Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение

высшего образования

«Финансовый университет при правительстве Российской Федерации»

Челябинский филиал

С. В. Михайлова

**Методические указания для студентов по выполнению самостоятельных заданий и написанию реферата**

Челябинск,2017

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Введение…………………………………………………………………………..3**

**1.Методические рекомендации студентам по выполнению самостоятельных домашних заданий………………………………………4**

**2. Рекомендации по подготовке реферата……………………………………4**

**3.Самостоятельные занятия физической культурой……………………….9**

**4.Комплексы рекомендуемых упражнений…………………………………12**

**Введение**

Теоретическое содержание дисциплины предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. Содержание теоретического материала осваивается при самостоятельном изучении основной и дополнительной литературы, а также в процессе выполнения практических занятий в консультативном порядке, и включают в себя:

– основные термины и понятия, касающиеся физической культуры и спорта;

– ознакомление с ведущими научными идеями и взглядами;

– изучение основных закономерностей теории;

– принципы и положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре;

– рассмотрение объективности связей между явлениями в физической культуре;

– различную тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения.

Все лекции по дисциплине читаются с использованием медиа-средств. Студентам целесообразно писать конспекты лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Рекомендуется:

– проверять термины, понятия с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь;

– обозначить вопросы, которые вызывают трудности, пометить и найти ответ в рекомендуемой литературе;

– если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на следующем занятии или воспользоваться консультациями лектора;

– уделить внимание следующим понятиям: адаптация, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическая подготовка, физические качества, оздоровительная физическая культура, лечебная физическая культура, антропометрия, аутогенная тренировка, ациклические и циклические физические упражнения, быстрота, выносливость, гибкость, здоровье, оптимальная двигательная активность, самоконтроль, спортивная тренировка, утомление, частота сердечных сокращений (ЧСС) и другие.

**1 Методические рекомендации студентам по выполнению самостоятельных домашних заданий**

Тематика заданий для самостоятельной работы определяются в рамках РПД. Задания выдаются преподавателем, ведущим лекционные занятия, на основании базовой учебной литературы (учебников и учебных пособий).

Студентам при выполнении письменных домашних заданий необходимо руководствоваться справочными материалами, рекомендациями, полученными от преподавателя на консультациях, а также сроками представления результатов самостоятельной работы на проверку.

При непонимании студентом темы домашнего задания ему следует обратиться за разъяснениями к преподавателю во время аудиторного практического занятия или на текущей консультации в соответствии с графиком.

При выявлении в ходе проверки письменного домашнего задания существенных недостатков преподаватель устанавливает студенту срок их устранения и предоставления (в течение двух недель) исправленного доработанного материала.

**2. Рекомендации по подготовке реферата**

Реферативная работа – вид научно-методической работы студента, требующая проявления творчества. Реферат представляет собой самостоятельную работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. Учитывая аналитический характер работы, она должна отражать умение студента искать и осмысливать нужную информацию, комментировать прочитанное, находить более значимые теоретические аргументы, сравнивать различные точки зрения авторов, оценивать и выбирать приоритетные мнения.

Содержание реферата научное, полностью соответствующее теме реферата. Характер изложения материала проблемный, последовательно проходящий следующие этапы:

1) постановка проблемы;

2) теоретический анализ проблемной ситуации;

3) решение проблемы.

*Порядок написания реферата:*

Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.

*Структура реферата.*

Реферат включает: введение, основную часть, заключение, список использованной литературы, приложения. Перед введением помещается план (оглавление).

*Титульный лист.* (Оформляется на отдельном листе)

Открывается работа титульным листом, где указывается полное название Финуниверситета, филиала, кафедры, дисциплины, тема реферата, фамилия автора и научного руководителя, место и год написания. Титульный лист не нумеруется, но входит в общую нумерацию. (Является первым листом)

*Введение.*

Во введении студент обосновывает актуальность темы (проблемы) и обосновать выбор данной темы, формулирует вопросы, которые он предполагает раскрыть, определяет цели и задачи.

*Основная часть* включает современное состояние явлений, рассмотрение путей и способов решения вопросов, поставленных во введении, и конкретное описание этих путей на основе изучения, литературных источников, наблюдений и собственного опыта. Реферат обязательно должен содержать статистические данные, подтверждающие описываемые явления, а также данные современных научных исследований. При написании основного текста необходимо помнить об основных требованиях к работе – содержательность, глубокое знание литературы, логичность и последовательность изложения материалов, самостоятельность анализа и суждений, грамотное и чёткое изложение полученных результатов. В работе необходимо объяснять все специфические термины (особенно из области медицины, за исключением общеизвестных). Для большей наглядности представления данных в работе можно использовать рисунки, таблицы, диаграммы и графики.

*Заключение* содержит основные выводы по работе, излагаются и анализируются возникшие трудности и проблемы, отражается степень выполнения поставленных задач.

*Список использованных источников.* (Оформляется на отдельном листе)

В библиографии должны быть отражены все источники, которые были использованы при подготовке работы (в том числе и материалы из интернета (не более 50%) с указанием полного адреса, по которому можно найти используемый документ. В работе над рефератом должно использоваться не менее трех источников.

Если в реферате используются цитаты, то они должны быть оформлены с соответствующими ссылками (внутритекстовые, в квадратных скобках) на учебные и нормативные источники. Перечень источников в алфавитном порядке должен быть размещен под заголовком «Список использованных источников» на последней странице реферата.

*Требования к написанию реферата:*

* Содержание реферата строго соответствует заявленной теме.
* Тема реферата обсуждается с преподавателем.
* Обоснованность и оригинальность постановки и решения проблемы или вопроса.
* Аргументированность основных положений и выводов.
* Четкость и лаконичность изложения собственных мыслей.
* Наличие ссылок на первоисточники.
* Реферат должен быть сдан в срок.

*Требования к оформлению реферата:*

Реферат предоставляется в печатном виде на стандартных листах бумаги формата А4 плотностью не менее 80 г/м². Текст помещается только с одной стороны листа и должен иметь следующие параметры: шрифт TimesNewRoman; кегль 14; интервал 1.5; размеры полей: левое – 30 мм; правое – 10 мм; верхнее – 20 мм; нижнее – 20 мм; межстрочный интервал – полуторный; первая строка – отступ 1,25 см; отступы и интервалы – 0 пт. Формат абзаца текста должен быть выровнен «по ширине». Все страницы реферата, кроме титульного листа, нумеруются сквозной нумерацией арабскими цифрами, номер страницы располагается снизу по центру. В оглавлении должны быть указаны номера страниц. Ссылки внутритекстовые (в квадратных скобках). Например: [4, с. 35]. Реферат должен быть сброшюрован слева. Объём работы – не менее 20 страниц машинописного текста (без приложения).

Список источников должен быть оформлен в соответствии с ГОСТ 7.1-2003 (Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления).

При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы. Работа должна быть написана логично, литературным языком, грамотно. Важен также внешний вид работы, по которому преподаватель судит об отношении студента к предмету.

Не рекомендуется списывать готовые работы из интернета или механически компоновать «куски» из разных источников. По желанию преподавателя реферат может быть проверен с помощью программы «Антиплагиат» – допускается не более 10 % заимствования.

**Требования к оформлению *мультимедиа-презентаций*:**

* Объем мультимедиа-презентация – 40-45 слайдов.
* 1 слайд - титульный с указанием темы задания, Ф.И. исполнителя.
* 39 (44) слайды – тематические, на которых представлены иллюстративный материал (схемы, рисунки и т.д.) и текстовое сопровождение с указанием ссылок на источники информации.
* 40 (45) слайд – список используемых источников информации.

**Примерная тематика рефератов**

1. **Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека** (утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое).
2. **Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм че­ловека.**
3. **Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.**
4. **Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей самоконтроля.**
5. **Критерии оценки самоконтроля** (дневник самоконтроля, методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, фи­зической подготовленности).
6. **Методические принципы и методы физического воспитания** (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности. Методы физи­ческого воспитания; регламентированного упражнения, игровой, соревновательный и др.
7. **Мониторинг индивидуального уровня здоровья, физической и функцио­нальной подготовленности студентов.**
8. **Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспи­тания (цели, задачи,** содержание).
9. **Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки**

(ППФП, необходимость подготовки человека к труду, социально-экономическая необхо­димость, определение понятия ППФП, ее цели и задачи, место в системе физического воспитания, содержание, факторы, влияющие на содержание).

1. **Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки** (методика подбора средств ППФП, организация, формы и средства в вузе. ППФП студен­тов на учебных занятиях и во внеучебное время, система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов).
2. **Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и ра­ботоспособность.**
3. **Организационные основы занятий различными оздоровительными систе­мами физических упражнений в свободное время студентов.**
4. **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**
5. **Производственная гимнастика** (вводная гимнастика; физкультурная пауза;

физкультурная минутка; микропауза активного отдыха, методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабо­чего дня).

1. **Средства физической культуры в регулировании работоспособности** (объек­тивные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента, измене­ние состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения, степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов).
2. **Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья**.
3. **Биологические ритмы и работоспособность**.
4. **Движение и здоровье.**
5. **Влияние неблагоприятных условий внешней среды на организм человека.**
6. **Наследственность и меры здравоохранения.**
7. **Утренняя гигиеническая гимнастика** (цели, задачи, методика составления гимнастических комплексов).
8. **Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.**
9. **Сердце и физические упражнения.**
10. **Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.**
11. **Питание и контроль за массой тела.**
12. **Основные положения методики закаливания**.
13. **Характеристика заболевания и лечебная физкультура** (тема выбирается в зависимости от заболевания студента).

**3.Самостоятельные занятия физической культурой**

Здоровый образ жизни студента подразумевает ежедневное выполнение комплекса двигательных действий и гигиенических мероприятий, обеспечивающих как необходимую дозу двигательной активности, так и возможности полноценного выполнения учебно-трудовых и общественных функций.

Каждый день должен начинаться с утренней гимнастики, выполнение которой в течение 20-30 минут и более на воздухе является существенным резервом совершенствования двигательной и функциональной сферы организма.

Учитывая недостаточное время пребывания на воздухе, желательно от места жительства к месту работы и обратно ходить пешком. Трудовой день студентам также желательно завершать перед сном 20-30-минутной прогулкой.

Если учебные занятия в вузе проходят в первую смену, то самостоятельные занятия физическими упражнениями (в том числе и учебно-тренировочные) целесообразно выполнять до 19-20 часов; при занятиях во вторую смену – до 13 часов.

В целом следует учесть, что занятия физическими упраж- нениями целесообразны в любое время дня с учетом интенсивно- сти, объема, характера, используемых упражнений, текущего со- стояния организма и взаимодействия влияния этих факторов на учебно-трудовую деятельность студентов. «Дробное» использо- вание физических упражнений в режиме дня не менее эффективно, чем проведение их в один прием. В занятиях необходимо стремиться к тому, чтобы вовлечь в движение все основные мышечные группы до появления ощущения их приятной нагруженности.

На академических занятиях в вузе студент формирует методические навыки – что и как делать, а на самостоятельных занятиях он использует и закрепляет полученные знания и умения в применении физических упражнений в повседневной практике. Необходимо обращать особое внимание студентов на сознательное отношение к регламентации самостоятельно выполняемых физических упражнений (введение организма в нагрузку, подготовка к ней, соблюдение оптимального объема и интенсивности физической нагрузки и вывод организма из нагрузки). Только правильно выполненные упражнения с правильным дыханием дадут положительный эффект.

Самостоятельные занятия физической культурой многообразны – это утренняя гимнастика, пешие прогулки, туризм, бег, игры и т.п.

Утренняя гимнастика (зарядка) - создает хорошее настроение, состояние бодрости, действует профилактически против ряда заболеваний. Желательно проводить ее на свежем воздухе или в комнате с открытым окном. При выполнении упражнений необходимо правильно дышать.

Ходьба – эффективное средство укрепления здоровья. Во время ходьбы работают все мышцы, хорошо вентилируются легкие, ритмично сокращается сердце. Во время ходьбы не следует сутулиться, надо ходить прямо, без качаний. Стопа ставится на землю с пятки на носок (перекат). Скорость ходьбы устанавливается в зависимости от самочувствия. Продолжительность прогулок может доходить до 2-3 часов.

Оздоровительный бег – очень эффективное средство в борьбе с различными болезнями. Наблюдения показывают, что систематические занятия бегом замедляют процессы старения. На первых занятиях бегом не стоит увлекаться скоростью и длительностью пробежки. Вначале обычно чередуют легкий бег с ходьбой, а затем удлиняют время пробежки, сохраняя темп.

Езда на велосипеде развивает выносливость, подвижность в суставах нижних конечностей. Является хорошим средством снижения психоэмоционального напряжения после рабочего дня.

Плавание всесторонне развивает организм, усиливает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает обменные процессы, улучшает осанку и закаливает организм.

Игры, например волейбол, - прекрасная эмоциональная разрядка после напряженного дня. Развивают резкость, быстроту, смекалку и др. качества.

Организация занятий включает: планирование тренировочного процесса, приобретение необходимых знаний, подбор спортивной формы и инвентаря, подготовку места для занятия.

Планирование занятий состоит из подбора упражнений и последовательности их выполнения, определения количества рациональных повторений, выбора времени для занятий. Регулярность оздоровительной тренировки отличается от спортивной и по частоте, и по продолжительности. Рациональная величина занятий для здоровья – 2-3 раза в неделю по 45-60 минут каждое, в сочетании с ежедневной утренней гимнастикой.

Таким образом, отметим некоторые особенности проведения самостоятельных занятий:

1)Самостоятельные занятия осуществляются на полной добровольной основе. Поэтому им свойственна более высокая самодисциплина, воля, творчество, и инициатива занимающихся. Люди здесь занимаются не по принуждению, а по желанию и они стараются сознательно добиваться поставленных перед собой задач.

2)Самостоятельные занятия требуют от участников определенной физкультурной грамотности, особенно методической направленности, для правильного построения занятия, корректного регулирования нагрузки, осуществления самоконтроля.

3)Такие занятия не всегда удовлетворяют требованиям системности в их проведении. И если нарушается ее основное требование (рациональное чередование нагрузки и отдыха), то положительные результаты совсем не гарантированы.

4)Самостоятельные занятия отличаются простотой по структуре построения и его более узким содержанием. В связи с этим подобные занятия могут привести к одностороннему развитию, что далеко не всегда оправдано с точки зрения принципов всестороннего развития личности и оздоровительной направленности. Чтобы этого не случилось, необходимо обращаться за помощью или консультациями специалистов.

**4.Комплексы рекомендуемых упражнений**

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ

Наиболее часто используемые предметы – это гимнастическая палка, гриф, различные утяжелители, гантели, перекладина, скакалка.

Гимнастическая палка длиной 100-120 сантиметров может быть из дерева или синтетического материала. Гриф-это металлический стержень от штанги, на который нанизываются «блины». Пустой гриф станет прекрасной гимнастической палкой. Он, в отличие от деревянной или синтетической палки, имеет собственный вес, который увеличит эффект от выполнения упражнений. При выполнении упражнений с грифом либо гимнастической палкой более четко фиксируются отдельные звенья тела в заданном положении. Занятия с этими предметами особенной эффективны при нарушении осанки, способствуют увеличению подвижности суставов и амплитуды движений. Упражнения рекомендуются выполнять перед зеркалом.

Прыжки через скакалку укрепляют сердечнососудистую и дыхательную системы, способствует развитию силы и повышению выносливости мышц ног. Длину скакалки подбирают индивидуально по росту. Для этого надо, встав на середину шнура, взять его за концы и, согнув под прямым углом руки в локтях, прижать к туловищу, а кисти повернуть ладонями вверх. Скакалка выбрана правильно, если в этом положении концы шнура можно держать без напряжения. Прыжки выполняйте стоя на носках за счет выпрямления слегка согнутых в коленях ног, делая акцент на разгибании ног в голеностопных суставах. Старайтесь прыгать невысоко, не сутультесь, расслабьте мышцы, не участвующие в движении. Следите за дыханием, не задерживайте его и не дышите очень глубоко. Рекомендуется прыгать так, чтобы на каждый дыхательный цикл (вдох и выдох) приходилось одинаковое число подскоков. Запомните: скакалка вращается движениями кистей и отчасти предплечий. По мере освоения простых прыжков переходите к наиболее сложным: на одной ноге, с ноги на ногу, на месте, с передвижением, с двойным вращением скакалки, а также к двум прыжкам во время одного вращения скакалки (один через скакалку, другой - когда скакалка сверху) и с вращением скакалки назад, подскоком вприсядку. Прыжки со скакалкой стоит включить в разминку, но не начинать с них. Вначале походите, выполните упражнения, развивающие гибкость, усиливающие кровообращение (махи руками, вращения их в плечевых суставах, повороты, наклоны и круговые движения туловища, приседания), а также несложные силовые упражнения для мышц рук, ног, туловища. После прыжков рекомендуется легкий бег, ходьба на месте и упражнения на расслабление.

Обратите ваше внимание на то, что прыжки со скакалкой являются хорошими и в то же время полезным отдыхом для всех групп мышц. Поэтому после выполнения группы упражнений попрыгайте 1-2 мин.

Перекладину можно укрепить в дверном проеме. Проходя мимо, повисните на нем - уже польза. Перекладина должна быть на такой высоте, чтобы ее можно было достать стоя на полу.

Утяжелители для ног (тяжелая обувь, манжеты) очень эффективно формируют всю нижнюю часть туловища: талию, бедра, ягодицы и ноги. Вес отягощения наращивается постепенно. Те упражнения, которые без отягощения выполняются 10 раз, с утяжелением достаточно будет сделать 2-3 раза.

После того как освоенные упражнения стали слишком легкими, переходите к упражнениям с большим отягощением- гантелями, которые берутся в руки или крепятся к ногам. Начинать лучше всего с отягощений весом 1,5-2 килограмма. Поначалу выполнять с гантелями уже знакомые упражнения следует меньшее количество раз, делая столько повторений, сколько вам по силам, затем переходите к другому упражнению. Проявляйте осторожность при выполнении маховых движений, потому что гантели резко увеличивают амплитуду движения, подвергая опасности плохо развитые суставы и связки. Именно поэтому очень важна хорошая разминка.

Комплекс упражнений с палкой№1

1. И.п.- основная стойка, тяжелую папку держите в согнутых руках на груди. Выжмите папку над головой. Выполните упражнение 10 раз.
2. И.п.- стоя, ноги врозь, папка над головой. Быстро наклоняйтесь вперед так, чтобы папка прошла между ног («дровосек»), колени не сгибайте. Повторите 10 раз.
3. И.п.- то же. Выполняйте наклоны в стороны, руки не сгибайте. Повторите 20 раз.
4. И.п.- стоя, ноги врозь, руки с в стороны, в каждой руке легкая папка. Выполняйте махи руками над головой. Держите тело прямо. Это прекрасное упражнение для плеч и бюста.
5. И.п.- стоя, руки вперед, в каждой руке папка. Выполняйте махи руками в стороны так, чтобы почувствовать, как встречаются лопатки. Ноги не сгибайте, живот втяните. Повторите 10 раз. Это упражнение развивает мышцы плеч и бюста.
6. И.п.- лежа на спине, ступни ног закреплены. Папка прижата к затылку (более сложный вариант: папка в прямых руках за головой). Поднимайте и опускайте туловище сколько сможете. Это упражнение способствует укреплению мышц брюшного пресса.

Комплекс упражнений с палкой (или грифом)№2

1. И.п.- основная стойка, палка в опущенных руках хватом шире плеч. Выполняйте махи руками вверх-назад, ногу отставляйте назад на носок. Повторите 4-6 раз каждой ногой.
2. И.п.- тоже. Гриф (с ним это упражнение будет наиболее эффективным) на плечах, если гимнастическая палка, то в вытянутых руках. Наклонитесь вперед до горизонтального уровня, прогнитесь, голову поднимите. Вернитесь в и.п. колени не сгибайте. Дыхание произвольное. Это упражнение рекомендуется чередовать со следующим, т.е. выполнять без остановок 10 наклонов, 10 поворотов, 15 наклонов, 20 наклонов, 20 поворотов. Наклоны и особенно повороты выполняйте неспеша, чтобы не вызвать головокружение.
3. И.п.- то же. Гриф или палка на плечах. Голову держите прямо, ноги не сгибайте. Выполняйте повороты туловища вправо и влево, не задерживаясь в прямом положении. Выполнять поочередно с наклонами вперед. Старайтесь поворачиваться как можно дальше. Поворот вправо- влево считать за один. Дыхание произвольное.
4. и.п.- то же, палку положите на плечи. Делайте наклоны вправо и влево как можно ниже. Наклоняйтесь точно в сторону, но не вперед. Дыхание произвольное. Выполняйте по 6-8 раз в каждую сторону.
5. И.п.- стоя, ноги врозь, палка за спиной в опущенных руках. Наклоняя туловище вперед, сделайте мах руками назад-вверх, вернитесь в и.п. Повторите 10 раз.
6. И.п.- основная стойка, палка в руках, поднятых вверх.Cделайте мах прямой ногой вперед, одновременно опустите палку и коснитесь ее носком ноги, вернитесь в и.п. Повторите второй ногой. Опорную ногу не сгибайте. Выполняйте попеременно каждой ногой по 6-8 раз.
7. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках, поднятых вверх. Прогнитесь в пояснице как можно ниже назад, сгибая колени. Вернитесь в и.п. дыхание произвольное. Повторите 4-6 раз.
8. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, палку возьмите за концы и положите на плечи. Наклонитесь вперед, поднимите голову, прогнитесь. Поверните плечи максимально влево, потом вправо. Выполняйте по 2 раза в каждую сторону, вернитесь в и.п. повторите эту серию 4-6 раз. Дыхание произвольное.
9. И.п.- лежа на полу, палка в руках за головой. Не отрывая пяток от пола, сядьте, палка вперед. Дыхание произвольное. Повторите 6-8 раз.
10. И.п.- сидя на полу, ноги разведены. Палка вверху в прямых руках. Голову держите прямо, спину прогните. Наклоняйтесь как можно ниже поочередно к правой ноге, вперед, к левой ноге, вернитесь в и.п. ноги не сгибайте. Повторите 10 раз.
11. И.п.- основная стойка, палка за спиной в опущенных руках хватом шире плеч. Поднимая руки вверх-назад, сделайте глубокий выпад правой ногой вперед, прогнитесь, голову поднимите. То же с другой ноги. Повторите 15-20 раз.
12. И.п.- стойка, ноги врозь, палка за спиной на локтевых сгибах. Круговые вращения тазом. Выполните по 15 раз в каждую сторону.
13. И.п.- основная стойка. Положите палку на правую ладонь и, осторожно балансируя ею, сделайте несколько шагов, стараясь не уронить. Дыхание произвольное. Повторить 4-5 раз каждой рукой.
14. И.п.- основная стойка, гриф на плечах или за спиной на локтевых сгибах, если палка то в вытянутых вперед руках. Выполняйте подъемы на носки, не делая перерывов между подъемами. Старайтесь пятками не касаться пола.

Выполните 15,20,25,30 раз до ощущения жжения в икрах. Между подходами делайте небольшие перерывы (5-7 сек), во время которых можно расслабить мышцы: приподняв ногу вверх и вперед потяните носок на себя.

После всех подходов рекомендуется повторить эти же подъемы на носки без грифа, держась за перекладину.

Комплекс №3(со скакалкой)

Сложив скакалку вдвое или вчетверо, используйте ее как своего рода снаряд для тренировки, прежде всего гибкости. При этом не забывайте держать ее так, чтобы она все время была в натянутом состоянии. Обращайте внимание на исходное положение. Движения выполняйте плавно, ритмично, дышите произвольно. Каждое упражнение выполняйте 10-15 раз.

1. И.п.- основная стойка, сложенная вдвое скакалка в опущенных вниз руках. Поставьте правую ногу назад на носок, поднимите руки вверх и прогнитесь. Руки отведите за спину так, чтобы скакалка вышла из-под поля зрения, сделайте вдох. Вернитесь в и.п.- выдох.
2. И.п.- стоя, сложите скакалку вчетверо и опустите руки вниз. Не задевая ее, перешагните левой, а затем правой ногой, после чего обратным движением вернитесь в и.п.
3. Встаньте на середину скакалки. Сделав шаг левой ногой вперед, отведите правую ногу назад до отказа, наклоните туловище вперед и разведите руки в стороны. Зафиксируйте принятое положение на 3-4 секунды, после чего вернитесь в и.п. проделайте то же, отводя левую ногу назад.
4. И.п.- сидя на полу, сложенная вчетверо скакалка в поднятых вперед руках. Согнув ноги, перенесите их через скакалку, а затем выпрямите и зафиксируйте угол в течение 3-4-х секунд. Вернитесь в и.п.- вдох, в момент переноса ног через скакалку- выдох.
5. И.п.- лежа на полу животом вниз, сложенная вчетверо скакалка в вытянутых вперед руках. Махом оторвите руки и ноги от пола, прогнитесь в пояснице и попытайтесь задержаться в этом положении 2-3 секунды, после чего медленно вернитесь в и.п.
6. И.п.- сидя на полу, согните ноги и поставьте ступни на скакалку, сложенную вчетверо. Выпрямляя ноги, наклонитесь до касания ног грудью. Выпрямив ноги, обратным движением вернитесь в и.п.
7. И.п.- лежа на спине. Согнув ноги, поставьте ступни на середину сложенной вчетверо скакалки, выпрямите ноги и опустите их за голову до касания пола ступнями.
8. И.п.- стоя, ноги врозь, руки со сложенной вдвое скакалкой внизу. Поднимите руки вверх, затем отведите их назад, коснитесь скакалкой ягодиц; вернитесь в и.п. руки во время движения старайтесь не сгибать! Повторите упражнения 3-4 раза. Чем уже хват, тем лучше подвижность в плечевых суставах.
9. И.п.- стоя, ноги вместе, руки со скакалкой опущены, середина скакалки под пяткой левой ноги. Разведя руки в стороны и натянув скакалку, отведите правую ногу назад; прогнитесь; вернитесь в и.п. повторите 4-5 раз каждой ногой.
10. И.п.- сидя, ноги врозь, сложенная вдвое скакалка в прямых руках над головой. Выполняйте наклоны туловища вперед, назад (10 раз), вправо, влево (10 раз), вращения в ту и другую сторону (по 10 раз)

Комплекс №4(на перекладине)

1. В висе на перекладине поворачивайте тело в стороны только за счет движения тела и талии.
2. В висе на перекладине попеременно поднимайте колени к груди. Повторите 10 раз каждой ногой.
3. В висе на перекладине поднимите одновременно оба колена к груди. Это очень полезное, но трудное упражнение, не выполняйте его через силу. Усложненный вариант для подготовленных: держите угол на прямых руках.
4. Опустив перекладину невысоко над полом, можно выполнять всевозможные подтягивания, сидя на полу с вытянутыми ногами.

Комплекс №5 (с утяжелителями)

1. И.п.- стоя, руки на поясе или хватом за опору (спинка стула, перекладина). Делайте махи ногой в сторону, с легким весом по 10 раз каждой ногой.
2. И.п.- стоя лицом к спинке стула (перекладине), ноги вместе. Держась обеими руками за спинку (перекладину), делайте мах ногой назад как можно выше. Стараясь не сгибать ногу в колене, сделайте 8 махов одной, а затем другой ногой.
3. И.п.- стоя, руки на поясе. Сгибайте и разгибайте левую ногу, колено не поднимайте. То же - другой ногой.
4. И.п.- то же. Поднимите одно колено как можно выше, вернитесь в и.п. Смените ногу.
5. И.п.- тоже. Поднимите ногу вверх, не сгибая колен, вернитесь в и.п. Смените ногу.
6. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимите прямые ноги до прямого угла с туловищем, вернитесь в и.п. Выполняйте до утомления.
7. И.п.- стойка на лопатках. Разводите и сводите ноги до утомления.

Количество повторений, указанное в приведенных ниже упражнениях, ориентировочно. Если вы хотите увеличить объем мышцы, то соответствующее упражнение выполняйте до отказа. Полезно при этом использовать гантели весом от 1 до 3 кг. Если же стремитесь только развить силу, не изменяя при этом силу фигуры, то применяйте скоростной режим работы, т.е. выполняйте упражнения в быстром темпе указанное количество раз.

Комплекс №6 (с гантелями)

Количество повторений, указанное в приведенных ниже упражнениях, ориентировочно. Если вы хотите увеличить объем мышцы, то соответствующее упражнение выполняйте до отказа. Полезно при этом использовать гантели весом от 1 до 3 кг. Если же стремитесь только развить силу, не изменяя при этом силу фигуры, то применяйте скоростной режим работы, т.е. выполняйте упражнения в быстром темпе указанное количество раз.

1. И.п.- основная стойка, гантели в руках у плеч. Поочередно либо одновременно сгибайте и разгибайте руки. Дыхание свободное. Выполните 10-12 раз.
2. И.п.- лежа на спине, руки с гантелями подняты перед грудью. Скрестите руки, затем разведите их в стороны. Повторите 10-12 раз.
3. И.п.- стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями над головой. Наклонитесь вперед, пронося руки между ногами- «дровосек». Повторите 10 раз.
4. И.п.- лежа на спине, ступни закреплены, руки с гантелями прижаты к затылку. Поднимите туловище, наклонитесь к коленям, вернитесь в и.п. Повторяйте до утомления.
5. И.п.- ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках. Наклон влево - правую руку подтяните вверх. Наклон вправо - подтягивается левая рука. Поочередно наклоняйтесь вправо-влево, не задерживаясь в прямом положении. Дыхание свободное. Выполните 3 подхода- 10,15 и 20 раз в каждую сторону (или подряд наклоны вправо-влево, считая за один раз), с увеличением нагрузки- 20,25,30 раз.
6. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, в опущенных руках гантели. Делайте не полные приседания, спина прямая, вперед не наклоняйтесь. В положении стоя - вдох, приседая- выдох. Повторить для начала 5,10,15 и 20 раз. Отдых между подходами не более 5-7 сек. Со временем увеличивайте нагрузки - выполняйте 15,20,25 раз, а еще - позже 20,25,30 раз.
7. И.п.- основная стойка, в опущенных руках гантели, носки ног на небольшом возвышении, пятки на весу. Поднимитесь на носки, вернитесь в и.п. Выполняйте до утомления.
8. И.п.- ноги на ширине плеч, левая рука с гантелью поднята над головой, правая рука на поясе. Во время выполнения наклонов вправо тянитесь рукой за туловищем. Выполните 10 раз. Повторите то же в другую сторону.
9. И.п.- основная стойка, гантели в опущенных руках перед собой ладонями наружу. Попеременно сгибайте руки, касаясь плеча гантелью. Опускающаяся и поднимающаяся руки встречаются на уровне пояса. Повторите 10 раз каждой рукой.

10.И.п.- основная стойка, в правой руке гантель, левая рука на поясе. Согнутую в локте правую руку поднимите так, чтобы гантель была на затылке, голову наклоните вперед. Выпрямляйте и сгибайте руку с гантелью 10 раз. Проделайте это упражнение другой рукой.

11.И.п.- основная стойка, в опущенных руках гантели. Выполняйте выпады поочередно правой и левой ногой ногу на выпаде сгибайте максимально, другая нога сзади на носке, туловище и голову держите прямо. 10 повторений каждой ногой по 2 подхода.

В заключение походите, проделайте упражнения на расслабление и на улучшение гибкости.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

В основном такие комплексы направлены на развитие гибкости, пластичности, увеличивают амплитуду и объем движений в суставах. Разнообразные движения на растягивание используются в различных видах спорта. Достаточная эластичность мышц и связок, гибкость суставов резко уменьшают вероятность травм, увеличивают диапазон упражнений, позволяют мышцам быстрее восстанавливаться после нагрузок.

Растягивание влияет на рост мышц еще таким образом: упражнения, развивающие гибкость, прекрасно расслабляют мышцы, которые должны быть плотными только при напряжении. Если мышцы чрезмерно закрепощены в покое, это, во-первых, некрасиво, во-вторых, энергия, которая могла бы пойти на рост и восстановление мышц, тратиться впустую. Сверхнапряженная мышца бедна кислородом, гормонами и питательными веществами, а кроме того затруднен вывод из нее метаболических шлаков. Растягивающие упражнения предотвращают эти негативные явления.

При выполнении растягивающих упражнений не следует развивать такую амплитуду, которая выведет конечность за пределы ее нормального диапазона движения (до болезненных ощущений). Неправильное растягивание может еще больше закрепостить мышцы.

Ниже приводится несколько комплексов растягивающих упражнений различной сложности.

Выполняйте их осторожно, в среднем темпе, постепенно увеличивая амплитуду движений. Некоторые упражнения могут быть противопоказаны, желательно посоветоваться с врачом.

Комплекс № 1

1.И.п.- стоя, поднимите правую ногу до угла 45 градусов. Вращайте ступней, максимально растягивая мышцы передней и задней поверхности голени. То же левой ногой. Сделайте по 8-10 повторений.

2.И.п.- выпад правой ногой вперед, левая назад на носок. Пружинящими движениями коснитесь левой пяткой пола, чувствуя сопротивление растягиваемых мышц задней поверхности голени. Поменяйте ноги и повторите упражнение (6-8 раз)

3.И.п.- сидя на полу, ноги вместе, колени выпрямлены. Медленно потяните носки на себя, преодолевая сопротивление мышц задней поверхности голени. Затем, оттянув носки, выполните пружинистые наклоны туловища вперед, спина прямая, руками коснитесь пальцев ног, преодолевая сопротивление растягиваемых мышц задней поверхности бедра (6-8 раз).

4.И.п.- сидя на полу, спина прямая, можно опереться о стену, правая рука на поясе, левой рукой обхватить правую щиколотку. Разгибая правую ногу в колене, медленно, пружинящими движениями подтягивайте ее по направлению ко лбу. Проделайте то же левой ногой (5-6 раз).

5.И.п.- сидя на полу, чуть приподнимите прямую правую ногу, отведите ее в сторону и пружинящими движениями постарайтесь увеличить амплитуду движения до угла 90 градусов (почувствуйте сопротивление растягиваемых мышц внутренней поверхности бедер). Затем переставьте ногу вперед и опустите. Проделайте то же левой ногой (5-6 раз).

6.И.п.- стоя, носки врозь, руки вдоль туловища. Поднимаясь на носки как можно выше, максимально вытяните руки вверх и медленно опуститесь на пятки. Затем выполните пружинящие наклоны вперед (руки и спина прямые), руками коснитесь пальцев ног (5-6 раз).

7.И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты, руки за спиной в «замок». Максимально поднимите руки и немного наклонитесь назад, затем медленно наклонитесь вперед до угла 90 градусов, руки поднимите за спиной как можно выше и медленно вернитесь в и.п. (5-6 раз).

8.И.п.- лежа на животе, обхватите руками лодыжки. Медленно выгибайте спину, отрывая бедра и грудь от пола (потяните мышцы передней поверхности бедер и плечевого пояса), вернитесь в и.п. (5-6 раз).

9.И.п. – основная стойка. Вращательные движения (медленные, с полной амплитудой) в плечевых суставах как прямыми, так и согнутыми в локтях руками (6-8 раз вперед и назад).

Комплекс №2

1. И.п. – стоя, одной рукой можно держаться за спинку стула. Делайте махи ногами вперед, назад, в стороны (по 10 раз каждой ногой)

2. И.п. – то же. Не меняя положения, поднимите ногу вперед вверх как можно выше. Носок вытяните. Постарайтесь удержаться в этом положении 10 секунд. Повторите то же другой ногой.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, расслабьтесь. А теперь делайте наклоны вперед и в стороны. Постарайтесь коснуться ладонями пола. Выполняйте упражнение до легкого утомления.

4. И.п. – стоя, ноги вместе. Наклонитесь вперед, обхватите руками щиколотки. Постарайтесь удержаться в этом положении 10 секунд.

5. И.п. – сидя на полу, ноги врозь. Делайте наклоны туловища к левой ноге затем к центру и к правой. Выполняйте до легкого утомления.

6. И.п. – сидя, ноги врозь. Поднимите правую ногу вверх и удержите в этом положении 10 секунд. То же другой ногой.

7. И.п. – лежа на левом боку, делайте махи правой ногой вверх. Лягте на другой бок, проделайте махи левой ногой. Выполняйте до легкого утомления.

8.И.п. – лежа на животе. Делайте махи вверх поочередно каждой ногой.

Комплекс №3

1.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, в опущенных руках

гимнастическая палка, ширина хвата произвольная. Поднимите руки вверх – вдох, прогнитесь назад, опустите руки – выдох. Измените ширину хвата. Повторите упражнение 10-15 раз.

2 И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка на плечах, как коромысло. Поворот туловища вправо – влево (10-15 раз в каждую сторону).

3.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Делайте круговые вращения туловищем (по 8 раз в каждую сторону).

4.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклонитесь назад до максимального прогиба, выпрямитесь. Поднимите руки вверх, наклоняйте туловище вперед поочередно к правой и левой ноге, выпрямитесь, поставьте руки на пояс.

1. И.п. – полуприсед в выпаде на левую ногу, руки за головой. Выпрямляясь, встаньте на левую ногу, руки в стороны, делайте мах правой ногой вперед – вверх как можно выше. Полуприсед в выпаде на правую ногу, руки за головой. Повторите упражнение с махом левой ногой (10-15 повторений каждой ногой).
2. И.п. – лежа на спине, руки в стороны, ноги вместе. Поднимите ноги вверх, вытяните носки, опустите ноги влево, затем вправо. Постарайтесь, чтобы туловище было неподвижным (8-10 раз).

7.И.п. – стоя, руки на опоре, ноги шире плеч. Одновременно разводите ноги в стороны, стараясь максимально приблизиться к положению «шпагат». На несколько секунд задержитесь в максимально допустимом для вас положении.

Комплекс №4

1. И.п. – стоя, ноги врозь. Приседая, вынесите левую ногу вперед, в колене не сгибайте, обхватите ее руками и постарайтесь коснуться головой колена. Повторите то же другой ногой.
2. И.п. – стоя, руки за головой с обхватом кистями локтей. Попеременно делайте махи ногами вперед (8-10 раз).
3. И.п. стоя в полуприсиде, руки на поясе. Выполняйте круговые движения таза (по 6 раз в каждую сторону).
4. И.п. – стоя, руки за спиной, кисти в «замке». Делайте пружинистые наклоны вперед, руки поднимайте как можно выше (6-8 раз).
5. И.п. – упор присев, опираясь на ладони. Делайте глубокий выпад правой ногой, руки поднимайте вверх. Вернитесь в и.п. Выпад левой ногой, руки вверх.(6-8 раз).
6. И.п. – лежа на животе, руки вверх. Максимально прогнитесь вверх «лодочкой» и сделайте 10 перекатов «грудь-бедра».
7. И.п. – лежа на животе. Прогнитесь и возьмитесь руками за голень – «кольцо». Выполните 8-10 перекатов.
8. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на опоре. Страхуя движение руками, разводите ноги врозь, стараясь максимально приблизиться к положению «шпагат».

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА ОСАНКУ

Осанку обычно оценивают в положении стоя. При этом следует чувствовать себя непринужденно, без напряжения, иметь привычную для вас позу. Встаньте к стене так, чтобы пятки, плечи и голова касались ее. Если в таком положении ваша ладонь свободно проходит между стеной и поясницей, значит, осанка правильная. При этом голова и туловище находятся на одной вертикали, плечи развернуты, слегка опущены и расположены на одном уровне, грудная клетка приподнята и выступает вперед, живот слегка втянут, лопатки симметричны, а ноги в суставах выпрямлены. Хорошая осанка делает вас не только более привлекательным, но и способствует нормальному функционированию всех внутренних органов и систем.

Нарушения осанки, как правило, поддаются исправлению с помощью гимнастики и специальных процедур. Заботиться о своей осанке приходится и тем, у кого нет нарушений. Дело в том, что без соответствующей тренировки это природное качество утрачивается. Поэтому советуют выполнять упражнения с профилактической целью и постоянно следить за своей осанкой.

Комплекс №1

1.И.п. – стойка у стены в положении правильной осанки. Сделав шаг вперед, сохраните позу. Прочувствуйте различные мышечные группы в этом положении в течение 2-3 секунд. Вернитесь в и.п. Проверьте свою осанку. Повторите упражнение 6-8 раз. Дыхание произвольное. Обратите особое внимание на отведение плеч назад. Несколько втяните живот, не оставляя таза.

2.И.п. – то же. Шаг вперед, руки в стороны. Присядьте, руки вперед, переведите руки в стороны, опустите вниз, вернитесь в и.п. Во время выполнения всего упражнения главное внимание должно быть направлено на контроль за сохранением правильного положения головы, плеч, таза. Повторите 8-10 раз. Дыхание произвольное.

Примечание. Для лучшего освоения упражнений 1 и 2 на голову положите папку или книгу.

3.И.п. – сидя. Поднимите руки в стороны вверх, сведите лопатки. В этом положении согните руки, положите ладони на лопатки как можно ниже. Локти максимально разверните. Для подготовленных можно рекомендовать несколько легких рывковых движений, опуская пальцы как можно ниже вдоль спины. Вернитесь в и.п. Повторите 10-12 раз. Дыхание произвольное.

4.И.п. – основная стойка. Поднимите правую руку вверх, левую назад, согните руки в локтях и постарайтесь соединить их за спиной, вернитесь в и.п. Повторите упражнение, меняя положение рук, 6-8 раз с каждой руки. Дыхание произвольное. Старайтесь сцепить пальцы рук на спине в «замок».

5.И.п. – стоя спиной к опоре (это может быть торец двери или дверной проем), ухватитесь руками за нее на уровне головы. Разгибая руки, прогнитесь в пояснице, ноги не сгибайте. Вернитесь в и.п. Повторите 6-8 раз. Дыхание произвольное.

6.И.п. – основная стойка. Свободно поднимите руки в стороны вверх – вдох, наклонитесь вперед, расслабив мышцы рук и шеи, - выдох. Выполните подряд 5-6 раз. Упражнение способствует снятию мышечного напряжения.

7.И.п. – сидя на краю стула, руками обопритесь о сиденье, локти отведите назад. Сильно прогнитесь в грудной части позвоночника, голову наклоните назад. Дыхание произвольное. Вернитесь в и.п.

8.И.п. – упор присев, голова опущена. Поднимая голову и, прогибаясь в пояснице, старайтесь сильнее напрячь мышцы поясницы.

9.И.п. – основная стойка. Положите на голову папку и ходите по комнате, выполняя различные движения руками; делайте легкие и глубокие приседания для выработки правильной осанки и совершенствования чувства равновесия.

Комплекс №2

1. Лягте на пол лицом вниз, поднимите таз выше головы и выгните спину дугой. Голова опущена. Тело опирается только на ладони и пальцы ног. Ноги расставлены на ширину плеч. Колени и локти выпрямлены. При прямых руках и ногах опустите таз почти до пола. Поднимите голову и резко откиньте ее назад. Выполняйте упражнение медленно. Затем поднимите таз как можно выше. Повторите эти движения несколько раз. При правильном выполнении вы почувствуете облегчение через несколько движений, поскольку расслабится позвоночник.

2.Лягте на пол лицом вниз, поднимите таз, выгните спину. Тело опирается на ладони и пальцы ног, руки и ноги прямые. Поверните таз как можно больше влево, опуская левый бок как можно ниже, а затем вправо.

3.Сидя на полу, упритесь на руки, держа их прямо, чуть отведя назад и расставив, ноги согнуты. Поднимите таз. Тело опирается на расставленные согнутые ноги и прямые руки, поднятое до горизонтального положения позвоночника. Опуститесь в и. п. Повторите движение несколько раз.

4.Лягте на спину, ноги вытянуты, руки в стороны. Согните колени, подтяните их к груди и обхватите руками. Оттолкните колени и бедро от груди, не опуская рук, и одновременно поднимите голову и попытайтесь коснуться подбородком колен. Держите в таком положении туловище 5 с.

5.И. п. аналогично упражнению 1. Опуститесь на пол лицом вниз, поднимите высоко таз, выгнув спину дугой, наклонив голову и опираясь на прямые руки и ноги. В таком положении обойдите комнату.

Не забывайте следить за своей осанкой. Держитесь прямо, старайтесь как бы тянуться на носках, расти вверх. Мышцы ваши будут равномерно напрягаться и расслабляться. Когда же они станут достаточно сильными, то будут держать кости и сухожилия в более правильном положении, отчего все ваши движения будут экономичными и целесообразными.