

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет
культуры и искусств»

**ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ
ЗАНЯТИЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ:
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ

СОСТАВИТЕЛЬ

А. В. Бутько, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

С. Л. Рукавицына, доцент кафедры биомеханики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

Д. С. Скачков, старший преподаватель кафедры режиссуры эстрады учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств», кандидат искусствоведения

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» (протокол № 9 от 26.05.2017);

советом факультета культурологии и социокультурной деятельности учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» (протокол № 4 от 27.11.2017);

президиумом научно-методического совета учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» (протокол № 2 от 14.12.2017)

Ответственный за редакцию: В. Б. Кудласевич

Ответственный за выпуск: А. В. Бутько

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение	4
2. Средства и терминология гимнастики	5
3. Утренняя гигиеническая гимнастика	7
4. Атлетическая гимнастика	13
5. Стретчинг	22
6. Дыхательная гимнастика	27
7. Самоконтроль в процессе самостоятельной физической подготовки	29
8. Заключение	32
9. Информационно-методическая часть	34

ВВЕДЕНИЕ

От того, как и сколько человек двигается, в значительной степени зависит состояние здоровья. Кроме того, очень велико влияние двигательной активности на настроение, умственную работоспособность и творческий потенциал студентов. Подавляющее большинство студенческой молодежи положительно относится к физической культуре и понимает ее значимость. Однако занятия физическими упражнениями еще не стали неотъемлемой частью их образа жизни.

К сожалению, типовой учебной программой для учреждений высшего образования (УВО) предусмотрено мало часов для занятий физической культурой для студентов всех курсов. Поэтому необходимы самостоятельные систематические занятия физическими упражнениями.

Цель методических рекомендаций – формирование положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. В связи с этим, задачей методических рекомендаций является оказание помощи студентам в организации и построении самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Методические рекомендации составлены в соответствии с типовой учебной программой «Физическая культура» для УВО, где предусмотрена самостоятельная работа студентов. Она составляет 50 % от общего объема часов, отведенных на проведение практических занятий по дисциплине «Физическая культура».

Самостоятельные занятия проводятся дополнительно к учебным занятиям с учетом личных стремлений и интересов студентов. Собственно самостоятельная работа организуется самим студентом в рациональное с его точки зрения время, мотивируется индивидуальными потребностями и контролируется им самим. Прежде чем приступить к самостоятельным занятиям, занимающиеся должны вооружиться необходимыми теоретическими и практическими знаниями, умениями и навыками. Последние формируются на занятиях наряду с общими задачами обучения.

В методических рекомендациях дается характеристика видов и средств гимнастики, рассматриваются пути повышения уровня физической подготовленности студентов, а также вопросы самоконтроля в процессе самостоятельной физической подготовки.

СРЕДСТВА И ТЕРМИНОЛОГИЯ ГИМНАСТИКИ

Пройдя длительную историю развития, гимнастика в настоящее время несколько сузила свои границы, но осталась одним из основных средств физической культуры. Существует классификация видов гимнастики. Прежде всего, это оздоровительные, или, как их еще называют, общеразвивающие виды гимнастики. Сюда включаются основная, гигиеническая и атлетическая гимнастика. Предназначение этих видов – всестороннее и гармоничное физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья, повышение двигательных возможностей человека. Существует также прикладная гимнастика, в том числе производственная, профессионально-прикладная, военно-прикладная и спортивно-прикладная. К прикладным видам причислена и лечебная гимнастика, являющаяся эффективным средством лечения травм и внутренних болезней. Большую популярность приобрели спортивные виды гимнастики – спортивная и художественная гимнастика, спортивная акробатика.

В каждом из видов гимнастики используются определенные средства. Основными считаются общеразвивающие упражнения. Это движения, выполняемые отдельными звеньями тела с различной амплитудой, скоростью, степенью мышечных напряжений и в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения успешно применяются для развития и совершенствования физических качеств и функциональных возможностей человека, для коррекции его недостатков, для овладения многочисленными навыками и умениями, для формирования правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения могут выполняться без предметов, с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, обручи, гантели, эспандеры и др.) и на снарядах. Кроме того, в теории гимнастики в ее средства включены: прикладные упражнения (ходьба, бег и их разновидности, равновесие, преодоление препятствий, переползание), строевые упражнения, прыжки (опорные и неопорные), вольные упражнения и упражнения художественной гимнастики. Все эти средства играют существенную роль в физическом воспитании человека.

Гимнастика имеет свою терминологию, с помощью которой принято обозначать ее многочисленные упражнения. Ниже

предлагается несколько основных терминов, применяемых для описания физических упражнений.

Основная стойка – соответствует строевому термину «Смирно!».

Стойка ноги врозь – ноги расставлены на ширину плеч, положение рук может быть различным.

Широкая стойка ноги врозь – то же, что предыдущее положение, но ноги широко разведены в стороны.

Полуприсед – сгибание ног, выполненное на половину полного приседа.

Присед – положение, при котором ноги полностью согнуты, опора на развернутых носках, пятки вместе, колени врозь, туловище прямое. Любое другое положение ног и рук указывают дополнительно.

Упор присев – присед с опорой руками, ладони на полу около носков ног, пальцы «смотрят» вперед.

Выпад – положение (или движение) с выставленной и согнутой в указанном направлении ногой (вперед, назад или в сторону).

Упор лежа – близкое к горизонтали положение выпрямленного тела с опорой о пол ладонями и носками.

Упор на коленях – положение занимающегося с опорой руками и голеньями о пол.

Сед – положение сидя на полу с прямыми ногами. Дополнительно указывают положение рук. Например, сед, руки на поясе. Разновидности седа: сед согнув ноги, сед ноги врозь, сед углом и т. п.

Наклон – сгибание туловища в любом направлении. Разновидности наклонов: полунаклон, наклон прямым телом, наклон прогнувшись.

Помимо этих основных положений имеется множество других, составленных на их основе. Кроме того, следует знать основные положения рук: руки в стороны, вперед, вверх, назад, руки к плечам, руки за голову, руки на пояс, руки вправо, влево, руки перед грудью.

Каждое гимнастическое упражнение выполняется из определенного исходного положения. Изменение исходного положения может значительно усложнить выполняемое упражнение. Все разнообразие гимнастических упражнений используется для развития физических качеств и выработки умения расслаблять свои мышцы.

УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

О пользе утренней гимнастики знают все. Однако далеко не все ее выполняют. Основные причины: это неумение организовать свой режим дня, нехватка личной культуры и непонимание физиологической ценности гимнастических упражнений по утрам.

Утренняя гимнастика – незаменимое средство укрепления здоровья. После сна организм находится в состоянии пониженной работоспособности, что объясняется наличием остаточного торможения в отдельных участках головного мозга. Это проявляется в некоторой вялости, в чувстве сонливости. С помощью физических упражнений организм быстрее преодолевает тормозные процессы. Кроме того, с помощью утренней гимнастики можно не только размять, но и постепенно укрепить основные группы мышц.

Комплекс утренней гимнастики должен подбираться с учетом состояния здоровья занимающегося, его возраста и пола; охватывать основные мышечные группы, состоять из упражнений на силу, гибкость и расслабление; включать преимущественно динамические упражнения без длительных задержек дыхания; выполняться в определенной последовательности.

Вот примерная последовательность упражнений в комплексе утренней гимнастики:

1. Упражнения, помогающие организму перейти из заторможенного состояния в рабочее. К ним относятся ходьба, потягивание, бег в спокойном темпе.

2. Упражнения, разминающие мышцы рук и туловища, – вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, махи руками в различных направлениях, спокойные повороты и наклоны туловища на месте или в сочетании с ходьбой.

3. Упражнения, разминающие ноги, – полуприседы, приседы, ходьба в приседе, ходьба с выпадами. Эти упражнения не должны выполняться в быстром темпе и в большом количестве. В эту же группу упражнений можно включить и наклоны вперед.

4. Упражнения на силу рук. К ним относятся разновидности отжиманий в упоре лежа, подтягивания, упражнения со снарядами.

5. Упражнения на силу мышц брюшного пресса.

6. Упражнения на силу ног. К ним относятся различные подскоки, выпады, прыжки, бег. Эти упражнения помимо развития силы ног резко активизируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

7. Упражнения, нормализующие дыхание. Они выполняются не только в конце комплекса, но и в том случае, если после какого-либо упражнения возникла одышка, резкое учащение дыхания.

Указанная последовательность упражнений является примерной.

Физическая нагрузка в утренней гимнастике регулируется числом выполненных упражнений и количеством повторения этих упражнений, содержанием упражнений, темпом и амплитудой их выполнения.

Динамика нарастания физической нагрузки строго индивидуальна. Каждому студенту необходимо найти для себя оптимальный вариант, учитывая состояние здоровья, уровень физического развития, двигательный опыт. Следует научиться усложнять или, наоборот, облегчать упражнения, осваивать простейшие приемы регулирования нагрузки как в отдельно выполняемых движениях, так и в комплексе в целом. Большое значение имеет длительность пауз и их содержание. После приседаний или других интенсивных напряжений следует восстановить дыхание. Можно спокойно пройтись, проделать несколько простых движений, расслабить работавшие мышцы. Все это позволит снизить нагрузку на сердце и сосуды, избежать перенапряжения.

Дыхание играет важную роль при выполнении физических упражнений. Оно должно соответствовать физической нагрузке. Не следует искусственно усиливать его, добиваться большой глубины дыхательных движений. Вдох и выдох рекомендуется делать носом. При активном носовом дыхании улучшается кровоснабжение мозга, повышается общая работоспособность. Во время выполнения физических упражнений следует произвольно регулировать дыхание. Выдох желательно делать несколько длиннее, чем вдох. Необходимо учитывать и темп выполнения упражнений. Наиболее благоприятным для дыхания является умеренный темп.

С учетом вышеизложенных требований приводятся примерные индивидуальные комплексы утренней гимнастики.

Комплексы утренней гимнастики

Комплекс № 1

Упр. 1. Ходьба на месте или с продвижением с одновременным вращением вперед и назад прямых или согнутых рук. Дыхание не задерживать.

Упр. 2. Бег на месте 1,5–2 мин с последующим переходом на ходьбу до восстановления дыхания.

Упр. 3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Вращения таза влево и вправо.

Упр. 4. И. п. – основная стойка, руки впереди. Присед с махом расслабленными руками вниз назад, выдох. Выпрямиться с поворотом туловища направо и махом руками в стороны назад, продолжить выдох. Возвращаясь в и. п., вдох и повторить упражнение с приседом и поворотом налево.

Упр. 5. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Три пружинящих наклона вперед с касанием пальцами рук пола, выдох. Выпрямляясь, прогнуться, продолжить выдох. Принимая и. п., вдох и продолжить упражнение.

Упр. 6. И. п. – упор лежа. Сгибание и выпрямление рук. Дыхание не задерживать.

Упр. 7. Ходьба с расслаблением рук, с махами рук в различных направлениях. Дыхание произвольное.

Упр. 8. И. п. – стоя на левой ноге, правая сзади на носке, руки в стороны. Мах правой ногой вперед повыше и возвращение в и. п. Затем изменить и. п., отводя левую ногу назад на носок и выполнить махи левой ногой. Дыхание не задерживать.

Упр. 9. И. п. – лежа на спине. Сед с одновременным поднятием ног в угол, руки к носкам, выдох. Опуская ноги и ложась на спину, вдох.

Упр. 10. И. п. – лежа на спине. Поднимание туловища и возвращение в и. п. Дыхание не задерживать.

Упр. 11. И. п. – основная стойка. Выпад правой ногой вперед и 2–3 покачивания в выпаде. Выпрямиться в и. п. и то же с выпадом левой ногой. Дыхание произвольное.

Упр. 12. Подскоки на месте. Дыхание не задерживать.

Комплекс № 2

Упр. 1. И. п. – основная стойка. Сгибая руки к плечам и выпрямляя их вверх, подняться на носки, посмотреть на кисти

рук, вдох. Опуская руки через стороны, выдох, вернуться в и. п. Выполнять в спокойном темпе.

Упр. 2. Бег на месте в спокойном темпе с последующим переходом на ходьбу.

Упр. 3. И. п. – основная стойка. Руки в стороны присед, пальцами рук коснуться пола около носков, выдох. Выпрямиться с плавным махом рук в стороны назад, слегка прогнуться, вдох.

Упр. 4. И. п. – стойка ноги врозь, руки за голову. Три пружинящих наклона вперед, пальцами (ладонями) рук коснуться пола, выдох. Выпрямиться в и. п., вдох, слегка отвести локти назад.

Упр. 5. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо с переносом тяжести тела на левую ногу, руки вверх, выдох. Выпрямиться в и. п., вдох. Выполнить то же с наклоном влево. Повторить в спокойном темпе.

Упр. 6. И. п. – лежа на спине. Сесть, согнув ноги, взявшись руками за колени, выдох. Лечь в и. п., расслабить мышцы, вдох.

Упр. 7. И. п. – сед. Опираясь руками о пол, согнуть ноги, затем выпрямить их в «угол» и опустить. Дыхание не задерживать.

Упр. 8. И. п. – основная стойка. 1. – Упор присев. 2. – Упор лежа, прогнуться. 3. – Упор присев, с круглой спиной, голову вниз. 4. – Принять и. п. Дыхание не задерживать.

Упр. 9. И. п. – основная стойка, руки вверх. Мах правой ногой вперед, руки вперед, выдох. Приставить ногу, руки вверх, вдох. То же левой ногой.

Упр. 10. И. п. – упор на коленях. Прогнуться в грудной части позвоночника, поднять голову, вдох. Затем опустить голову, «закруглить» спину, втянуть живот, выдох. Повторять в спокойном темпе.

Упр. 11. И. п. – стоя, руки на поясе. 1. – Прыжок вверх. 2. – Прыжком правую ногу вперед. 3. – Прыжок вверх. 4. – Прыжком левую ногу вперед. Дыхание свободное.

Упр. 12. И. п. – основная стойка. 1–4 – четыре шага на месте. 5–8 – четыре подскока на месте.

Комплекс № 3

Упр. 1. И. п. – основная стойка. На счет «раз-два» – руки вперед – вверх, подняться на носки, слегка прогнуться. На счет «три-четыре» – принять и. п., руки вниз – назад.

Упр. 2. И. п. – основная стойка. На счет «раз» – присед, руки вперед; на счет «два» – выпрямиться, правую в сторону, руки в стороны; на счет «три-четыре» – то же с движением ноги влево.

Упр. 3. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. На счет «раз» – наклон к правой, пальцами рук коснуться пола; на счет «два» – вернуться в и. п., прогнуться, голову вверх; на счет «три-четыре» – то же к левой ноге.

Упр. 4. И. п. – основная стойка, руки в стороны. На счет «раз» – хлопок в ладони перед собой; на счет «два» – хлопок в ладони за спиной.

Упр. 5. И. п. – основная стойка, руки вверх. На счет «раз» – круг руками влево; на счет «два-три» – левую в сторону на носок, два пружинящих наклона влево; на счет «четыре» – принять и. п. На счет «пять-восемь» – то же в другую сторону.

Упр. 6. И. п. – основная стойка. На счет «раз-три» – три пружинящих приседа, руки в стороны; на счет «четыре» – принять и. п.

Упр. 7. И. п. – сед на пятках, захватив их руками. На счет «раз-два» – вставая на колени, наклон назад прогнувшись, не отпуская захвата; на счет «три-четыре» – принять и. п.

Упр. 8. И. п. – основная стойка, руки на поясе. На счет «раз» – правую в сторону на носок, руки в стороны; на счет «два» – мах правой в сторону, хлопок в ладони над головой; на счет «три» – правую в сторону на носок, руки в стороны; на счет «четыре» – принять и. п. На счет «пять-восемь» – то же с другой ноги.

Упр. 9. И. п. – основная стойка. На счет «раз» – упор присев; на счет «два» – упор лежа, прогнуться; на счет «три» – упор присев, голову вниз; на счет «четыре» – принять и. п. Дыхание не задерживать.

Упр. 10. И. п. – лежа на спине. На счет «раз» – сесть, сгибая ноги и взявшись руками за колени; на счет «два» – принять и. п.

Упр. 11. И. п. – лежа на спине, руки на полу вдоль туловища, ноги подняты. Движением ног «написать» цифру восемь.

Упр. 12. И. п. – стойка, руки на поясе. На счет «раз» – прыжок вверх; на счет «два» – прыжком правую ногу вперед; на счет «три» – прыжок вверх; на счет «четыре» – прыжком левую вперед. Выполнить 20–25 прыжков с переходом на ходьбу до восстановления дыхания и повторить еще раз серию прыжков.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Атлетическая гимнастика – традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом. И не случайно мужская часть молодежи желает заниматься атлетической гимнастикой в виде общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, амортизаторами (эспандеры, резиновые бинты), или упражнений с отягощениями (гантели, гири, штанга), или упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, брусья, перекладина). В последнее время атлетической гимнастикой стали заниматься и девушки.

Объясняется это ее общедоступностью, возможностью улучшить свое телосложение и значительно повысить работоспособность. Силовые упражнения, разработанные специально, помогут укрепить уже имеющийся мышечный потенциал, а также сформируют красивую фигуру и долгое время помогут поддерживать ее в таком состоянии.

Студентам не стоит приступать сразу к силовым упражнениям. Они не дадут должного результата, а могут привести к травмам мышц и связок. Занятие лучше начинать со спокойной ходьбы и 5–7 разнообразных упражнений без отягощений. Еще лучше, если позволяют условия, сделать легкую пробежку. Подбирая упражнения для занятий, надо учитывать степень развития тех или иных мышечных групп, а выбирать очередность повторения упражнений – с учетом использования активного отдыха. По мере роста силы и приспособления организма к нагрузке вес снарядов и количество повторений надо увеличивать. После двух–трех недель занятий полезно также изменить комплекс упражнений. Использование новых упражнений повышает интерес к занятиям и улучшает реакцию организма на выполняемую работу.

Самостоятельные упражнения атлетической гимнастикой в первое время рекомендуется проводить через день. Практика показывает, что студентам лучше заниматься данной гимнастикой во второй половине дня, через час-полтора после приема пищи. Противопоказано заниматься перед сном, так как ор-

ганизм после таких упражнений возбуждается и, как правило, ухудшается сон.

Примерный комплекс упражнений с гантелями для начинающих

1. И. п. – ноги на ширине плеч. Поднять прямые руки с гантелями через стороны вверх, встать на носки и сделать вдох. Опустить руки вниз, принять и. п. – выдох. Повторить 8–10 раз.

2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями согнуты в локтях. Выпрямить руки вверх и возвратит в и. п. Повторить упражнение 8–10 раз.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. Наклоны туловища вправо и влево. Во время наклона влево правая рука скользит по туловищу и выпрямляется вверх, во время наклона вправо левая рука скользит по туловищу и выпрямляется вверх. Повторить упражнение 8–10 раз в каждую сторону.

4. И. п. – основная стойка. Руки с гантелями опустить вниз, вперед ладонями – сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Повторить 10–12 раз.

5. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. На счет «раз» – поднять левую (правую) ногу, руки свести перед собой; на счет «два» – вернуться в и. п. Повторить 10–12 раз.

6. И. п. – ноги на ширине плеч. На счет «раз» – присесть, руки вверх; на счет «два» – вернуться в и. п. Повторить 10–12 раз.

7. И. п. – ноги шире плеч. Пружинящие наклоны вперед, разводя руки в стороны. Повторить 8–10 раз.

8. И. п. – ноги шире плеч. Наклоны туловища, поочередно касаясь руками противоположной ноги. Повторить 8–10 раз.

9. Подскоки на носках с разведением и сведением рук и ног. Повторить 15–20 раз.

После подскоков нужно спокойно походить и сделать несколько дыхательных упражнений без гантелей: подняться на носки – вдох, руки вниз – выдох.

Силовые упражнения используются для развития и укрепления мышечных групп, отстающих в своем развитии. Правильное применение силовых упражнений помогает устранить некоторые врожденные и приобретенные дефекты телосложения: узкие плечи, сутулость, повышенное ожирение или, на-

против, удобу, непропорциональность развития отдельных мышечных групп и многое другое.

Для самостоятельных занятий силовыми упражнениями, исходя из задач, стоящих перед занимающимися, следует рекомендовать комплексы, направленные на развитие нескольких мышечных групп, группы мышц или отдельной мышцы.

Комплекс атлетической гимнастики, как правило, состоит из следующих групп упражнений: для плечевого пояса и рук; для брюшного пояса и ног; для туловища; для формирования осанки.

Обычно комплекс состоит из трех частей. В первую, подготовительную часть, включают 8–10 упражнений общеразвивающего воздействия. Вторая часть состоит из упражнений с отягощениями. Третья часть комплекса содержит упражнения на растягивание и расслабление в сочетании с ходьбой.

Силовые упражнения для девушек имеют свою специфику. Суть женского фитнеса – не наращивание мышечной массы, а коррекция фигуры. Поэтому следует избегать прямых нагрузок на позвоночник. Базовые силовые упражнения девушки также выполняют, но в облегченном режиме с незначительными весами. Общий принцип силовой тренировки девушек такой: если нужно похудеть, следует выполнять большое количество повторов (до 30) со сравнительно небольшим весом. Если цель «оформить» мышцы, количество повторов нужно уменьшить (до 10–15), а вес, наоборот, увеличить.

Примерный комплекс упражнений с гантелями для девушек

1. И. п. – стоя, гантели у плеч. Поочередное сгибание и разгибание рук.

2. И. п. – широкая стойка, руки с гантелями на затылке. Выполнить наклоны вправо и влево с максимальной амплитудой.

3. И. п. – широкая стойка, наклон вперед, руки в стороны. Попеременное касание правой рукой левой ноги и наоборот.

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями над головой. Наклониться вперед, пронося руки между ногами («дровосек»).

5. И. п. – стоя, руки в стороны. Махом правой ноги коснуться левой руки (выдох), опустить ногу (вдох), махом левой ноги коснуться правой руки.

6. И. п. – лежа на спине, руки с гантелями в стороны. Сведение и разведение рук.

7. И. п. – лежа на спине, ступни закреплены, руки с гантелями прижаты к затылку. Поднять туловище, наклониться к коленям, вернуться в и. п.

8. И. п. – лежа на животе, ступни закреплены, руки с гантелями у плеч. Прогнуться в пояснице, высоко поднимая голову, вернуться в и. п.

9. И. п. – лежа спиной на скамье, гантели в поднятых перед грудью руках. Опустить слегка согнутые руки за голову – глубокий вдох, вернуться в и. п. – выдох.

10. И. п. – то же. Развести прямые руки в стороны, вернуться в и. п. Выполнять медленно, с полной амплитудой. Вдох при разведении рук, выдох при сведении.

11. И. п. – стоя, гантели в руках сзади. Выполнить глубокий присед.

12. И. п. – стоя, гантели в опущенных руках. Подняться на носки, вернуться в и. п.

Примерный комплекс упражнений с гантелями для юношей

1. И. п. – лечь на спину, гантели весом 4–6 кг у груди. Выжимать гантели, сгибая и разгибая руки. Вдох делать перед жимом, выдох – во время опускания гантелей (10–15 раз).

2. И. п. – лечь на спину, гантели весом 4–6 кг в руках за головой. Выпрямить руки в локтевых суставах, поднимать гантели вверх – вперед над головой с последующим возвращением в исходное положение. Прodelать в спокойном темпе 10–12 раз.

3. И. п. – лежа на спине, сбоку в руках гантели весом 3–4 кг. Поднять гантели прямыми руками и опустить их за голову. Вдох делать в начале упражнения, выдох – в конце. Выполнять в спокойном темпе 8–10 раз влево и вправо.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, в руках гантели весом 5–10 кг. Выжимать гантели к плечам, затем вверх на прямые руки. Делать вдох с кратковременной задержкой дыхания перед началом жима, а выдох – в конце его. Выполнять в среднем темпе 8–10 раз.

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, в руках гантели весом 2–3 кг. Поднять и опустить прямые руки с гантелями через стороны. Выполнить опускание и поднимание рук в среднем темпе 10–12 раз.

6. И. п. – ноги на ширине плеч, гантели весом 4–5 кг за головой. Наклоны вперед до горизонтального положения с отведением локтей и головы вверх – назад. Во время наклонов спина прямая, смотреть вперед. Вдох делать в начале упражнения, выдох – в конце. Выполнить 10–12 раз.

7. И. п. – ноги на ширине плеч, гантели весом 4–5 кг внизу. В быстром темпе наклоны вперед до горизонтального положения, прямые руки вверх. Во время наклонов спина прямая, смотреть вперед. Повторить 10–12 раз.

8. И. п. – ноги на ширине плеч, гантели весом 5–8 кг внизу. Сгибать руки в локтях, поднимая гантели под мышки. Вдох – в начале упражнения, выдох – в конце. Повторить 10–12 раз.

9. И. п. – ноги врозь, гантели весом 2–3 кг к плечам. Круговые движения рук вперед и назад из 4–8 повторений, отводя локти назад до касания лопаток.

10. И. п. – ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу (гантели весом 2–3 кг). Два рывка с последующей сменой рук. Выполнить 8–10 раз каждой рукой.

11. И. п. – лечь на спину, гантели весом 2–3 кг у бедра. С силой поднимать прямые руки вверх с последующим возвращением в исходное положение. Повторить в спокойном темпе 8–12 раз.

12. И. п. – стойка, руки с гантелями (вес 2–3 кг) вверху. Равновесие поочередно на правой, левой ноге, руки вверх – вперед. Прodelать 5–10 раз на каждой ноге.

Примерный перечень упражнений, выполняемых самостоятельно

В качестве постоянно выполняемых самостоятельных упражнений можно рекомендовать:

1. Упражнения для укрепления мышц груди

Многообразие функционального предназначения грудных мышц предопределяет большое количество самых разнообразных упражнений, направленных на их развитие. При этом можно изолированно работать над разными частями грудных мышц, надо только на каждом этапе занятий уметь определить, на какую часть необходимо сделать акцент:

– скрестные движения прямыми руками перед грудью;

- стоя, руки в стороны, согнуты в локтях вверх. Сведение и разведение рук;
- лежа на спине, руки в стороны, в руках гантели. Сведение и разведение рук;
- из положения стоя на четвереньках, прогибаясь, перейти в положение упора лежа, согнув руки («кошка под забором»);
- из положения стоя на четвереньках, правая нога выпрямлена назад. Сгибание и разгибание рук. То же, левая выпрямлена назад.

2. Упражнения для мышц пресса

Состояние брюшного пресса – несомненный показатель уровня развития и спортивной формы. Брюшной пресс не столь быстро и заметно улучшает свою форму, и малейшие ошибки в тренировке и сбои в диете негативно сказываются на его состоянии. Определенная монотонность и однообразность упражнений для мышц этой области тела и необходимость всегда с напряженным вниманием относиться к ним делают работу над прессом своеобразной проверкой силы воли и работоспособности:

- мышцы «нижнего пресса» укрепляются с помощью различных движений ногами в положении упора сидя сзади, упора лежа на предплечьях сзади, лежа на спине, сидя и других;
- мышцы «верхнего пресса» укрепляются с помощью поднимания туловища из положения лежа, лежа, согнув ноги, лежа, ноги вверх и других;
- косые мышцы живота укрепляются с помощью поднимания туловища и ног в положении лежа на боку, поворотов вправо и влево в положении стоя и сидя.

3. Упражнения для укрепления мышц спины и подвижности позвоночника:

- поочередное и одновременное поднимание ног и туловища в положении лежа на животе и их различные модификации;
- повороты вправо, влево, наклоны вперед и назад из различных положений;
- из положения упора лежа на животе, согнув руки, ноги на ширине плеч, повернуть голову направо, затем налево, стараясь увидеть пятку противоположной направлению поворота головы ноги. Пятки от пола не отрывать;

- в положении стоя на четвереньках прогнуть спину и выгнуть ее;
- и. п. – то же. Потянуться правой рукой к колену левой ноги – положить руку на пол, коснувшись плечом пола;
- из упора стоя согнувшись, переставляя руки, перейти в упор лежа и обратно.

4. Упражнения для укрепления мышц малого таза:

- лежа на спине, ноги согнуты. Поднять таз как можно выше;
- то же, поставив стопу одной ноги на колено другой;
- то же. Поднимая таз, потянуться рукой вверх. Смотреть на опорную руку;
- в положении сидя, руки вверх, ладони соединены («домик»), «шаги» вперед, назад, вправо и влево на ягодицах;
- сидя на коленях, упор сзади. Поднимать (выталкивать) таз вверх – вперед, напрягая при этом ягодицы;
- лежа на спине, ноги согнуты, стопы развернуты и соединены подошвами. Передвигать стопы вперед и назад, не размыкая их.

5. Упражнения для укрепления мышц ног и увеличения подвижности суставов:

- маховые движения ногами в различных положениях;
- приседы, полуприседы;
- восхождение на степ, на скамейку;
- шпагаты, полушпагат;
- стоя боком или лицом к гимнастической стенке и поставив ногу на рейку так, чтобы чувствовалось натяжение мышцы, выполнить наклоны, покачивания. Следить за правильностью осанки.

Выполнять упражнения до легкого утомления, с каждым занятием увеличивая дозировку.

В атлетической гимнастике накоплен достаточный опыт, разработано немало приемов, позволяющих добиваться развития отдельных групп мышц. Это очень важно для обеспечения гармоничного развития тела и достижения идеальных или желаемых пропорций. В частности, правильно распределять силы, избегать застоев в развитии и перетренировок помогают отдельные тренировки. Овладев первыми навыками построения занятий атлетической гимнастикой, целесообразно исполь-

зовать отдельные тренировки различных групп мышц в связи с необходимостью вносить коррекцию в атлетическое «строительство» тела. Причем речь может идти как о дополнительных нагрузках на те или иные группы мышц, так и о случаях, когда группу мышц надо как бы «отодвинуть на задний план» тренировок.

Следует избегать ситуаций, когда генетическая предрасположенность позволяет какой-либо группе мышц активнее реагировать на нагрузки и опережать другие в развитии. Необходимо стараться не усугублять тенденцию к дисгармонии, уделяя большее внимание мышцам, дающим заметные результаты, и теряя интерес к тем, которые слабее реагируют на прилагаемые усилия. Для этого надо акцентировать нагрузки на отстающие мышцы, применив описанные ниже приемы или комплексы этих приемов.

Увеличение объема нагрузки. Увеличивается число подходов либо вводится дополнительное упражнение, прорабатывающее необходимую мышцу в ином режиме.

Увеличение интенсивности нагрузки. При неизменном количестве подходов и повторений сокращаются интервалы для отдыха между подходами.

Вариативность нагрузки. Меняется, причем иногда очень контрастно, характер нагрузки. Например, упражнения с умеренными нагрузками, выполняемые с большим числом повторений и очень часто, сменяются упражнениями с очень тяжелым отягощением при малом числе повторений, и наоборот.

Изоляция. Подбирается комплекс упражнений, вынуждающих мышцу работать подчеркнуто изолированно, до минимума сводя подключение сопутствующих мышц.

Комбинирование упражнений. Смысл этого метода в том, чтобы использовать мощный приток крови в область интересующей части тела за счет тех мышц, которые лучше реагируют на нагрузки, а затем на этом благоприятном фоне воздействовать на соседние, менее податливые мышцы. Как правило, это мышцы-антагонисты тех, что взяли на себя роль «лидера». При этом возникают такие, например, комбинации: грудь – широчайшие – бицепс – трицепс и т. п. Причем первое упражнение выполняется с меньшим весом и большим количеством повторений, а второе – с большей нагрузкой и меньшим коли-

чеством повторений. Эмоциональное внимание акцентируется на упражнении для слабой мышцы.

Прием предпочтения. Упражнения для отстающих в развитии групп мышц выносятся в начало занятия.

Прием «пирамида». Очень полезный метод, особенно для развития силы и массы. Начинать подход при меньшем весе, выполнение – относительно большим числом повторений. Каждый следующий подход – с увеличением (примерно на 5%) веса отягощения; это приводит, естественно, к уменьшению числа повторений, если вес для первого подхода подобран правильно. Вариаций приема «пирамида» достаточно много.

Раздельные тренировки. Недельный цикл тренировок строится так, чтобы основное внимание уделялось тем или иным группам мышц. Такой подход позволяет более свободно варьировать нагрузки, акцентировать их на развитие отстающих групп мышц, в результате чего ускоряется общее развитие.

Сочетание групп мышц, которые тренируются в одном занятии, подбираются с учетом многих факторов, оптимальный вариант удастся найти не сразу. Существует множество попыток научно обосновать такие сочетания. Популярно, например, включение в одно занятие мышц-антагонистов. Есть своя логика и в обратном – отнесении тренировок мышц-антагонистов на разные дни. Судьей же в окончательной оценке системы в любом случае будет практика и личный опыт. Научившись всему комплексу различных приемов и методов, необходимо использовать лучшие именно для конкретного занимающегося. Главное – это индивидуальный подход. Лишь строя занятия с учетом особенностей своей индивидуальности, а именно физической и психологической типологии свойств, условий жизни, характера, личных желаний и целей, можно рассчитывать на успех.

СТРЕТЧИНГ

Стретчинг – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Эти упражнения не новы, они используются в утренней гимнастике, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта.

Существуют два типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание (удлинение) мышц:

1) баллистические – это маховые движения руками и ногами, сгибания и разгибания туловища, обычно выполняемые с большой амплитудой и значительной скоростью. Здесь удлинение определенной группы мышц оказывается сравнительно кратковременным, оно длится столько, сколько мах или сгибание;

2) статические упражнения – это когда с помощью очень медленных движений (сгибаний и разгибаний туловища и конечностей) принимается определенная поза и занимающийся удерживает ее в течение 5–30 и даже 60 с. При этом он может напрягать растянутые мышечные группы (периодически или постоянно).

Физиологической основой таких упражнений является миотатический рефлекс, при котором в насильственно растянутой мышце происходит сокращение мышечных волокон, и она активизируется. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы, обеспечивается высокий жизненный тонус. Поэтому эти упражнения можно использовать и как средство повышения работоспособности, и профилактики травматизма.

Целесообразно формировать два типа тренировочных комплексов. Первый, избирательного воздействия, формируется из упражнений, при выполнении которых происходит растягивание одних и тех же мышечных групп. Например, в комплекс включаются 5–7 упражнений, связанных с растягиванием мышц задней поверхности бедра. Идет целенаправленное воздействие на эти мышцы, чтобы получить локальный и значительный по величине тренирующий эффект.

Второй тип тренировочного комплекса характеризуется смешанным воздействием. В нем используются 5–7 упражнений, каждое из которых воздействует на определенную мы-

шечную группу. В этом случае величина тренирующего эффекта будет для каждой из этих групп невелика.

При планировании нагрузок занятий необходимо основываться на хорошо известных дидактических принципах физического воспитания и принципах спортивной тренировки. Наибольшее внимание нужно обратить на принцип непрерывности нагрузки. Его суть заключается в том, чтобы обеспечить взаимодействие тренировочных эффектов смежных занятий. При значительных перерывах между ними такого взаимодействия не будет, срочные тренировочные эффекты занятий окажутся разорванными.

Лучше всего заниматься стретчингом каждый день, 25–30 минут, чередуя занятия избирательного и смешанного воздействия.

Примерный комплекс упражнений на растягивание мышц всего тела

1. Растягивание мышц всего тела.

И. п. – лежа на спине выпрямить пальцы рук и ног.

Потянуться, стараясь растянуть все мышцы тела, пока в них не появится чувство напряжения. Дыхание спокойное. Удерживать достигнутое положение 10–15 с, затем расслабиться и отдохнуть 10 с. Повторить упражнение 3–5 раз.

2. Растягивание мышц-разгибателей шеи, спины и бедра, сгибателей голени и стопы.

И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Маховым движением завести согнутые в коленях ноги за голову и опереться пальцами ног в пол, ноги при этом расставить на ширину плеч, сзади сцепить пальцы выпрямленных рук. Медленно выпрямить колени, ступни ног не отрывать от пола, следить за спокойным и равномерным дыханием. Удерживать конечную позу 20–30 с, затем вернуться в исходное положение и отдохнуть 10–15 с.

3. Растягивание сгибающих и приводящих мышц плеча, а также мышц голени и стопы.

И. п. – сидя, ноги вместе, спину держать прямо, руки скрестить за спиной. Поднимая руки вверх, свести лопатки, стопы взять на себя и напрячь мышцы задней поверхности бедра. Удерживать достигнутое положение 20–30 с, затем вернуться в исходное положение и отдохнуть 10–15 с. Повторить упражнение 6–8 раз.

4. Растягивание мышц спины и шеи.

И. п. – лежа, ноги прямые, руки вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Медленно поднять туловище, ухватившись руками под коленями. Удерживать эту позу 15–20 с. Вернуться в исходное положение, расслабиться, отдохнуть 10–15 с. Повторить упражнение 6–8 раз.

5. Растягивание косых мышц живота и ягодичных мышц.

И. п. – лежа на спине, руки в стороны. Ноги сильно согнуть в коленных и тазобедренных суставах и перенести на одну сторону, руки не отрывать от пола. Чем сильнее движение в поясничной области, тем интенсивнее растягивание. Удерживать позу 20–30 с, затем вернуться в исходное положение. После отдыха 5–10 с упражнение повторить для другой стороны тела. Выполнить 6–8 раз.

6. Растягивание грудных мышц и мышц передней стенки живота.

И. п. – стоя на коленях с разведенными на ширину плеч ступнями. Отвести тело назад и опереться выпрямленными руками о пол. Затем прогнуться в пояснице и запрокинуть голову назад. Следить за равномерным дыханием. Удерживать эту позу в течение 20–30 с. Вернуться в исходное положение и после отдыха 5–7 с повторить упражнение 6–8 раз.

7. Растягивание мышц брюшного пресса и сгибателей бедра.

И. п. – лежа на животе, поставить кисти рук на уровне плеч. Выпрямить руки «до отказа», удерживать таз прижатым к полу. Дыхание спокойное. Остаться в положении прогиба 15–20 с, расслабиться и повторить 3–4 раза.

8. Растягивание мышц, разгибающих и приводящих бедро, сгибающих голень.

И. п. – лежа на спине. Взять руками голень вытянутой правой ноги и потянуть к голове, одновременно напрягая и расслабляя стопу. Ощувив растяжение мышц задней поверхности бедра, зафиксировать позу и удерживать ее в течение 20–30 с. Поменять положение ног и после отдыха 5–10 с повторить упражнение.

9. Растягивание разгибателей бедра, сгибателей голени и стопы.

И. п. – сидя, ноги врозь. Согнуть правую ногу в коленном суставе, ухватить голень обеими руками и, поднимая ногу, медленно разгибать ее в коленном суставе. Удерживать конечное положение 15–20 с. Следить за спокойным дыханием и

расслаблением мышц – разгибателей бедра. Вернуться в исходное положение, отдохнуть 5–10 с и повторить упражнение, поменяв положение ног. Выполнить по 3–5 повторений на каждую ногу.

10. Растягивание мышц – сгибателей бедра, разгибателей голени и стопы.

И. п. – основная стойка. Сделать широкий выпад вперед на левую ногу. Согнуть правую ногу в коленном суставе и ухватить ее за стопу левой рукой, правой рукой касаться пола. При выпрямленном тазобедренном суставе подводить ступню согнутой ноги к области ягодиц. За счет тяги рукой верхней части стопы усиливается растягивание мышц – разгибателей бедра. Удерживать конечное положение 15–25 с. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 5–7 раз с отдыхом по 10–15 с.

11. Растягивание мышц – сгибателей бедра одной ноги и разгибателей бедра другой.

И. п. – основная стойка. Сделать широкий выпад вперед правой ногой, сильно согнуть туловище в тазобедренных суставах и выпрямить коленный сустав ноги, находящейся сзади, лицо смотрит вперед. Удерживать принятое положение 20–30 с. Чем шире выпад вперед, тем больше напряжение возникает в мышцах задней поверхности бедра впереди стоящей ноги. Вернуться в исходное положение и после отдыха 5–10 с, выполнить упражнение, сделав выпад левой ногой вперед. Повторить упражнение 6–8 раз на каждую ногу.

12. Растягивание мышц – сгибателей бедра, разгибателей голени и стопы.

И. п. – лежа на животе, согнуть правую ногу в коленном суставе, вытянуть правую руку вперед, левой рукой обхватить голеностопный сустав правой ноги (колени не отрывать от пола) и подтягивать стопу к ягодице, лицо обращено вперед, дыхание спокойное. Удерживать конечную позу 20–30 с. Вернуться в исходное положение, отдохнуть 5–10 с и повторить упражнение, согнув левую ногу. Выполнить по 4–5 раз на каждую ногу.

13. Растягивание мышц – сгибателей бедра и туловища.

И. п. – лежа на животе. Согнуть ноги, взяться руками за щиколотки и, подняв ноги, прогнуться. Остаться в этом положе-

нии 15–20 с. Затем вернуться в исходное положение. Сделать упражнение 6–8 раз с отдыхом между повторениями 10–15 с.

14. Растягивание приводящих и разгибающих мышц бедра.

И. п. – стоя с широко расставленными ногами, колени выпрямить, верхнюю часть тела наклонить вперед, прямыми руками коснуться пола, голову чуть приподнять. Медленно раздвигать руки в направлении стоп и, когда кисти рук коснуться стоп, фиксировать это положение 20–30 с. Вернуться в исходное положение, встряхнуть мышцы ног и повторить упражнение еще 3–5 раз.

15. Растягивание мышц, сгибающих голени и стопы.

И. п. – стоя, руки на бедрах, ноги слегка развести в стороны, стопы параллельны друг другу, туловище держать прямо, взгляд направить вперед. Медленно присесть до появления чувства напряжения в ахилловых сухожилиях и в икроножных мышцах. Удерживать крайнее положение 20–30 с, затем вернуться в исходное положение и повторить упражнение 4–5 раз с отдыхом по 6–10 с.

16. Растягивание мышц – разгибателей бедра и туловища, сгибателей голени и стопы.

И. п. – сидя с вытянутыми ногами, ухватиться руками за носки и подтягивать их на себя, сгибаясь в тазобедренном суставе; при этом не напрягать переднюю поверхность бедра. Упражнение выполнять 20–30 с 6–8 раз с отдыхом между повторениями 6–10 с.

17. Растягивание сгибателей голени и стопы.

И. п. – стоя согнувшись, правая нога впереди, левая нога сзади на расстоянии одного шага. Перенести тяжесть тела на левую ногу и медленно присесть на ней, не отрывая пятку от пола, правая нога прямая. Держать конечное положение 20–30 с, вернуться в исходное положение и повторить упражнение 5–6 раз с отдыхом 6–10 с. Затем поменять положение ног и выполнить упражнение на другую ногу.

18. Растягивание мышц, приводящих и разгибающих бедро.

И. п. – сидя с широко разведенными в стороны, выпрямленными ногами и вертикально расположенными стопами. Положить кисти обеих рук на голень, а верхнюю часть тела наклонить к выпрямленной ноге. Не напрягать мышцы – разгибатели бедра. Удерживать эту позу 20–30 с. После отдыха 10–15 с выполнить упражнение в другую сторону.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Дыхание представляет собой непрерывный обмен газов между окружающей средой и организмом. Для нормального протекания в нем окислительно-восстановительных процессов необходим постоянный приток кислорода и удаление углекислого газа. Различают три основные разновидности дыхания, называемые в соответствии с формой выполнения – грудным, брюшным и полным дыханием. Заниматься дыхательными упражнениями можно в положении лежа на спине, сидя или стоя.

Вначале рекомендуется освоить грудное дыхание. Упражнение в грудном дыхании начинается с выдоха и выпячивания передней стенки живота и одновременного удаления воздуха из грудной клетки. Во время вдоха (2–3 счета) без напряжения набрать воздух в полость грудной клетки, втягивая при этом живот. Затем следует более длинный (3–4 счета) спокойный выдох. Упражнение в грудном дыхании повторяется 3–5 раз.

Затем осваивается брюшное дыхание, которое с успехом используется не только для укрепления дыхательной системы, но и для укрепления мышц брюшного пресса, а также для профилактики опущения органов брюшной полости. Брюшное дыхание начинается со спокойного вдоха с выпячиванием передней стенки живота (2–3 с), затем следует на 3–4 с выдох, во время которого живот втягивается. Это упражнение, как и в грудном дыхании, рекомендуется повторить 3–5 раз.

Однако наиболее полезным для здоровья по праву считается полное дыхание. Регулярное выполнение полного дыхания способствует нормализации артериального давления, улучшает газообмен, деятельность печени и работу желудочно-кишечного тракта. Из положения лежа на спине со слегка разведенными ногами и опущенными вдоль туловища руками сделать спокойный выдох. Затем плавно выпятить переднюю стенку живота на 2 счета, начать вдох, опуская при этом как можно ниже диафрагму. Продолжая вдох, расширить постепенно всю грудную клетку, начиная с нижних ребер. Заканчивая вдох, слегка поднять плечи, ключицы и подтянуть живот (счет 3–4). Затем небольшая задержка дыхания на два счета.

С началом выдоха удалить воздух из грудной клетки, одновременно выпятить живот и опустить плечи (выполняется на

2 счета). Затем продолжить выдох, удаляя до конца воздух из полости грудной клетки, и начать втягивать живот (счет 3–4). Заканчивая выдох, полностью удалить воздух из легких, втягивая нижнюю часть живота (счет 5–6). Фазу выдоха можно несколько удлинить. Полное дыхание повторяется 3–5 раз. Важным моментом в дыхательной гимнастике следует считать сосредоточение внимания на выполнение упражнения.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ

САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

В качестве присущих физическому воспитанию типов контроля различают контроль, осуществляемый педагогом (педагогический контроль), и самоконтроль занимающихся. Принято считать, что контроль может лишь тогда оказывать действительное влияние на процесс физического воспитания, когда полученные результаты анализируются и педагогом, и самим занимающимся. Начальной частью педагогического контроля является контроль исходного уровня возможностей и готовности воспитываемых к реализации поставленных задач.

Под самоконтролем подразумевается совокупность операций самоконтроля (самонаблюдение, анализ и оценка своего состояния, поведения, реагирования), осуществляемых индивидуально как непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями, так и в общем режиме жизни по правилам, установленным в сфере физической культуры. Благодаря самоконтролю занимающийся получает возможность соблюдать правила личной гигиены, анализировать влияние физической нагрузки на функциональные системы организма, уметь использовать данные самоконтроля для определения физического развития, степени физической подготовленности и работоспособности.

Показатели самоконтроля условно можно разделить на субъективные и объективные. Субъективные – это самочувствие, сон, аппетит, настроение и др.

Если в процессе занятий физическими упражнениями улучшается самочувствие, нормализуется сон, поднимается настроение, концентрируется внимание, можно считать, что такая нагрузка строится правильно и соответствует функциональным возможностям организма.

К субъективным показателям самоконтроля можно отнести болевые ощущения в мышцах. Такие ощущения возникают после первых тренировочных занятий, при форсированном увеличении нагрузок, после выполнения новых упражнений. Прекращать физическую нагрузку в этот период не следует, ее необходимо несколько снизить. Боли в мышцах проходят быстрее после применения массажа, ванны, парной бани.

К объективным показателям самоконтроля относятся: частота сердечных сокращений (ЧСС), масса тела, жизненная емкость легких, артериальное давление, данные функциональных проб, спортивные результаты и другие показатели. Изменения в организме при мышечной деятельности охватывают все функциональные системы.

Один из наиболее информативных показателей работы системы кровообращения – ЧСС, которая в процессе регулярных занятий физическими упражнениями уменьшается. При определении ЧСС следует обращать внимание на ее ритмичность. Возникновение аритмий во время или после физических упражнений свидетельствует о мышечных перегрузках и требует коррекции интенсивности и длительности занятий физической культурой или консультативной врачебной помощи.

Существует несколько методов измерения пульса. Наиболее простой из них – пальпаторный – это прощупывание и подсчет пульсовых волн на сонной, височной и других доступных для пальпации артериях. Чаще всего определяют частоту пульса на лучевой артерии, у основания большого пальца.

В состоянии покоя пульс можно подсчитывать не только за минуту, но и с 10-, 15-, 30-секундными интервалами. Сразу после физической нагрузки пульс, как правило, подсчитывают в 10-секундном интервале. Это позволяет точнее установить момент восстановления пульса. В норме у взрослого нетренированного человека частота пульса колеблется в пределах 80–89 ударов в минуту. Если во время физической нагрузки частота пульса 100–130 ударов в минуту, это свидетельство небольшой ее интенсивности, 130–150 ударов в минуту характеризует нагрузку средней интенсивности, 150–170 ударов в минуту по интенсивности выше средней, учащение пульса до 170–200 ударов в минуту характерно для предельной нагрузки. Эти показатели могут служить ориентиром при самоконтроле. Подсчет частоты пульса после тренировки помогает определить, соответствовала ли выполненная нагрузка возможностям организма. Максимально допустимый пульс после занятий равен $220 \text{ уд/мин} - \text{возраст в годах}$. Кроме того, желательно проконтролировать, как происходит восстановление. Если спустя 5 минут частота пульса будет меньше 100 уд/мин, значит физическая нагрузка не была чрезмерной.

Самоконтроль за реакцией сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку можно осуществлять также с помощью функциональных проб. Наиболее распространены – пробы с дозированной нагрузкой. Одна из них – проба Мартине–Кушелевского (20 приседаний за 30 с).

Методика выполнения. После пятиминутного отдыха в положении сидя измерить пульс за 10 с, затем в течение 30 с выполнять 20 приседаний с подниманием рук вперед и последующим опусканием. Сразу после приседаний измерить пульс в положении стоя за 6 с, затем измерить его еще 3 раза в положении сидя: в конце 1-й, 2-й и 3-й минут восстановительного периода – за 10 с.

Оценка. Увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки

до 20 % – оценивается на «отлично»,

20–45 % – «хорошо»,

46–60 % – «удовлетворительно»,

61–100 % – «неудовлетворительно»,

более 100 % – «очень плохо».

Восстановление пульса на 1-й минуте – оценивается «отлично», на 2-й минуте – «хорошо», на 3-й – «удовлетворительно», на 4-й минуте – «неудовлетворительно».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данные методические рекомендации знакомят с необходимым объемом базовых знаний, которые позволяют эффективно использовать предложенные в работе профилактические и оздоровительные технологии. Акцент на самостоятельные виды занятий, овладение техникой самоконтроля, знакомство с различными формами физических упражнений обусловлен развитием объективной тенденции к индивидуализации физкультурно-оздоровительной работы студенческой молодежи.

В доступной форме предложена система средств и способов улучшения физического состояния и повышения уровня физической подготовленности молодых людей с учетом специфики их занятости.

При творческом и заинтересованном отношении на основе полученной информации можно варьировать предложенные формы и элементы оздоровительной техники, создавая собственные физкультурно-оздоровительные программы, адаптированные к индивидуальным условиям жизнедеятельности, учебному режиму и спортивным интересам. Такая работа будет способствовать повышению оздоровительной грамотности и физической культуры студентов.

Самостоятельные занятия физической культурой должны проводиться, прежде всего, с целью снятия у студентов умственного утомления. Также они являются мощным резервом увеличения двигательного режима молодежи.

Многолетняя работа в этом направлении позволяет утверждать, что наибольший эффект при проведении самостоятельных занятий возможен лишь при условии соблюдения ряда требований:

- 1) доступности и простоты, позволяющих выполнять эти занятия в домашних условиях;
- 2) наличия четко поставленной цели и владения занимающимися студентами правильной методики выполнения упражнений, которая включает запись количественных и качественных показателей;
- 3) постоянного и систематического контроля со стороны преподавателя и занимающегося;
- 4) эмоционального настроения выполняющего самостоятельные занятия и содержательности комплекса.

Таким образом, можно заключить, что воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, как и самовоспитание – сложный процесс, включающий в себя ряд компонентов и протекающий по определенным стадиям.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Литература

1. Борсук, В. Н. Атлетическая подготовка / В. Н. Борсук, Н. Д. Кондрат. – Гомель : ГГТУ, 2001. – 24 с.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : Гардарики, 2007. – 218 с.
3. Винников, С. В. Атлетическая подготовка студентов / С. В. Винников, Е. А. Масловский. – Минск : МГЛУ, 2000. – 52 с.
4. Григорович, Е. С. Физическая культура / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев. – Минск : Выш. шк., 2008. – 224 с.
5. Глазько, Т. А. Физическое воспитание учащейся молодежи : учеб. пособие для занятий по физическому воспитанию в вузах / Т. А. Глазько, Р. И. Купчинов, В. М. Михеня. – Минск : Выш. шк., 1995. – 122 с.
6. Желобкович, М. Л. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: учеб. пособие / М. Л. Желобкович. – Минск, 1997. – 112 с.
7. Иващенко, Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко. – Киев : Здоровье, 1988. – 155 с.
8. Ильинич, В. И. Физическая культура студента : учебник / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2003. – 448 с.
9. Калюнов, Б. Н. Самостоятельные занятия студенческой молодежи физической культурой и спортом / Б. Н. Калюнов, Л. И. Маськов, С. В. Макаревич. – Минск : БГПУ, 1999. – 69 с.
10. Куликович, Е. К. Здоровый образ жизни как веление времени: метод. пособие / Е. К. Куликович. – Минск : БГЭУ, 1998. – 30 с.
11. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин. – М., 2003. – 464 с.
12. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / Л. П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2004. – 160 с.
13. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.

14. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений : учеб. пособие / Л. Д. Назаренко. – М. : Владос-ПРЕСС, 2002. – 240 с.

15. Правосудов, В. П. Физическая культура и здоровье / В. П. Правосудов. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 144 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ

Учебное издание

**ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ:
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Корректор В. Б. Кудласевич
Технический редактор Л. Н. Мельник

Подписано в печать 2020. Формат 60x84 ¹/₁₆.
Бумага офисная. Ризография.
Усл. печ. л. 2,09. Уч.-изд. л. 1,41. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Белорусский государственный университет культуры и искусств».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/177 от 12.02.2014.
ЛП № 02330/456 от 23.01.2014.
Ул. Рабкоровская, 17, 220007, г. Минск.