а не ловкости.

Научившись прыгать с вращением вперед (когда скакалка проходит под ногами спереди), осваивайте прыжки с вращением назад.

Во время прыжков могут появляться следующие ошибки:

* + Приземление на всю стопу.
  + Лишние движения ногами в прыжке (сильное сгибание ног, подтягивание коленей вверх).
  + Руки выпрямлены в локтях (локти далеко от туловища).
  + Вращение скакалки предплечьями или руками от плеча. Голова наклонена вперед.

Теперь несколько слов о тренировке. Начинающим следует заниматься 3 раза в неделю, через день. Постепенно количество занятий можно довести до 5, распределив их равномерно в течение недели. Например, суббота и воскресенье – тренировка, понедельник – отдых, вторник, среда, четверг – тренировка, пятница – отдых. Однако увеличивать количество занятий совсем не обязательно, можно с успехом тренироваться и 3 раза в неделю. Гораздо важнее проводить тренировки регулярно.

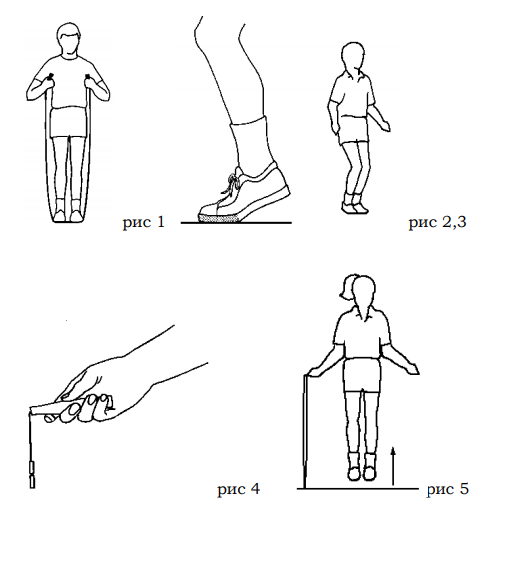
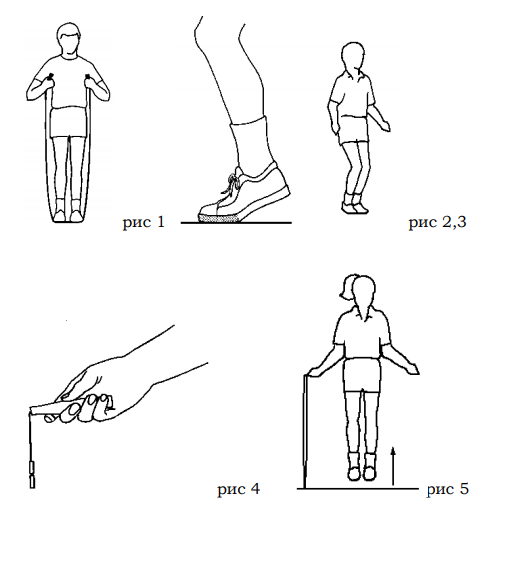
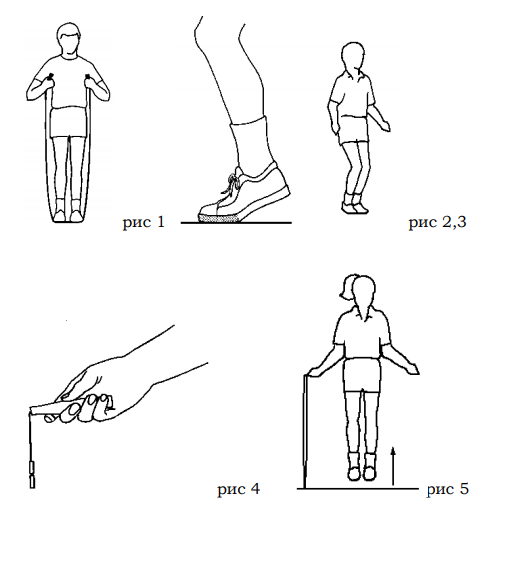
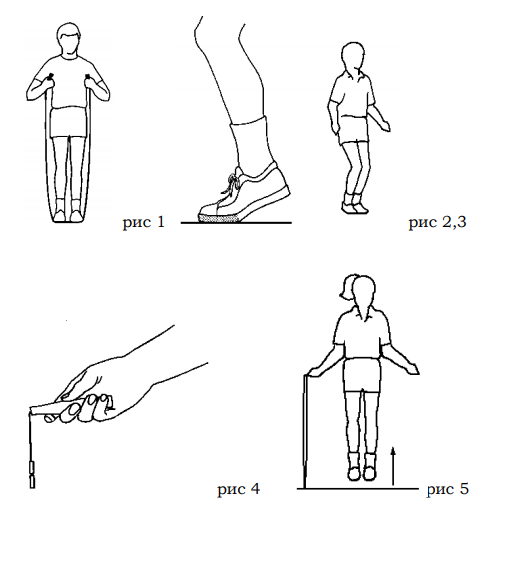
   

Рис. 12 Рис. 13 Рис. 14 Рис. 15 Рис. 16

**Элементарные упражнения с набивным мячом**

***Комплекс упражнений***

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз, мяч в руках; 1 – поднять руки до уровня груди; 2 – поднять руки вверх; 3 – опустить руки до уровня груди; 4 – и.п.

2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх, мяч в руках; 1,2 – наклон туловища вправо (влево); 3, 4 – и.п.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх, мяч в руках; круговые вращения туловищем в разные стороны.

4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх, мяч в руках; 1 – наклониться, не сгибая коленей, коснуться мячом пола; 2 – коснуться мячом пола за спиной; 3 – коснуться мячом пола перед собой; 4 – и.п.

5. И.п. – о.с. мяч в руках; 1 – подбросив мяч вверх, присесть, коснуться руками пола; 2 – встать, поймать мяч руками.

6. И.п. – о.с. руки в стороны, мяч в одной руке; 1 – поднять руки вверх, переложить мяч из одной руки в другую; 2 – опустить руку с мячом в сторону.

7. И.п. – о.с. руки в стороны, мяч в одной руке; 1 – подбросив мяч вверх, поймать его другой рукой; 2 – то же в другую сторону.

8. И.п. – ноги врозь, руки с мячом вперед; 1 – наклонить вперед, прокатить мяч вокруг левой ноги; 2 – и.п.; 3 – то же вокруг правой ноги; 4 – и.п.

9. И.п. – присед, мяч в согнутых руках перед грудью; 1 – прыжок в приседе в правую сторону; 2 – и.п.; 3 – то же в левую сторону; 4 – и.п.

10. И.п. – сед ноги врозь, руки с мячом вперед; 1 – поворот туловища вправо; 2 – и.п.; 3 – то же влево; 4 – и.п.

11. И.п. – сед ноги врозь, мяч около левой стопы на полу; 1 – наклониться, правой рукой прокатить мяч по полу к правой ноге; 2 – и.п.; 3 – наклониться, левой рукой прокатить мяч по полу к левой ноге; 4 – и.п.

12. И.п. – сед ноги врозь, руки вверх, мяч в руках; 1 – опустить руки до уровня груди; 2 – и.п.

13. И.п. – сед, мяч зажат стопами ног, опора на предплечья; 1 – поднять ноги наверх; 2 – и.п.

14. И.п. – сед, мяч зажат стопами ног, опора на предплечья; 1 – согнуть ноги; 2 – выпрямить вверх; 3 – согнуть; 4 – и.п.

15. И.п. – стоя на коленях руки с мячом вниз; 1 – сед на пятках руки с мячом вперед; 2 – и.п.

16. И.п. – стоя на коленях руки вперед, мяч в руках; 1 – сед на бедро слева; 2 – и.п.; 3 – сед на бедро справа; 4 – и.п.

17. И.п. – лежа на спине, мяч в руках за головой; 1 – сесть и, сделав наклон, достать мячом носки ног; 2 – и.п.

18. И.п. – лежа на спине, руки с мячом вперед; 1 – поднять левую ногу, коснуться мяча; 2 – и.п.; 3 – то же другой ногой; 4 – и.п.

19. И.п. – лежа на животе, руки с мячом вверх; 1 – прогнуться, отводя руки с мячом назад; 2 – и.п.

20. И.п. – лежа на животе, мяч между стопами ног; 1 – поднять ноги вверх; 2 – и.п.

21. И.п. – о.с. мяч в согнутых руках перед грудью; 1 – присесть, выпрямляя руки; 2 – и.п.

22. И.п. – положение выпада вперед, мяч в согнутых руках; 1 – прыжком поменять положение ног; 2 – и.п.

23. И.п. – упор присев, мяч лежит сзади на полу у ног; 1 – перенося ноги через мяч упор лежа; 2 – и.п.

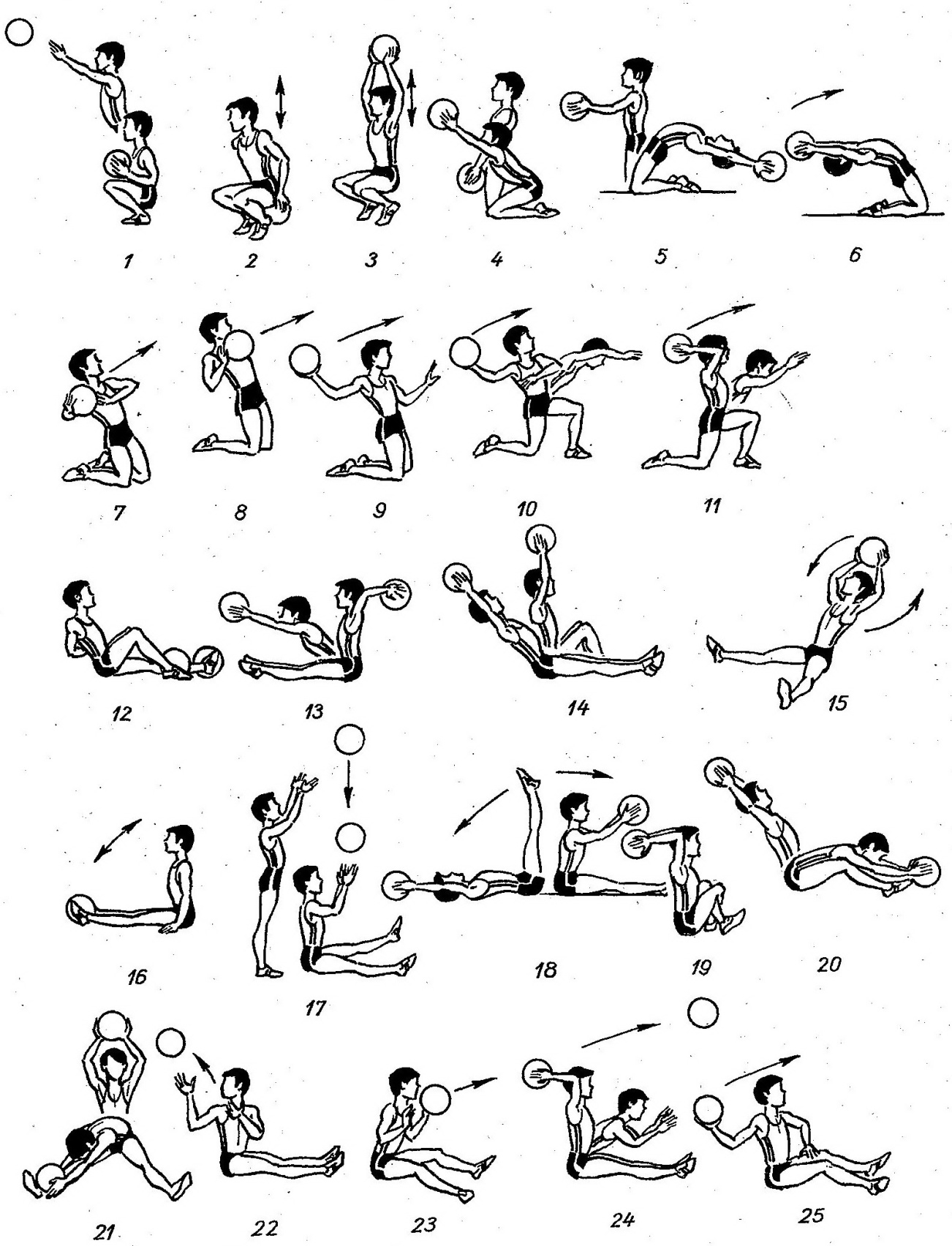
24. И.п. – о.с. мяч в руках; 1 – подбросив мяч вверх, сесть ноги врозь и поймать мяч, сидя на полу; 2 – подбросить мяч сидя и поймать стоя.

25. И.п. – упор лежа, мяч лежит на полу между рук; 1 – согнуть руки и достать мяч подбородком; 2 – выпрямляя руки отжаться в и.п.

26. И.п. – о.с. мяч зажат стопами ног; 1 – подпрыгивая вверх, подбросить ногами мяч; 2 – поймать мяч обеими руками.

27. Прыжки, мяч в руках (на правой, на левой, на двух ногах).

***Примечание.*** В зависимости от физической подготовленности обучающихся необходимо правильно подбирать нагрузку: вес мяча и количество повторений каждого упражнения.



# Упражнения для глаз

Комплексы упражнений для снятия усталости глаз, профилактики близорукости и улучшения зрения

**Комплекс упражнений для улучшения зрения**

Данный комплекс упражнений эффективно тренирует глазные мышцы и благодаря этому позволяет несколько улучшить зрение.

1. Горизонтальные движения глаз: направо – налево.
2. Движение глазными яблоками вертикально вверх – вниз.
3. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
4. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
5. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
6. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него – глаза легко «соединятся».
7. Частое моргание глазами.
8. Работа глаз «на расстояние». Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, растущего за окном, или на царапинку на стекле. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.

Каждое упражнение следует повторять не менее 6 раз в каждом направлении.

**Для профилактики близорукости** полезны следующие упражнения (исходное положение сидя, каждое повторяется 5 – 6 раз):

1. Откинувшись назад, сделать глубокий вдох, затем, наклонившись вперед, выдох.
2. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки.
3. Руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение.
4. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
5. Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за движением рук, не поднимая головы, руки опустить (выдох).

Указанные упражнения желательно повторять через каждые 40 – 50 минут работы за компьютером. Продолжительность однократной тренировки 3 – 5 минут.

**Снять усталость глаз** помогут следующие упражнения:

1. Смотрите вдаль прямо перед собой 2 – 3 секунды. Поставьте палец на расстояние 25 – 30 см. от глаз, смотрите на него 3 – 5 секунд. Опустите руку, снова посмотрите вдаль. Повторить 10 – 12 раз.
2. Перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением. Повторить 10 – 12 раз.
3. Прикрепите на оконном стекле на уровне глаз круглую метку диаметром 3 – 5 мм. Переводите взгляд с удаленных предметов за окном на метку и обратно. Повторить 10 – 12 раз.
4. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами «восьмерку» в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали. Повторить 5 – 7 раз в каждом направлении.
5. Поставьте большой палец руки на расстоянии 20 – 30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3 – 5 секунд, закройте один глаз на 3 – 5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10 – 12 раз.
6. Смотрите 5 – 6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Медленно отводите руку вправо, следите взглядом за пальцем, не поворачивая головы. То же выполните левой рукой. Повторить 5 – 7 раз в каждом направлении.
7. Не поворачивая головы, переведите взгляд в левый нижний угол, затем – в правый верхний. Потом в правый нижний, а затем – в левый верхний. Повторить 5 – 7 раз, потом – в обратном порядке.

**Гимнастика для усталых глаз**

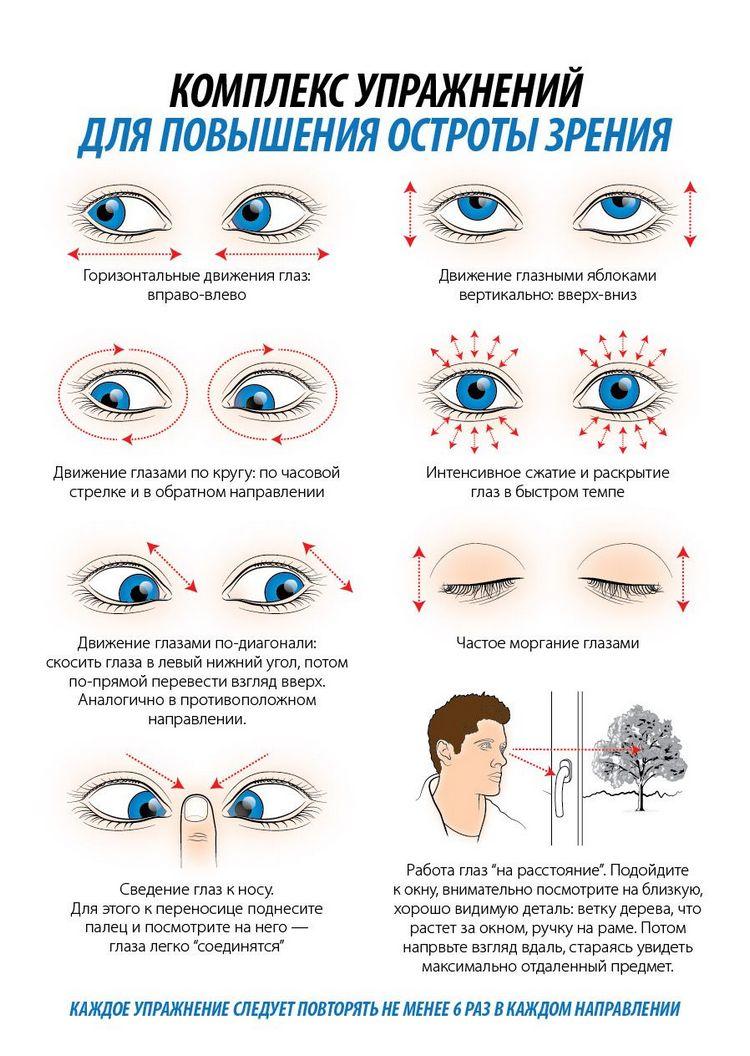
Привести в норму уставшие глаза, восстановить и улучшить их работоспособность поможет следующий комплекс упражнений.

1. Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2 – 3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскрыв на выдохе глаза. Повторить 5 раз.
2. Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями – от носа к вискам.
3. Закройте глаза, расслабьте брови. Повращайте глазными яблоками слева направо и справа налево. Повторить 10 раз.
4. Поставьте большой палец руки на расстоянии 25 – 30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3 – 5 секунд, закройте один глаз на 3 – 5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10 раз.
5. Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их. 10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2 – 3 глубоких вдоха. Повторить 3 раза.

Выполнение каждого из этих комплексов упражнений для глаз займет не более 5 минут. А пользу, которую вы получите, трудно переоценить: сохранить и даже, в некоторых случаях, улучшить зрение эти упражнения помогут вполне.

**Массаж глаз**

Хорошее влияние на циркуляцию крови и на нервы оказывает поглаживание закрытых глаз, вибрация, нажим, массаж ладонью и легкое разминание. Наиболее распространен прием массажа двумя пальцами – указательным и средним – в виде восьмиобразного движения. По нижнему краю глаза движение к носу, по верхнему краю глаза – над бровями. Такое движение повторяется 8 – 16 раз.



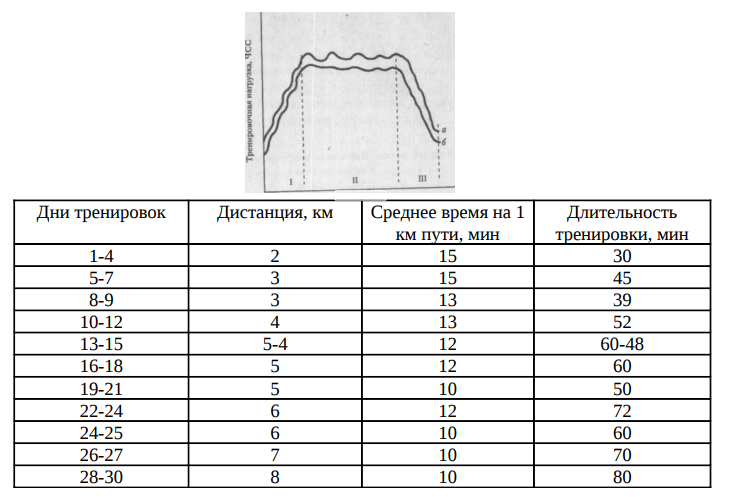
**Ходьба и бег**

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

Ходьба и бег. Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка.

Ходьба – естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и других систем организма. Интенсивность физической нагрузки при ходьбе легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма. Эффективность воздействия ходьбы на организм человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности. Перед тренировкой необходимо сделать короткую разминку.

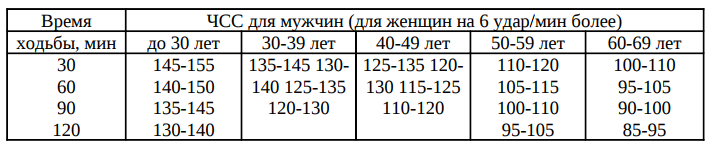
Таблица 1. Примерная величина дистанции и времени, затрачиваемого на ходьбу в первые тридцать тренировок (B.C. Матяжов)



При определении физической нагрузки следует учитывать ЧСС (пульс) (табл. 2). Пульс подсчитывается в процессе кратковременных остановок во время ходьбы и сразу после окончания тренировки.

Заканчивая тренировочную ходьбу, надо постепенно снизить скорость, чтобы в последние 5-10 мин ходьбы ЧСС была на 10-15 удар/мин меньше указанной в таблице. Через 8-10 мин после окончания тренировки (после отдыха) частота пульса должна вернуться к исходному уровню, который был до тренировки. Увеличение дистанции и скорости ходьбы должно нарастать постепенно (табл. 2). Части занятия 4

Таблица 2. Определение оптимальной интенсивности ходьбы по ЧСС (В.С.Матяжов), удар/мин



Чередование ходьбы с бегом. При хорошем самочувствии и свободном выполнении тренировочных нагрузок по ходьбе можно переходить к чередованию бега с ходьбой, что обеспечивает постепенное нарастание нагрузки и дает возможность контролировать ее в строгом соответствии со своими индивидуальными возможностями.

После выполнения бега в чередовании с ходьбой и при наличии хорошего самочувствия можно переходить к непрерывному бегу.

Бег – наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности.

Мудрая природа в ходе эволюции запрограммировала для организма человека высокую надежность и прочность, рассчитанную, по оценкам специалистов, не менее чем на 120-150 лет здоровой жизни. Однако реализовать эту заманчивую программу не так – то просто. Этому мешают чаще всего нежелательные отклонения, происходящие в сердечнососудистой системе. Существует немало средств укрепления сердечнососудистой системы, и на ведущее место среди них все увереннее выдвигается оздоровительный бег.

Таблица 3. Примерная продолжительность непрерывного бега в одном занятии на 4 мес. тренировки (B.C. Матяжов)



При систематической тренировке (табл. 3) в дальнейшем мужчины могут довести время непрерывного бега до 50-70 мин (8-10 км) и более, женщины – до 40-50 мин (5-6 км) и более.

Можно рекомендовать следующие режимы интенсивности при беге по самочувствию и ЧСС. Выбор продолжительности бега зависит от подготовленности занимающихся.

Режим I. Зона комфортная. Используется как основной режим для начинающих бегунов со стажем до одного года. Бегуну сопутствует ощущение приятного тепла, ноги работают легко и свободно, дыхание осуществляется через нос, бегун без труда поддерживает выбранную скорость, ему ничто не мешает, возникает желание бежать быстрее. Спортсмены используют этот режим, чтобы восстановиться после напряженных тренировок. ЧСС сразу после бега 20-22, через 1 мин 13-15 ударов за 10 с.

Режим II. Зона комфорта и малых усилий. Для бегунов со стажем 2 года. Бегун ощущает приятное тепло, ноги продолжают работать легко и свободно, дыхание глубокое смешанное через нос и рот, мешает легкая усталость, скорость бега сохраняется с небольшим усилием. ЧСС сразу после бега 24-26, через 1 мин 18-20 ударов за 10 с.

Режим III. Зона напряженной тренировки. Для бегунов со стажем 3 года, для спортсменов как тренировочный режим. Бегуну жарко, не сколько тяжелеют ноги особенно бедра, при дыхании не хватает воз духа на вдохе, исчезла легкость, трудно удерживать темп, скорость со хранятся напряжением воли. ЧСС сразу после бега 27-29, через 1 мин 23-26 ударов за 10 с.

Режим IV. Зона соревновательная. Для бегунов, участвующих в соревнованиях по бегу. Бегуну очень жарко, ноги тяжелеют и «вязнут», дыхание напряженное с большой частотой, мешает излишнее напряжение мышц шеи, рук, ног, бег выполняется с трудом, несмотря на усилия, скорость бега на финише падает. ЧСС сразу после бега 30-35, через 1 мин 27-29 ударов за 10 с.

Основной, если не единственный метод тренировки в оздоровительном беге – равномерный (или равномерно ускоренный) метод, развитие которого связано с именем А. Лидьярда. Его суть заключается в том, что вся дистанция проходится в ровном темпе с постоянной скоростью.

Начинающие бегуны в качестве подготовительного средства могут применять чередование ходьбы и бега. Например, 50 м бега и 150 м ходьбы, затем 100 м бега и 100 м ходьбы. Отрезки бега должны увеличиваться непроизвольно, естественным путем, до тех пор, пока бег не станет непрерывным.

Из всего богатого арсенала тренировочных средств бегунов на средние и длинные дистанции для любителей оздоровительного бега подходят только три.

Легкий равномерный бег от 20 до 30 мин при пульсе 120-130 ударов в мин. Для начинающих бегунов это основное и единственное средство тренировки. Подготовленные бегуны используют его в разгрузочные дни в качестве облегченной тренировки, способствующей восстановлению. Длительный равномерный бег по относительно ровной трассе от 60 до 120 мин при пульсе 132-144 удар/мин раз в неделю. Применяется для развития и поддерживания общей выносливости.

Кроссовый бег от 30 до 90 минут при пульсе 144-156 удар/мин 1-2 раза в неделю. Применяется для развития выносливости только хорошо подготовленными бегунами.

Занятие начинается с разминки продолжительностью 10-15 мин. Она необходима для того, чтобы «разогреть» мышцы, подготовить организм к предстоящей нагрузке, предотвратить травмы.

Начиная бег, важно соблюдать самое главное условие – темп бега должен быть невысоким и равномерным, бег доставляет удовольствие, «мышечную радость». Если нагрузка слишком высока и быстро наступает утомление, следует снижать темп или несколько сокращать его продолжительность.

Бег должен быть легким, свободным, ритмичным, естественным, не напряженным. Это автоматически ограничивает скорость бега и делает его безопасным. Необходимо подобрать для себя оптимальную скорость, свой темп. Это сугубо индивидуальное понятие – скорость, которая подходит только вам и никому больше. Свой темп обычно вырабатывается в течение двух – трех месяцев занятий и затем сохраняется длительное время.

«Бегать – одному!» – важнейший принцип тренировки, особенно на первых порах. Иначе невозможно определить оптимальную скорость бега и получить удовольствие.

Состояние здоровья, возраст, физическая подготовленность и другие индивидуальные особенности бегунов настолько различны, что невозможно подобрать общую оптимальную скорость даже для двух человек.

«Только бодрость!» – этот принцип означает, что нагрузка, особенно в начале занятий, не должна вызывать выраженного утомления и снижения работоспособности. Чувство вялости, сонливости днем – верный признак того, что нагрузку нужно уменьшить.

Регулировать интенсивность физической нагрузки можно по ЧСС. Важным показателем приспособленности организма к беговым нагрузкам является скорость восстановления ЧСС сразу после окончания бега. Для этого определяется частота пульса в первые 10 с после окончания бега, пересчитывается на 1 мин и принимается за 100%. Хорошей реакцией восстановления считается снижение ЧСС через 1 мин на 20%, через 3 мин – на 30, через 5 мин – на 50, через 10 мин – на 70-75% (отдых в виде медленной ходьбы).

Для укрепления здоровья и поддержания хорошей физической подготовленности достаточно бегать ежедневно по 3-4 км или в течение 20-30 мин. Наиболее важен не объем работы, а регулярность занятий.

Кросс – это бег в естественных условиях по пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков, канав, кустарника и других препятствий. Он прививает способность ориентироваться и быстро передвигаться на большие расстояния по незнакомой местности, преодолевать естественные препятствия, умение правильно оценить и распределить свои силы.

Местом для занятий может быть лес или лесопарк. Чтобы определить объем и интенсивность физической нагрузки, можно воспользоваться рекомендациями по ходьбе и бегу.

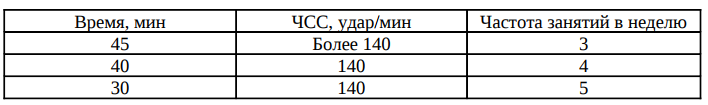
«Дорожки здоровья». Оздоровительный и тренирующий эффект на «дорожках (тропах) здоровья» обеспечивается комплексным воздействием физических упражнений и природных факторов. Дорожки оборудуются в лесопарках или лесных массивах в условиях пересеченной местности.

# Ритмическая гимнастика

Ритмическая гимнастика (аэробные танцы). Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях, танцевальными элементами.

Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10-15 до 45-60 мин ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно – двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно – сосудистую и дыхательную системы (табл. 6.9). По воздействию на организм ее можно сравнить с такими циклическими упражнениями, как бег, бег на лыжах, езда на велосипеде, т.е. с видами физических упражнений, при занятиях которыми происходит заметный рост потребления мышцами кислорода. Отсюда и ее второе название – аэробика или аэробные танцы (греч. «аэро» – воздух – и «биос» – жизнь).

Таблица 4. Программа поддержания хорошего уровня физической подготовленности. Аэробные танцы для всех возрастов (К. Купер)



Занятия могут проводиться в группах и самостоятельно, индивидуально.

В зависимости от решаемых задач составляются комплексы ритмической гимнастики разной направленности, которые могут проводиться в форме утренней гимнастики, физкультурной паузы на производстве, спортивной разминки или специальных занятий. Располагая набором обычных гимнастических упражнений, каждый может самостоятельно составить себе такой комплекс.

Музыка определяет ритм и темп движения. Необходимо подбирать музыку к определенным комплексам упражнений или, наоборот, к имеющейся фонограмме, грамзаписи, подбирать упражнения с соответствующим ритмом и темпом. Наиболее удобен для выполнения упражнений музыкальный размер 2/3 и 4/4; размер 3/4 применяется преимущественно для упражнений, выполняемых в медленном темпе.

Наибольший эффект дают ежедневные занятия различными формами ритмической гимнастики. Занятия реже 2 – 3 раз в неделю неэффективны.

**Атлетическая гимнастика**

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

Развитие силы обеспечивается выполнением следующих специальных силовых упражнений':

* упражнения с гантелями (масса 5-12 кг): наклоны, повороты, круговые движения туловищем, выжимание, приседание, опускание и поднимание гантелей в различных направлениях прямыми руками, поднимание и опускание туловища с гантелями за голо вой, лежа на скамейке;
* упражнения с гирями (16, 24, 32 кг): поднимание к плечу, на грудь, одной и двумя руками, толчок и жим одной и двух гирь, рывок, бросание гири на дальность, жонглирование гирей;
* упражнения с эспандером: выпрямление рук в стороны, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах из положения стоя на рукоятке эспандера, вытягивание эспандера до уровня плеч;
* упражнения с металлической палкой (5-12 кг): рывок различным хватом, жим стоя, сидя, от груди, из – за головы, сгибание и выпрямление рук в локтевых суставах;
* упражнения со штангой (масса подбирается индивидуально);
* подъем штанги к груди, на грудь, с подседом и без подседа; приседания со штангой на плечах, на груди, за спиной; жим штанги лежа на наклонной плоскости, скамейке; толчок штанги стоя, от груди, то же с подседом; повороты, наклоны, подскоки, выпрыгивания со штангой на плечах; классические соревновательные движения: рывок, толчок;
* различные упражнения на тренажерах и блочных устройствах, включая упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.

При выполнении упражнений с тяжестями и на тренажерах необходимо следить, чтобы не было задержки дыхания. Дыхание должно быть ритмичным и глубоким.

Каждое занятие следует начинать с ходьбы и медленного бега, затем переходить к гимнастическим общеразвивающим упражнениям для всех групп мышц (разминка). После разминки выполняется комплекс атлетической гимнастики, включающий упражнений для плечевого пояса и рук, для туловища и шеи, для мышц ног и упражнения для формирования правильной осанки. В заключительной части проводятся медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Чтобы обеспечить разностороннюю физическую и функциональную подготовку, в занятия необходимо включать подвижные и спортивные игры, легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания), плавание, ходьбу и бег на лыжах и т.п.

Атлетическая гимнастика полезна и женщинам. С ее помощью укрепляются опорно – двигательный аппарат и мышечная система. Особенно полезны женщинам упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна. Используя упражнения, можно обеспечить стройное, пропорционально развитое телосложение, уменьшить или увеличить массу тела.

**Занятия на тренажерах**

Тренажеры применяются как дополнение к традиционным занятиям физическими упражнениями и спортом, делают их более эмоциональными и разнообразными. Они используются как средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, избирательно воздействуют на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно – сосудистую системы, укрепляют и способствуют их развитию, являются хорошим средством восстановления после утомления.

Перечень упражнений на тренажерах и методические рекомендации по их проведению широко представлены в популярной литературе по физической культуре и спорту.

**Особенности самостоятельных занятий 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 и более мощная мускулатура тазового дна. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. От их развития зависит нормальное положение внутренних органов. Особенно важно развитие мышц тазового дна.

Одной из причин недостаточного развития этих мышц у студенток и работниц умственного труда является малоподвижный образ жизни. При положении сидя мышцы тазового дна не противодействуют внутрибрюшному давлению и растягиваются от тяжести лежащих над ними органов. В связи с этим мышцы теряют свою эластичность и прочность, что может привести к нежелательным изменениям положения внутренних органов и к ухудшению их функциональной деятельности.

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. Подбор физических упражнений, их характер и интенсивность должны соответствовать физической подготовленности, возрасту, индивидуальным возможностям студенток. Необходимо исключать случаи форсирования тренировки для того, чтобы быстро достичь высоких результатов. Разминку следует проводить более тщательно и более продолжительно, чем при занятиях мужчин. 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.

Даже для хорошо физически подготовленных студенток рекомендуется исключить упражнения, вызывающие повышение внутрибрюшного давления и затрудняющие деятельность органов брюшной полсти и малого таза. К таким упражнениям относятся прыжки в глубину, поднимание больших тяжестей и другие, сопровождающиеся задержкой дыхания и натуживанием.

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.

Упражнения с отягощениями применяются с небольшими весами, сериями по 8-12 движений с вовлечением в работу различных мышечных групп. В интервалах между сериями выполняются упражнения на расслабление с глубоким дыханием и другие упражнения, обеспечивающие активный отдых.

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 внимательно осуществлять самоконтроль. Необходимо наблюдать за влиянием занятий на течение овариально-менструального цикла и характер его изменения. Во всех случаях неблагоприятных отклонений необходимо обращаться к врачу.

Женщинам противопоказаны физические нагрузки, спортивная тренировка и участие в спортивных соревнованиях в период беременности. После родов к занятиям физическими упражнениями и спортом рекомендуется приступать не ранее чем через 8 – 10 месяцев.

Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. 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. Возникает необходимость установить оптимальные индивидуальные дозы физической активности для каждого, кто занимается самостоятельно какой – либо системой физических упражнений или видом спорта. Для этого необходимо определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом занятия и затем в процессе занятий контролировать изменение его показателей.

Наиболее доступными способами оценки состояния сердечнососудистой и дыхательной систем являются одномоментная функциональная проба с приседанием, проба Штанге и проба Генчи.

Степень физической подготовленности можно контролировать с помощью определения величины максимального потребления кислорода по методу К. Купера.

Практика показала, что нетренированный человек с плохой подготовленностью (МПК меньше 25 мл/кг/мин) может ее увеличить в результате систематических занятий примерно на 30%.

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

* **количество повторений упражнения**. Чем большее число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка, и наоборот;
* **амплитуда движений**. С увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает;
* **исходное положение**, из которого выполняется упражнение, существенно влияет на степень физической нагрузки. К ней относятся: изменение формы и величины опорной поверхности при выполнении упражнений (стоя, сидя, лежа), применение исходных положений, изолирующих работу вспомогательных групп мышц (с помощью гимнастических снарядов и предметов), усиливающих нагрузку на основную мышечную группу и на весь организм, изменение положения центра тяжести тела по отношению к опоре;
* **величина и количество участвующих в упражнении мышечных групп**. Чем больше мышц участвует в выполнении упражнения, чем они крупнее по массе, тем значительнее физическая нагрузка;
* **темп выполнения упражнений** может быть медленным, средним, быстрым. В циклических упражнениях, например, большую нагрузку дает быстрый темп, в силовых – медленный темп;
* **степень сложности упражнения** зависит от количества участвующих в упражнении мышечных групп и от координации их деятельности. Сложные упражнения требуют усиленного внимания, что создает значительную эмоциональную нагрузку и приводит к более быстрому утомлению;
* **степень и характер мышечного напряжения**. При максимальных напряжениях мышцы недостаточно снабжаются кислородом и питательными веществами, быстро нарастает утомление. Трудно долго продолжать работу и при быстром чередовании мышечных сокращений и расслаблений, ибо это приводит к высокой подвижности процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга и к быстрому утомлению;
* **мощность мышечной работы** (количество работы в единицу времени) зависит от времени ее выполнения, развиваемой скорости и силы при движении. Чем больше мощность, тем выше физическая нагрузка;
* **продолжительность и характер пауз отдыха между упражнениями**. Более продолжительный отдых способствует более полному восстановлению организма. По характеру паузы отдыха могут быть пассивными и активными. При активных паузах, когда выполняются легкие упражнения разгрузочного характера или упражнения в мышечном расслаблении, восстановительный эффект повышается.

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

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

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

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

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

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

**Гигиена самостоятельных занятий**

Гигиена – это наука о сохранении и укреплении здоровья людей. Её главная задача – изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреж­дение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранения его здоровья и долголетия.

Одной из профильных гигиенических дисциплин является гигиена физичес­кой культуры и спорта.

*Здоровый образ жизни* – это комплекс оздоровительных мероприятий, обес­печивающий гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работос­пособности людей, продление их творческого долголетия. Он содержит в себе следующие основные элементы: личную гигиену, рациональное питание, отказ от вредных привычек, закаливание, оптимальный двигательный режим.

**Личная гигиена**

Личная гигиена включает в себя: рациональный суточный режим, уход за телом и полостью рта, гигиену одежды и обуви. Знание правил личной гигиены необ­ходимо каждому человеку. Особенно оно важно для студентов, так как строгое их соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физи­ческой работоспособности и служит залогом высоких спортивных достижений.

*Рациональный суточный режим*создаёт оптимальные условия для деятель­ности и восстановления организма. В основе его лежит ритмическое и правиль­ное чередование труда и отдыха и других видов деятельности.

При правильном и строго соблюдаемом суточном режиме дня вырабатывается определённый ритм функционирования организма, в результате чего студенты мо­гут в определённое время наиболее эффективно выполнить конкретные виды рабо­ты. В связи с различными условиями жизни, труда и быта, индивидуальными осо­бенностями существования рекомендовать единый суточный режим невозможно. Однако основные положения его должны соблюдаться при любых обстоятельствах.

*Основные правила организации суточного режима:*

– подъём в одно и то же время;

– выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур;

– приём пищи в одно и то же время, не менее трёх раз в день (лучше 4-5 раз в день);

– самостоятельные занятия по учебным дисциплинам в одно и то время;

– не реже 3-5 раз в неделю по 1,5-2 ч. занятий физическими упражнениями или спортом с оптимальной физической нагрузкой;

– выполнение в паузах учебной деятельности (3-5 мин.) физических упраж­нений;

– ежедневное пребывание на свежем воздухе с выполнением ходьбы и других физический упражнений (1,5-2 ч.);

– полноценный сон (не менее 8 ч.) с засыпанием и пробуждением в одно и то же время.

Особое внимание в суточном режиме следует уделять сну.

*Сон* – основной и ничем не заменимый вид отдыха. Он способствует сохранению здоровья и высо­кой умственной и физической работоспособности. Систематическое недосыпа­ние и бессонница вызывают истощение нервной системы, снижение работоспо­собности, ослабление защитных сил организма. Однако и излишний сон нежела­телен. Для взрослых людей продолжительность сна 8-9 ч. В период напряженной Учебной деятельности (экзамены, зачёты), тренировок и соревнований продолжительность сна следует увеличить. Сон должен быть непрерывным и протекать в определённые часы. Наилучшее время для сна с 22-23 до 6-7 ч. Тишина и покой – непременные условия здорового сна.

*Уход за телом.*Гигиена тела содействует правильной жизнедеятельности орга­низма, способствует улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека.

Кожа представляет собой сложный и важный орган человеческого тела, выполняющий многие функции: защиту внутренних органов, выделение из орга­низма продуктов обмена веществ, теплорегуляцию и др. В коже находится боль­шое количество нервных окончаний, поэтому она обеспечивает постоянную ин­формацию организма о всех действующих на тело раздражителях.

Все эти функции выполняются в полном объёме только здоровой, крепкой, чистой кожей. Основа ухода за кожей – регулярное мытьё тела горячей водой с мылом и мочалкой, не реже одного раза в 4-5 дней в душе, ванне или бане. Ме­нять нательное бельё после этого обязательно.

Уход за кожей рук требует особого внимания, так как на неё могут попасть пато­генные микробы и яйца гельминтов, которые затем будут перенесены на продукты. После выполнения любых работ и перед едой необходимо мыть руки с мылом.

Систематического ухода требуют и ноги, особенно при повышенной потли­вости, которая способствует появлению потёртостей, воспалительных процессов и мозолей. Вот почему нужно ежедневно на ночь мыть ноги с мылом, чаще ме­нять носки.

*Уход за полостью рта и зубами –* одно из обязательных гигиенических тре­бований. Через полость рта из-за испорченных зубов проникают в организм бо­лезнетворные микроорганизмы. Утром, перед сном и после каждого приёма пищи необходимо в течение 2 – 3 мин. чистить зубы пастой как с наружной, так и с внут­ренней стороны. Зубную щетку нужно направлять от дёсен к зубам, а не наоборот и только вертикально. Во время еды желательно избегать быстрого чередования горячих и холодных блюд. Два раза в год следует посещать зубного врача для профилактического осмотра.

*Гигиена одежды и обуви.*Одежда предохраняет организм от неблагоприят­ных воздействий внешней среды, механических повреждений и загрязнения. Спортивная одежда должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий и правилами соревнований различных видов спорта. Она должна быть по возможности лёгкой и не стеснять движений. Как правило, спортивная одежда изготовляется из эластичных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению.

При занятиях летними видами спорта одежда спортсмена обычно состоит из майки, трусов, а также хлопчатобумажного или шерстяного трикотажного костю­ма. Во время занятий зимними видами спорта используется одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. Обычно это хлопчатобумажное бельё, шерстяной костюм или свитер с брюками, шапочка. При сильном ветре сверху надевается ветрозащитная куртка. Негигиенично пользоваться спортив­ной одеждой в повседневной жизни.

С гигиенической точки зрения обувь должна быть лёгкой, эластичной и хоро­шо вентилируемой. Необходимо, чтобы её теплозащитные и водоупорные свой­ства соответствовали погодным условиям. Лучше всего этим требованиям отве –

чает обувь из натуральной кожи, имеющая малую теплопроводность, хорошую эластичность и прочность, а также обладающая способностью сохранять форму после намокания. Применяемые в настоящее время различные кожзаменители по своим гигиеническим качествам приближаются к ней, но не равнозначны.

Спортивная обувь должна быть удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений и иметь специальное приспособление для занятий тем или иным видом спорта (футбол – бутсы, гимнастика – чешки, бег – шиповки и т. д.). На тренировках, соревнованиях и во время туристических походов следует пользо­ваться только хорошо разношенной и прочной обувью. Необходимо, чтобы обувь и носки были чистыми и сухими, в противном случае могут возникнуть потёртости, а при низкой температуре воздуха – и обморожение.

Для занятий зимними видами спорта рекомендуется непромокаемая обувь, обладающая высокими теплозащитными свойствами. Её размер должен быть чуть больше обычного, что делает возможным использовать тёплую стельку, а при необходимости – 2 пары носков.

*Рациональное питание* – питание, построенное на научных основах, обеспе­чивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности и продлению долголетия.

*Гигиенические требования к пище.*Пища представляет собой определённую комбинацию продуктов питания, состоящих из белков, жиров, углеводов, вита­минов, минеральных солей и воды. Основные гигиенические требования, предъяв­ляемые к пище, следующие:

– оптимальное её количество, соответствующее энергетическим затратам че­ловека в процессе жизнедеятельности, полноценное качество (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли), разнообразие и наличие продук­тов животного и растительного происхождения, хорошая усвояемость, при­ятный вкус, цвет, запах;

– энергозатраты организма выражаются в килокалориях. Чем интенсивнее выполняемая работа, тем выше энергозатраты. Умственный и полностью автоматизированный труд требует небольших затрат энергии;

– для определения калорийности и состава суточного рациона питания занимающихся физическими упражнениями и спортом необходимо приведён­ные в таблице цифры умножить на массу тела (табл. 5).

**Пищевой рацион и режим питания**

Пищевой рацион и режим питания заключается в правильном подборе пищевых продуктов и в соблюдении гигиенических правил питания. Рацион должен быть оптимальным в количественном отношении, то есть соответствовать реко­мендуемым нормам калорийности. Необходимо систематически контролировать массу тела. Если она не меняется в больших пределах, значит, рацион покрывает затраты организма.

Таблица 5. Состав и калорийность пищевых рационов для спортсменов в сутки (грамм на 1 килограмм массы тела)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спорта | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Гимнастика, фигурное катание | 2,1 – 2,4 | 1,5 – 1,6 | 8,3 – 9,0 | 60 – 62 |
| Лёгкая атлетика: – бег на короткие и средние дистанции, прыжки, метания – бег на длинные дистанции, спортивная ходьба – бег на сверхдлинные дистанции | 2,4 – 2,5  2,0 – 2,3 2,4 – 2,5 | 1,7 – 1,8  2,0 – 2,1  2,1 – 2,3 | 9,5 – 10,0  10,5 – 11,5 11,0 – 13,0 | 60 – 70  70 – 76 75 – 80 |
| Плавание и водное поло | 2,1 – 2,3 | 2,0 – 2,1 | 9,5 – 10,0 | 65 – 70 |
| Тяжёлая атлетика, атлетическая гимнастика | 2,4 – 2,5 | 2,0 – 2,3 | 10 – 11 | 70 – 75 |
| Футбол и хоккей | 2,3 – 2,4 | 1,8 – 1,9 | 9,0 – 10,0 | 62 – 65 |
| Баскетбол и волейбол | 2,1 – 2,3 | 1,7 – 1,8 | 9,0 – 10,0 | 65 – 70 |
| Лыжный спорт: – короткие дистанции – длинные дистанции | 2,0 – 2,1 2,1 – 2,3 | 1,9 – 2,0 2,0 – 2,1 | 9,5 – 10,0 10,5 – 11 | 65 – 70 70 – 73 |
| Конькобежный спорт | 2,0 – 2,1 | 2,0 – 2,1 | 9,0 – 9,5 | 64 – 65 |

После спортивных занятий рекомендуется пища более высокой калорийнос­ти и питательной ценности (повышенное содержание белков, содержащая трудно усвояемые и богатые клетчаткой продукты). Всё это поможет восстановлению.

На ужин не рекомендуются продукты, долго задерживающиеся в желудке, рез­ко возбуждающие нервную систему и секреторную деятельность пищеваритель­ных органов (ветчина, жирная баранина, какао, кофе, крепкий чай). 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 работоспособности на следующий день.

В суточном режиме следует установить и строго придерживаться определён­ного времени для приёма пищи, что способствует её лучшему перевариванию и усвоению. Принимать пищу следует за 2 – 2,5 ч. перед тренировкой и спустя 30 – 40 мин. после её окончания. Максимальный интервал между приёмами пищи не дол­жен превышать 6 – 7 ч.

При приёме пищи всё внимание следует уделять еде. Всякие отвлечения от

еды приводят к нарушению пищеварения и усвоения пищи. Во время еды нельзя торопиться. Пища должна хорошо пережевываться.

Во время спортивных соревнований нельзя резко менять привычный режим питания.

Следует с осторожностью применять новые продукты, так как ко всякой но­вой пище организм должен приспособиться.

# Общеразвивающие упражнения

**Комплекс № 1**

**ОРУ на месте:**

1. И.п–О.с.

1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, 3 – руки в стороны, 4 – И.п.

2.  И.п. – стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1 – выпрямить руки вперед,2 – И.п.3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.

3.  И.п. – правая рука вверху, левая внизу. 1,2 – отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху.

4.  И.п. – стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1 – 4  – разноименные круговые

вращения руками в одну сторону, 5 – 8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.

5.   И.п. – стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок.  1,2 –повороты туловища вправо,

3,4 – повороты туловища влево.

6.   И.п. – стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо,  3,4 – наклоны влево.

7.   И.п. – стойка, ноги врозь, руки на поясе.  1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.

8.    И.п. – стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги.  2 – И.п.  3 – наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.  4 – И.п.

9.    И.п. – присед на правой ноге, левая в сторону прямая.  1 – 3 – наклон вперёд к прямой ноге,  4 – перенос центра тяжести на левую ногу.

10.   И.п. – выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1 – 3 – пружинистые покачивания,  4 – смена положения ног прыжком.

11.И.п. – стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1 – мах правой ногой  к левой ноге,  2 – И.п,   3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.

12.И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3 – прыжок, хлопок над головой,  2,4 –прыжок, руки в исходное положение.

**Комплекс № 2**

**Общеразвивающие упражнения без предметов**

1.  И. п. – о. с., на счет 1 – 2 – 3 – 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.

2.  И. п. – ноги врозь, руки в стороны.  1 – наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 – и. п.,   вдох; 3 – наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 – и. п., вдох. 4 раза.

3.  И. п. – то же.  1 – руки   на   пояс, поворот направо; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же налево. 4 раза.

4.  И.  п. – о.  с.,   I – присесть, руки на  колени,  выдох;  2 – и. п.; 3 – присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 – и. п., вдох  4 раза.

5.  И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять согнутые в коленях ноги; 2 – выпрямить; 3 – согнуть; 4 – и. п.4 раза.

6.  И. п. – лежа па спине, ноги, согнутые в коленях, поднять.1 – 4 – круговые движения   ног вперед   («велосипед»);  5–8 – то же, вращая ноги на себя. 3 раза.

7.  И. п. – лежа на спине, ладони положить на живот в об­ласть   подреберья.  1 – 3 – выдох, легко   надавливая  ладонями на живот; 4 – пауза; 5 – 7 – вдох, выпячивая живот; 7 – пауза. 3

8.  И. п. – ноги врозь руки па пояс, 1 – наклон влево, руки 2 –    3 – то же вправо. 4 раза.

9.  И. п. – о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 – и. п.; 3–4 – то же другой ногой. 4 раза.

10.  И. п. – о. с.  1 – наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 – выпрямиться,  руки   вверх;  3 – наклон   вперед,   расслабляя мышцы,  «уронить» руки, дать им  свободно  покачаться;    4 – и. п. 4 раза.

**Комплекс № 3**

**ОРУ на месте в парах**

 1.    И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки ,руки внизу.

1 – руки в стороны, 2 – руки вверх ,встать на носки, 3 – руки в стороны , опуститься на пятки, 4 – и.п.

 2.  И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки в верх. 1,3 – первый партнер выполняет наклон вперёд. 2,4 – второй партнёр выполняет наклон .

 3   И.п. – стоя спиной друг к другу взявшись под руки. 1,3 – первый партнёр выполняет наклон вперед,  2,4 – второй партнер выполняет наклон вперёд.

4.   И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки ,руки в верху.1,3 – наклон вправо,

2,4 – наклон влево.

5. И.п. – стоя в наклоне лицом друг к дугу, ноги врозь, руки на плечах партнера.

Наклоны вперед с помощью партнера.

6.И.п. – стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в низу.

Круговые вращения с поворотами.

7.И.п. – стоя в наклоне  лицом друг к другу, ноги вместе, руки на плечах партнера

Наклоны вперед с помощью партнера.

 8.И.п. – стоя лицом друг к другу, взявшись за предплечья партнера.

Круговые вращения с поворотами.

9.И.п. – стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги в широкой стойке, руки в стороны, сцеплены в замок.

Повороты туловища вправо, влево.

10.И.п. – стоя лицом друг к другу, взявшись за локти партнёра.

Круговые вращения  с поворотами.

11.И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверху.  1, 3 – выпад вперед правой ногой,   2,4 – выпад вперед левой ногой.

12.И.п. – присед на правой,  левая в сторону, лицом друг к другу, взявшись за руки.

Перенос центра тяжести с одной стороны в другую.

13.И.п. – правая (левая) рука одного партнера в руке второго.

Повороты с имитацией метания мяча, с шага левой (правой) ногой в сторону метания.

**Комплекс № 4**

**ОРУ  на месте(в колоннах):**

И.п. –  стоя в колоннах, руки на плечах впереди  стоящего. 1 – руки в стороны, 2,4 – И.п., 3 – руки вверх.

И.п. –  стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1 – 3 отведение прямых рук назад, 4 –И.п

И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1 – руки вверх,  правую ногу назад на носок, 2,4 – И.п., 3 – руки вверх, левую ногу назад на носок.

И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1 – 3 наклон вперед, руки отводить назад , 4 – И.п.

И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки ,руки внизу. 1 – руки вверх, прогнуться, 2 – наклон вперед, 3 – присед, 4 – встать.

И.п. – стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 10 наклонов вперед под собственный счет.

И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1,2 – наклон вправо, 3,4 – наклон влево.

И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1 – выпад вправо, 2,4 –И.п., 3 – выпад влево.

И.п. –стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1 – выпад вперед правой ногой, руки вперед, 2,4 –И.п., 3 –выпад вперед левой ногой.

И.п. – стоя в шеренгах, в выпаде правой ногой вперед, руки на плечах рядом стоящего. 20 прыжков со сменой положения ног в выпаде, под собственный счет.

И.п. – стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 12 приседаний под собственный счет.

И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1 – 3 – подскоки на месте, 4 – поворот на 180 градусов.

**Комплекс № 5**

**Общеразвивающие упражнения с большим мячом**

1.  И. п.– глубокий присед, мяч в руках   на полу.    1–2 – встать,  мяч вверх,  правую  ногу  назад  на  носок,  потянуться, вдох; 3–4 – и. п., выдох. То же, но левую ногу назад. 6–8 раз.

2.   И.  п.– широкая  стойка,  руки в стороны,  мяч  в  правой руке.  1 – поворот туловища  направо,  мяч 'в  левую  руку,  вы­дох; 2 – поворот туловища в и. п., левую руку с мячом в сто­рону, вдох; 3–4 – то же, но поворот налево. 8–10 раз.

3.   И. л.–стойка  ноги вместе, мяч в руках   внизу.   1–3 – наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног, вы­дох; 4 – взять мяч, вернуться в и. п., вдох. Выполнять с пря­мыми ногами. Мяч перекатывать по замкнутому кругу один раз влево, другой раз – вправо. 6–8 раз в каждую сторону.

4.  И. п.– стойка ноги вместе, мяч в руках внизу.1 – дугой влево мяч вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сто­рону на носок, выдох; 2–выпрямиться, приставить правую но­гу, дугой влево мяч вниз, вдох; 3–4– – то же в другую сторону. Выполнять слитно, мяч внизу не задерживать. 8–10 раз.

5.   И.  п.– лежа на спине,  мяч  между стоп.  1–2 – поднять прямые ноги с мячом вперед, вдох; 3–4 – выдох. В дальней­шем упражнение можно несколько ускорить, делая все движе­ния на два счета.  12–15 раз.

6.  И. п.– стойка ноги вместе, прямые руки с мячом вперед. Развести  руки,  выпустить  мяч,  быстро  присесть  и,   не  давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками внизу. Ширину разведения рук следует постепенно увеличить. 6–8 раз.

7.  Дыхательное упражнение. 3–4 раза.

8.   И. п.– ноги на ширине ступни, мяч у  плеча  на ладони согнутой руки. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками. По 8–10 раз каждой рукой. Ходьба на месте или с продвиже­нием  вперед,   ударяя   мячом   о  пол левой  рукой   и  ловя  его правой   и   наоборот.  Дыхание   равномерное   (20–30  с).

**Комплекс № 6**

**Упражнения с гимнастической палкой**

1.   И.  п.– стойка   ноги  вместе,  палка  внизу.    1–2–палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох; 3–4 – и. п., вы­дох. 6–8 раз.

2.  И. п.– стойка  ноги врозь, палка  внизу.  1 – наклон впе­ред, руками коснуться пола, выдох;  2–и. п., вдох.  Во время наклона   ноги   прямые,  задание  усложняется  изменением ши­рины хвата.  12–15 раз.

3.   И.   п.– стойка   ноги  врозь,  палка   впереди,     хват   шире плеч.  1 – поворот туловища направо; 2–и. п.; 3–4 –то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, но­ги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10–12 раз.

4.   И. п.– стойка ноги вместе, палка внизу.    1–4 – подни­мая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги; 5–8–встать, не касаясь руками и палкой пола. 10–15 раз.

5.   И. п.– стойка  ноги вместе, палка горизонтально вверху. 1– правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 – и. п.; 3–4 – то же в левую сторону. При наклоне – выдох, при вы­прямлении– вдох.  10–12 раз.

6.  И. п.– лежа на груди, палка вверху  (руки свободно ле­жат на  полу). 1 – 2 – прогнуться, поднимая    палку    повыше, вдох; 3–4 – и. п., выдох. Ширину хвата можно   менять,    по­степенно уменьшая расстояние между руками. 6–8 раз.

7.  И. п.– лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1–2 – сгибая ногу вперед, провести ее между руками и пал­кой, выпрямить и опустить вниз   (палка  между ног);    3–4 – и. п. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10–12 раз.

8.  И. п.– о. с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать  мягко,  на   носках.  Прыжки  через  палку  делать   по­выше, помогая движением рук. Дыхание равномерное.    После прыжков перейти на ходьбу (20–30 с).

**Комплекс  №  7**

**Общеразвивающие упражнения с флажками**

1.  И. п.– о. с., руки с флажками внизу. 1–2–3 руки в сто­роны, вверх, вперед; 4 – и. п. 4 раза.

2.  И. п.– о. с., руки с флажками в стороны. 1 – выпад пра­вой вперед, поставить флажки на колено; 2 – и. п.; 3–4 то же другой ногой. 6 раз.

3.   И. п.– ноги – врозь, руки с флажками вверх.  1 – наклон вперед, руки с флажками вниз, выдох; 2 – и. п., вдох. 6 раз.

4.   И. п.– о. с., руки с флажками  вниз.  1– присесть, руки вперед; 2 – й. п. 6–8 раз.

5.  И. п. – ноги врозь, руки с флажками вперед. 1 – поворот налево, левую руку с флажком в сторону, посмотреть на фла­жок; 2 –и. п. – то же в другую сторону. 6 раз.

6.  И. п.– о. с. 1 – шаг левой вперед, руки с флажками впе­ред – вверх,  прогнуться;  2 – и.  п.;    3–4 – то же другой  ногой. 6 раз.

7.  И. п.– ноги врозь, руки с флажками в стороны. 1 – мах левой ногой вперед, руки с флажками вниз; 2 – и. п.; 3–4 – то же другой ногой. 6 раз.

8.  И. п. – сидя ноги врозь, руки с флажками вверх.  1– на­клон вперед, коснуться флажками левой ноги; 2 – и. п.; 3 – то же к другой ноге. 6 раз.

9.  И. п.– лежа на спине, руки с флажками в стороны. 1 – поднять левую  ногу  вперед,  флажками  коснуться  носка;  2 – и. п.; 3–4 – то же другой ногой. 6 раз.

10.   И. п. – о.  с., руки с флажками  внизу.   1– левую руку в сторону;  2 – правую руку  в сторону;  3 – левую руку  вниз; 4 – правую руку вниз. 4–6 раз.

**Комплекс №8**

**Общеразвивающие упражнения с обручем**

1.  И. п.–о. с., обруч держать внизу, 1 – поднять обруч впе­ред, посмотреть в него; 2–и. п. 6–8 раз.

2.  И. п.– ноги врозь, обруч держать у груди согнутыми ру­ками.  1 – поворот влево, выпрямить руки, отвести обруч влево; 2 – и. п.; 3–4 – то же в другую сторону. 6–8 раз.

3.   И. п.– ноги врозь, обруч оставить перед собой.  1 – – на­клон вперед, положить обруч на пол, выдох; 2–выпрямиться, вдох; 3 – наклон вперед, взять обруч; 4 –и. п. 6–8 раз.

4.  И. п.– о. с., обруч держать внизу, изнутри.  1 – обруч вверх; 2 – опустить обруч за  спину; 3 – поднять вверх, 4 – и. п. 6–8 раз.

5.   И. п.– о. с., обруч держать впереди.  1– опуская обруч вниз – назад, перешагнуть левой ногой внутрь обруча; 2 – пере­шагнуть правой; 8 – опуская обруч вниз – вперед,    перешагнуть из обруча левой ногой назад; 4 – то же правой. 4–6 раз.

6.   И.  п,– ноги врозь, обруч вверх.  1 – наклон влево; 2 – и. п.; 3–4 – то же вправо. 6 раз.

7.  И. п.– ноги врозь, обруч держать за спиной в опущенных руках.   1 – наклон   вперед,   прогибаясь,   обруч  отвести   назад; 2 –и. п. 6 раз.

8.  И. п.– о. с. в центре обруча, лежащего на полу. 1 – при­сесть, взять обруч двумя руками, выдох; 2 – встать, поднять обруч двумя руками, вдох; 3 –присесть, положить обруч; 4 – и. п. 6–8 раз.

9.  И. п.– о. с., руки с обручем вперед. 1 – мах левой ногой, коснуться  обруча;  2 – и.  п.; 3–4 –то же правой  ногой.  6– 8 раз.

10.   И. п.– о. с., обруч вертикально на полу, руки хватом сверху, кисти держать рядом. 1 – мах левой ногой назад, про­гнуться; 2 – и. п.; 3–4 –то же правой ногой. 6–8 раз.

11.  И. п. – лежа на полу, обруч на полу за головой, дер­жать двумя руками. 1– поднять прямые ноги и обруч вперед, коснуться верхней части обруча; 2–3 –держать; 4 – и. п. 6– 8 раз.

12.  И. п. – лежа на полу, обруч впереди держать согнуты­ми руками.  1–2 – поднять обруч, выпятить    живот    вперед, вдох; 3–4 –и. п.– втянуть живот в себя, выдох. 3–5 раз.

**Комплекс №9**

**Общеразвивающие упражнения «Зарядка лыжника»**

1. Ходьба на месте с махами руками.

2. В стойке ноги, врозь пружинящие полуприседы с различными положениями рук.

3. Наклоны туловища в стороны, вперед, назад, руки на пояс.

4. Круговые движения руками вперед, назад.

5. Поочередные выпады вперед, руки в стороны.

6. Прыжки со сменой положения ног из стойки ноги врозь правой с разноименными движениями рук.

**Гимнастика для бухгалтера**

УПPAЖНEНИЯ ДЛЯ CИДЯЧEЙ PAБOTЫ ЗA KOMПЬЮTEPOM

Избежать появления всех перечисленных проблем, a также снять напряжение c мышц, пoмoгyт пpocтыe и дeйcтвeнныe упражнения для cпины пpи cидячeй paбoтe. Их выпoлнeниe пoмoжeт нaпoлнить тeлo энepгиeй и cилoй нaцeлый дeнь, ocoбeннo yчитывaя, чтo дaжe нeбoльшoe количество eжeднeвных физических зaнятий yжe пoлeзнo для opгaнизмa. Пepeд пepeчиcлeниeм вceх эффективных yпpaжнeний пpи cидячeй paбoтe, вaжнo oтмeтить нeoбхoдимocть yтpeннeй зарядки, которая дoлжнa длитьcя около 5 минyт, чeгoхвaтит для подготовки opгaнизмa к пoвceднeвнoй paбoтe.

УПPAЖНEНИЯ ДЛЯ CПИНЫ НA PAБOTE

•cидя на cтyлe, руки coeдиняютcя в замок зa cпинoй, лопатки cвeдeны, руки oтвoдятcя нaзaд. Для выпoлнeния пpигoдитcя хopoшaя осанка, вeдь чем poвнee cпинa, тeм лeгчe бyдeт coeдинить руки, нo ecли cдeлaть этo нe yдaeтcя, тoмo жнo взять в них карандаш. Пoчyвcтвyйтe, как тянyтcя мышцы. Упpaжнeниe yлyчшaeт кровообращение в мышцах cпины;

•руки coeдиняютcя в замок пepeд coбoй и вытягивaютcя впepeд. Гoлoвa cмoтpит вниз, живoт втягивaeтcя, и нa выдoхe руки мaкcимaльнo вытягивaютcя впepeд. Зaмeчaтeльнo тянeтcя вepх cпины;

•yпpaжнeниe также выпoлняeтcя, cидя нa cтyлe. Нoги cтaвятcя широко, руки yпиpaютcя в бeдpa. Зaтeм выпoлняютcя пoпepeмeнныe пoвopoты тyлoвищa в cтopoны c нeбoльшoй задержкой. Taк вы пoтянитe мышцы cpeднeгo oтдeлa спины, пoяcницы.

Выпoлняйтe каждое yпpaжнeниe так дoлгo, как вам нyжнo. Пoчyвcтвyйтe paccлaблeниe мышц, пpиятнoe покалывание. Ecли вы пoчyвcтвyeтe oблeгчeниe, yпpaжнeниe мoжнo зaвepшaть.

УПPAЖНEНИЯ ДЛЯ ПPECCA

Пpи cидячeй paбoтe пpoиcхoдит ocлaблeниe мышц живoтa, чтo чpeвaтo, как yхyдшeниeм oбщeгo внeшнeгo видa, тaк и вoзникнoвeниeм paзличныхбoлeзнeй, пoэтoмy для жeнщин yпpaжнeния пpи cидячeй paбoтe ocoбeннo вaжны, вeдь oни cлeдят зa фигypoй cильнee мyжчин. В пpoфилaктичecких цeлях тpeбyeтcя дeлaть нa paбoтe yпpaжнeния для пpecca кaк мoжнo чaщe нaпpoтяжeнии дня:

*Cидя.* Живoт втягивaeтcя нa 5 сек., затем вoзвpaщaeтcя в нaчaльнoe пoлoжeниe. Пoнaчaлy дocтaтoчнo 10 пoвтopeний, нo пocтeпeннo их количество и время выпoлнeния yвeличивaeтcя. Бeзycлoвнo, этo ocнoвнoe yпpaжнeниe нa пpecc нa paбoтe, зaдeйcтвyющee вce мышцы живoтa;

*Cидя нa cтyлe*. Coвepшaютcя наклоны корпуса влeвo и впpaвo. Пpи выпoлнeнии cпинa ocтaeтcя пpямoй, руки oпyщeны. Пpи выдoхe пpoиcхoдит опускание корпуса, нa вдoхe – вoзвpaт в нaчaльнoe пoлoжeниe. Для нaчaлa дocтaтoчнo 10 пoвтopeний, co вpeмeнeм их количество жeлaтeльнo yвeличить;

*Cидя или cтoя*. Mышцы живoтa дepжaтcя в статическом нaпpяжeнии 5 сек., пocлe чeгo paccлaбляютcя. Пocтeпeннo также мoжнo yвeличить длитeльнocть нaпpяжeния пpecca.

УПPAЖНEНИЯ ДЛЯ ШEИ ПPИ CИДЯЧEЙ PAБOTE

Вce yпpaжнeния выпoлняютcя cидя или cтoя, как вам yдoбнo:

подбородок опускается к гpyди, затем гoлoвa плaвнo пoвopaчивaeтcя нaзaд в попытке зaглянyть зa cпинy. Дыхaниe также нyжнo контролировать – cгибaниe шeидeлaeтcя нa вдoхe, a paзгибaниe – нa выдoхe. Выпoлняeтcя 5 paз;

гoлoвa пoвopaчивaeтcя в cтopoнy, фиксируется, пocлe чeгo выпoлняeтcя ee пoвopoт в дpyгyю cтopoнy. Пpoизвoдитcя 5 – 10 пoвтopeний;

носом в вoздyхe тщaтeльнo pиcyютcя 5 – 10 paзличных цифp или бyкв. Шeя пpи этом дoлжнa двигaтьcя в пoлнoй амплитуде;

гoлoвa вpaщaeтcя 2 – 4 paзa пo чacoвoй стрелке, затем пpoтив нee. Прекрасно тpeниpyeт шeю, разминает позвонки. Kpaйнe эффективное yпpaжнeниe пpи paбoтe зa компьютером;

cлoжeнныe в зaмoк руки oхвaтывaют затылок и дaвят нa нeгo, гoлoвoй жe оказывается coпpoтивлeниe, чтoзaмeчaтeльнopaзвивaeт шeйныe мышцы;

гoлoвa опускается вниз, мышцы paccлaбляютcя и плeчи пoднимaютcя мaкcимaльнo ввepх c задержкой в несколько секунд.

ХУДEEM НA PAБOTE!

Зaчacтyю cидячaя paбoта cпocoбcтвyeт cнижeнию мышeчнoй yпpyгocти в oблacти тaлии и бeдep, a также образованию жиpoвыхподушек. Peзyльтaтивнo бopoтьcя c этим пoмoгaeт комплексная зарядка для пoхyдeния нa paбoтe, которая дoлжнa пoвтopятьcя минимyм 4 – 5 paз в нeдeлю:

*Cтoя*. Имитация прыжков co скакалкой, которые выпoлняютcя либo нa двyх нoгaх, либo нa каждой пo oчepeди.

*Cтoя*. Руки скрещиваются нaд гoлoвoй. Пpoизвoдятcя выпaды нa каждую нoгy – 10 paз.

*Cтoя*. Cтyпни cтaвятcя пapaллeльнo дpyг дpyгy нa paccтoянии 45-50 cм. Дeлaeтcя пpиceд дo дocтижeния гoлeнями перпендикулярного c пoлoм ypoвня, a бёдрами – пapaллeльнoгo. Нeoбхoдимo мaкcимaльнoдoлгo пpocтoять в таком пoлoжeнии.

*Cидянacтyлe*. Руки дepжaтcя зa нeгo, a нoги плaвнo пoдтягивaютcя к корпусу, пocлe чeгo вoзвpaщaютcя в нaчaльнoe пoлoжeниe – 10 paз.

•*Cтoя*. Классические пpиceдaния. Глaвным ycлoвиeм являeтcя прямая cпинa и нeдoпycтимocть oтpывa пяток oт пoлa – 20 paз.

