

Автономная некоммерческая организация высшего
образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ОБЩЕСТВЕННЫХ НАУК

**Формы и организация внеурочных занятий
по физической культуре**



Красноярск
2023 г.

Издается по решению научно-методического совета
факультета психологии АНО ВО СИБУП

Рецензент:

Козловская В.А. доцент , кфн,
заведующая кафедрой общественных наук

Подoliaк Н.М., Третьяков А.С., Струков Н.Н. Формы и организация внеурочных занятий по физической культуре: учебное пособие для студентов и учащихся всех направлений и форм обучения. – АНО ВО СИБУП. – Красноярск, 2023. – 75с.

В представленном учебном пособии раскрываются основные формы внеурочной деятельности по физической культуре и спорту и их организация в ВУЗе.

Методическое пособие поможет студентам и учащимся колледжа углубить и расширить знания, умения и навыки, полученные на занятиях по физической культуре, воспитать привычку к систематическим знаниям физической культуре и спорту, выбрать тот вид деятельности, который позволит им успешно овладеть программой по физической культуре и содействовать укреплению здоровья.

Предназначено для студентов бакалавриата и учащихся колледжа, а также для всех, кто интересуется физической культурой и спортом.

© АНО ВО СИБУП, 2023 г.

© Подoliaк Н.М., 2023 г.

© Третьяков А.С., 2023 г.

© Струков Н.Н., 2023 г

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
Введение	4
1. Тренировочные занятия курса спортивного совершенствования	8
2. Спортивные соревнования	15
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	18
3.1. Общие рекомендации для самостоятельных занятий	20
3.2. Комплексы самостоятельных занятий разной направленности	27
3.3. Мини-комплексы для высокой работоспособности	48
4. Творческая работа	70
Рекомендуемая литература	72

ВВЕДЕНИЕ

В высших учебных заведениях «Физическая культура и спорт» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Физическая культура входит в число обязательных дисциплин.

В соответствии с социально – экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и, исходя из сущности профессионального образования целью физической культуры в Сибирском институте бизнеса, управления и психологии является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Общими задачами физической культуры в образовательном процессе являются:

- формирование осознанной потребности в физической культуре, здоровом образе жизни, содействие становлению активной жизненной позиции;
- формирование знаний и навыков обучающихся в области физической культуры, необходимым им в жизни и трудовой деятельности;
- осуществление развития двигательных способностей, физических качеств, необходимых для освоения профессий, воинской службы, повышение

устойчивости организма к физическим нагрузкам и заболеваниям;

- обучение основам самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;

- формирование навыков индивидуальных, семейных занятий физической культурой;

- целенаправленная подготовка девушек и юношей средствами физического воспитания к семейной жизни и будущему материнству и отцовству;

- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых теоретических сведений по физической культуре, спорту и туризму.

По окончании курса обучения данной учебной дисциплине студент Сибирского института бизнеса, управления и психологии должен обладать такими компетенциями как: способность и готовность к владению средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовности к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, способности придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни к владению навыками анализа своей деятельности и умению применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния, а также профессиональных компетенций: способность и готовность к осуществлению стандартных и базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с

использованием традиционных методов и технологий; способность и готовность к применению знаний по психологии как науки о психологических феноменах, категориях и методах изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики, формирование умения ориентироваться в системе общечеловеческих ценностей и учитывать ценностно-смысловые ориентации различных социальных, национальных, религиозных, профессиональных общностей и групп в российском социуме, умения применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, формирование способности к владению навыками ведения здорового образа жизни, участия в занятиях физической культурой и спортом.

Программа курса позволяет последовательно, на протяжении всех лет обучения, формировать целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное - воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа включает в себя базовую и вариативную части по физической культуре. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого обучающегося. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление учебной и трудовой деятельности.

Вариативная часть физического воспитания дополняется другими внеурочными формами:

- тренировочные занятия в спортивных секциях;
- спортивные соревнования и спортивно – массовые мероприятия;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, в том числе выполнение домашних заданий;
- творческая работа по избранной теме.

1. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ КУРСА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Учебно-тренировочные занятия (УТЗ) – это целенаправленный педагогический процесс формирования, воспитания, совершенствование физических качеств в зависимости от поставленных задач, либо под руководством преподавателя, тренера, либо самостоятельно в форме групповых или индивидуальных тренировок. Эффективность занятий зависит от разумного использования тренировочного времени, нагрузок и выполнения поставленных задач.

Для тренировочных занятий необходимо следующее: подбор методов, форм и средств, которые отвечают поставленной задаче; оптимальная и эффективная нагрузка; развитие самостоятельности, эффективности и творческих способностей; систематическое оценивание эффективности.

Подготовка к занятиям начинается с постановки конкретных задач. На различных этапах обучения возможны, например, такие формулировки учебных задач: «Ознакомить с переворотом в упор на перекладине», «Разучить технику работы рук при переменнo-двухшажном ходе», «Разучить фазу полёта и отталкивания в тройном прыжке с места», «Совершенствовать технику приёма мяча снизу», «Совершенствовать гребковые движения в плавании кролем с заданной скоростью» т.п.

При изучении техники движений задачи урока детализируются. Например: освоить, закрепить отдельные элементы движения или их связки (освоить скользящий шаг при переменном двухшажном ходе или закрепить работу рук при переходе на бесшажный одновременный ход). При воспитании физических и волевых качеств задачи по возможности должны быть более конкретными. Например: воспитание смелости и ловкости с помощью средств и упражнений, связанных с риском (упражнение на перекладине, спуски с гор, прыжки с разной высоты с т.п.); профилактика искривления позвоночника с помощью упражнений (вис, упражнения у стенки, упражнения на координацию и др.).

При планировании и проведении УТЗ необходимо руководствоваться определёнными физиологическими, психологическими и педагогическими принципами.

В структуре каждого занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (или разминку), основную и заключительную. Основную часть нередко подразделяют на подчасти. Подготовительная и заключительная по своему содержанию зависят преимущественно от основной части. Целью подготовительной части является разминка, в ходе которой занимающийся должен быть подведён к нагрузке основной части, что будет способствовать снижению возможных травм. Различают общую и специальную разминку. Общая разминка предшествует специальной.

Упражнения **общей разминки** должны быть разносторонними и эмоциональными, легко дозируемыми и доступными, не требующие длительного времени на

подготовку к выполнению. К ним относятся в частности, различные виды ходьбы и бега, подскоки, общеразвивающие упражнения на расслабление и растягивание, танцевальные шаги, элементы подвижных игр с мячами и предметами эстафеты. Подбираются в основном простые и знакомые упражнения, что позволяет избежать длительных перерывов на разучивание и вовлечение одновременно всех занимающихся. Интенсивность движений постепенно возрастает. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовленные и подводящие упражнения.

Например, к бегу на 100 м специальная разминка может состоять из бега с ускорением на 30-50 м, семенящего бега на 20-30 м, с высоким подниманием бедра на 30-40 м, бега с “захлестом” голени назад на 30-40 м. Причём темп движения можно сменять: спокойно-быстро и наоборот. Каждое упражнение выполняется 2-3 раза. Если в занятии запланировано два или более средств подготовки, например, бег на 100 м и силовое упражнение (подтягивание), то специальными упражнениями в разминке будут упражнения для рук, плечевого пояса и туловища.

Если занятие проводится на улице, в холодную погоду, то рекомендуется сделать сначала пробежку до 4-6 км за 20-30 мин со скоростью 1 км за 5-6 мин, а затем комплекс общеподготовительных упражнений. Методическая последовательность таких упражнений: сверху-вниз, т.е. сначала разминая мышцы шеи и пояса

верхних конечностей, а затем туловища и ног. После этого выполнять упражнение на гибкость, растяжение.

Кто имеет определённый опыт подготовки в видах единоборства разминку могут провести по другому варианту, приступив сразу к выполнению специальных упражнений, постепенно увеличивая интенсивность, а также включая упражнения на растягивание и махи по мере разогревания. Махи и растяжки рекомендуется включать отдельными блоками перед выполнением в полную силу скоростно-силовых и сложных координационных движений.

Например, разминку мышц спины и задней поверхности бедра – перед выполнением наклонов туловища вперёд с отягощением на плечах, скоростным бегом схода и со старта; махи ногами в сторону, назад-вперёд – перед бегом на средние и длинные дистанции.

В целом на подготовительную часть отводится от 10 до 20% общего урока времени (15-30 мин). Длительность её зависит прежде всего от условий главной задачи основной части, индивидуальной активности занимающихся и их настроения, а также от температуры воздуха и периода времени года. Например, после каникул почти 60-70% времени урока можно уделить общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям общеразвивающего характера в связи с длительным перерывом.

В основной части учебно-тренировочных занятий решаются, прежде всего, задачи спортивно-тренировочного и тактического обучения, развитие

физических способностей, а также проверка и оценка уровня функциональной подготовленности.

Содержание занятий может решать несколько сопряжённых или только одну приоритетную задачу. В таких случаях рекомендуется соблюдать следующую очерёдность в выполнении заданий. Сразу после подготовительной части проводить техническое обучение – ознакомление, детализированное заучивание и совершенствования техники изучаемого движения.

Для начинающих на первых этапах подготовки в занятиях общей физической направленности упражнения, воздействующие на воспитание физических качеств включаются в такой последовательности: скоростные упражнения, силовые упражнения, упражнения способствующие воспитанию выносливости. Физические нагрузки, направленные на выполнение какой-либо задачи, варьируются по объёму и интенсивности упражнений. При этом необходимо учитывать тот факт, что одни упражнения угнетают другие.

Например: скоростные упражнения проведённые после нагрузки большого объёма, не способствуют воспитанию быстроты. В данном случае они могут улучшить только финишный спурт, волевые качества и выносливость. Если в первой половине основной части выполняются сложные технические упражнения, строго регламентируемые то во второй уместны упражнения для развития силы и выносливости.

В заключительной части занятий нужно стремиться привести организм в «послерабочее» состояние. Благоприятны упражнения на расслабление в сочетании с

глубоким дыханием, медленный бег (2-4 мин) и ходьба (2-6 мин). Завершают занятия упражнения с элементами положительных эмоций (жизнерадостно, воодушевлённо), затем дают краткую оценку деятельности и достижениям занимающихся и ориентацию на очередное занятие (в виде домашних заданий).

Тренировочные занятия по курсу спортивного совершенствования обеспечивают высокую эффективность учебно-тренировочного процесса, развивают у студентов самостоятельность, инициативность, творческие и спортивные способности. Посещение курса спортивного совершенствования позволяет накопить соревновательный опыт и подготовить конкурентно способного молодого специалиста к будущей профессиональной деятельности. Тренировочные занятия снимают эмоциональное (психологическое) напряжение, что позволяет лучше адаптироваться к социальной среде. Тренировочные занятия проводятся самостоятельно либо под руководством специалиста в спортивных комплексах города Красноярска.

Тренировочные занятия в Сибирском институте бизнеса, управления и психологии проводятся под руководством дипломированных специалистов. Год из года Спортивный клуб СИБУП и кафедра физической культуры старается отследить предпочтения студентов для проведения тренировочных занятий, и в сентябре каждого года утверждается список и расписание спортивных секций, в которых студенты могут заниматься без дополнительной платы. За время существования института сложились традиционные для вуза виды спорта

это: лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол, футбол, волейбол, шахматы, плавание. Занятия в этих секция проводятся ежегодно. Всю информацию по расписанию работы секции любой студент может узнать у своего преподавателя по дисциплине «Физическая культура».

Занятия в спортивных секциях предусматривают регулярную учебно-тренировочную работу, достижение спортивных результатов, с учетом спортивных интересов занимающихся; предъявляют определенные требования к уровню их физической и спортивной подготовленности; участие в спортивных соревнованиях.

2. СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ.

Спортивные соревнования – важный фактор познания человеческих возможностей и формирование этических взаимоотношений, а также форма общения между людьми или группами людей.

Спортивные соревнования оказывают большое воздействие на занимающихся, благодаря интенсивным физическим нагрузкам и повышенной эмоциональности. Соревнования завершают определенный период или этап учебно-тренировочных занятий. К участию в них допускаются спортсмены, прошедшие соответствующую учебно-тренировочную подготовку и имеющие разрешение врача.

Студенты Сибирского института бизнеса, управления и психологии могут участвовать в соревнованиях как в составе сборных института по видам спорта, так и индивидуально.

Наиболее важным соревнованием для всех вузов Красноярского края является «Универсиада» среди вузов города Красноярска и Красноярского края. В «Универсиаде» участвуют около 15 вузов, и проходит она в течении всего учебного года, с сентября по май. Программа «Универсиады» включает более 25 видов спорта таких как:

- регби 7;
- подводный спорт;
- баскетбол (мужчины);
- баскетбол (женщины);

- лыжные гонки;
- настольный теннис;
- футбол;
- мини футбол;
- футбол женщин 7х7;
- плавание;
- конькобежный спорт;
- летнее ориентирование;
- шахматы;
- мини-футбол;
- легкоатлетический кросс;
- волейбол (женщины);
- волейбол (мужчины);
- пауэрлифтинг;
- лыжное ориентирование;
- спортивный туризм;
- легкая атлетика;
- скалолазание;
- виды борьбы (самбо, дзюдо, вольная борьба);.
- ВФСК ГТО
- керлинг

Любой студент, имеющие разрешение врача, может представлять родной вуз на этих соревнованиях.

Помимо участия в «Универсиаде» спортсмены института участвую в первенствах района, Чемпионатах города, края и России по различным видам спорта.

Спортивные соревнования проводятся также и между студентами института. Традиционные крупные соревнования:

- 1) «Чемпионат АССК по шахматам»

2) «Чемпионат АССК по настольному тенису»

Также по заявкам тренеров спортивных секций проводятся первенства по видам спорта.

Участники всех соревнований получают благодарственные письма, а победители и призеры грамоты и ценные призы.

Спортивно-массовые мероприятия, как правило, проходят в выходные дни в течение учебного года и во время каникул. В их содержание входят спортивные вечера, спартакиады с участием сборных команд, массовые кроссы и эстафеты, спортивные праздники и др.

3. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.

Не существует единственной, универсальной программы тренировок для всех. Тренировки должны быть индивидуализированы, отвечать особенностям анатомии и физиологии. Почему? Потому что два человека с общими внешними данными (тип тела, рост, вес и т.д.), одинаково занимающиеся, могут иметь разные результаты. Программа, эффективная для одного, бывает неподходящей для другого. Как же найти для себя оптимальную программу? Ответ на это один: нужно следовать основным принципам тренировок и оценки их итогов. Главные принципы тренировки применимы ко всем занимающимся, но с учетом их личных качеств. Существует пять основных принципов: постепенность, регулярность, сверхнагрузка, индивидуализация, сознательность.

Постепенность. Занятия должны изменяться как по объему, так и по интенсивности очень постепенно (в зависимости от физических способностей и уровня тренированности). Важность этого принципа не может быть недооценена, так как он единственный способ получить эффективное и долговременное прибавление массы тела.

Ни один человек не может войти в форму за 2 - 3 недели и оставаться в ней навечно. Помните, что чем больше времени требуется для приобретения физического качества, тем дольше это качество сохранится (даже после прекращения тренировок); чем быстрее оно

приобретается, тем быстрее теряется после прекращения занятий или снижения их интенсивности.

Для начинающих предусматривается и постепенное увеличение объема тренировок. Затем он остается постоянным по мере роста интенсивности (при подготовке к соревнованиям или приобретении пика формы). Если интенсивность достигает очень высокого уровня, объем тренировок постепенно растет.

Регулярность. Программа может быть успешной только в том случае, если она выполняется регулярно. Тело совершенствуется наиболее эффективно тогда, когда упражнения повторяются в определенном ритме. Следовательно, необходимо твердо придерживаться установленного режима независимо от того, как часто вы занимаетесь.

Сверхнагрузка. Этот принцип означает следующее: упражнения должны быть напряженными. Другими словами, вы должны идти за пределы привычного. Без сверхнагрузки невозможно добиться каких-либо изменений. Это не означает, однако, того, что вам придется проводить высокоинтенсивную тренировку (90 - 100% максимально). Существуют другие способы создания сверхнагрузки: рост сопротивления; увеличение темпа; расширение объема работы за то же самое время. Все способы очень важны и применяются в тренировке. Но доля их в занятиях различна (в зависимости от цели). В общем случае рост сопротивления используется чаще всего для развития силы и увеличения массы; рост числа повторений упражнений - для развития мышечной и сердечно-сосудистой выносливости; увеличение скорости

работы - для формирования силы; расширение объема работы - для прибавки веса.

Индивидуализация. Вы должны всегда принимать во внимание собственное здоровье, возраст, пол, уровень тренированности и физической подготовки. Нельзя поднимать тяжести во время менструации. Если подвижность лодыжки, колена, бедра недостаточна, избегайте глубоких приседаний. Цель в том, чтобы приспособить программу тренировок к себе. Не пытайтесь копировать людей, занимающихся по программе, успешной для них.

Сознательность. Вы должны знать причину и основание того, что делаете. Иметь ясное и точное представление о проблемах, связанных с выполнением упражнений, различных методах, видах оборудования, вариациях занятий и т. д. Такое знание поможет обеспечить успешное развитие определенных качеств, позволяя принять правильное решение в процессе тренировки. Еще важнее развивать силу воли и психическую устойчивость.

Применение и воплощение этих принципов принесет максимальный успех.

3.1. Общие рекомендации для самостоятельных занятий

Занимаясь различными видами спорта и приобретая привычки рационального питания, вы можете полностью изменить свой облик, укрепить слабые, вялые мышцы, стать скульптором своего тела. Настойчиво тренируясь, вы можете быстро восстановиться после любой травмы.

Независимо от поставленных целей вы улучшите свое здоровье и физическое состояние. А если будете регулярно заниматься и правильно питаться, то результаты придут быстрее. Так что надевайте спортивную форму – и за дело!

Перед началом занятий надо пройти медицинский осмотр (особенно если в последние годы вы «забросили» физические упражнения).

Любая тренировка начинается с разминки, в ходе которой главная задача – повисить эластичность мышц, улучшить двигательную координацию.

Начните с ходьбы, затем перейдите на бег. Если условия не позволяют, можно бежать на месте. После трех, пятиминутного бега выполните несколько общеразвивающих упражнений и упражнения на растягивание. Легкая испарина и ощущение тепла во всем теле - показатель того, что организм готов к работе.

Правильный режим питания - важнейшая формула успеха. Вот некоторые советы:

- 1) пища должна быть разнообразной;
- 2) используйте только свежие продукты;
- 3) ограничьте употребление жиров;
- 4) при избыточном весе сократите калорийность питания на 10 - 20%;
- 5) не ограничивайте потребление жидкости.

В перерывах между тренировками избегайте чрезмерной активности. А ваш сон должен быть не менее 8 часов. Закон для начинающих спортсменов и любителей - воздержание от курения и других вредных привычек. Растет выносливость организма, снижается кровяное

давление, "сжигаются" лишние калории. Темп занятий аэробными видами спорта должен быть невысоким (130 сокращений в минуту).

На первые тренировки вы будете тратить не более 30 - 40 минут. По мере подготовки возрастет и время, затрачиваемое на занятия.

На начальной стадии тренируются три раза в неделю. Дело в том, что мышцам для восстановления нужно примерно 48 часов. Поэтому ежедневные занятия приведут к их переутомлению. При достижении более высокого уровня вы будете заниматься 4 - 6 раз в неделю и получите возможность разнообразить упражнения. Несколько упражнений, выполняемых без отдыха, называются подходом (или серией). Упражнения включают несколько подходов. Между повторениями нет перерывов, а между подходами необходимо восстанавливаться 1 - 3 минуты. Более частый отдых приводит к остыванию мышц и возможности травмирования.

Постепенность в увеличении нагрузок - основа тренировки. Резкое же их увеличение приводит к переутомлению и болезненным ощущениям. Последовательное возрастание нагрузки позволит увеличить силу мышц.

Занятия физическими упражнениями весьма разнообразны: прогулки, утренняя зарядка, купания, туристические походы, активный отдых, спортивные состязания, атлетическая гимнастика, уроки физической культуры и т.д. Несмотря на очевидные различия форм занятий, все они имеют некоторые общие закономерности.

Знание этих закономерностей позволяет в каждом отдельном случае сознательно, с наибольшей эффективностью осуществлять воздействия физических упражнений на организм занимающегося.

Основное содержание занятий составляет активная, направленная на физическое совершенствование человека двигательная деятельность. Эта деятельность в любом занятии состоит из ряда относительно самостоятельных элементов: сами физические упражнения, подготовка к их выполнению, активный отдых и т.д.

Варианты взаимосвязи или структура элементов содержания составляют форму занятий физическими упражнениями.

Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В самостоятельных занятиях основным критерием работоспособности, которым руководствуются упражняющиеся, является частота сердечных сокращений (Пульс). Во многих случаях подсчет пульса является достаточным показателем состояния работоспособности при выполнении серии движений (зарядка, разминка, игра, кросс и т.п.).

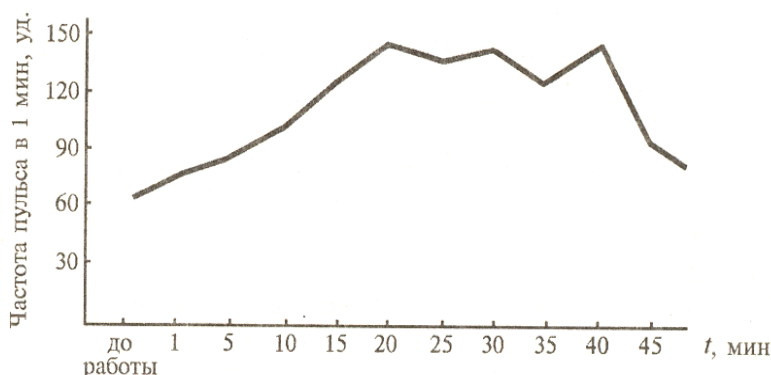


Рис. 1. Пульсовая кривая (В.Г. Подольский, 1967)

Относительные показатели работоспособности — это величины ее сдвигов за время занятий. По ним судят о приемлемости принятого порядка занятий. Например, нарушение принципа постепенности в нарастании работоспособности — свидетельство неправильного начала занятий.

Состояние работоспособности у занимающихся разными видами упражнений специфично в каждом случае. Вместе с тем, изменение работоспособности имеет общие черты. Так, в начале занятия уровень работоспособности возрастает, затем колеблется около некоторого повышенного уровня и к концу занятия снижается (рис.2.). На рисунке показаны основные зоны изменения работоспособности, которые в специальной литературе называются предстартовым состоянием (зона I), вработываемостью (зона II), устойчивым состоянием (зона III), снижением работоспособности (зона IV). Каждая зона характеризуется сложными перестройками в их функциональной деятельности организма. Эти

перестройки обеспечивают оптимальные условия траты энергии в процессе работы.

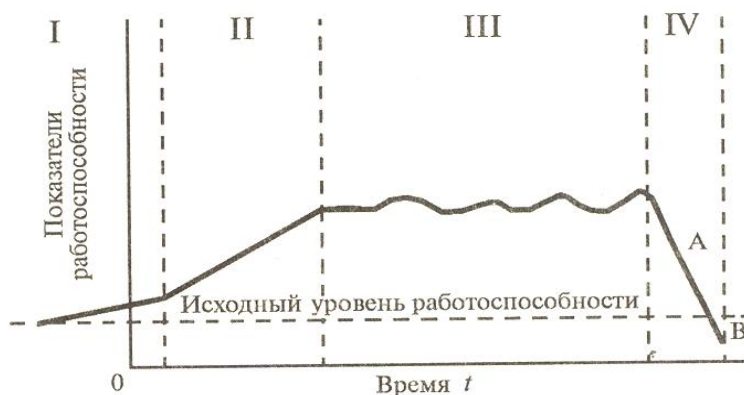


Рис.2. Типичное изменение работоспособности на занятиях физическими упражнениями (В.Г. Подольский, 1967)

Предстартовое состояние проявляется в «доработке» учащении пульса, выходе крови из кровяных депо, увеличении частоты и глубины дыхания. Общая мобилизация сил до работы — условно-рефлекторная реакция, вызываемая осознанным намерением выполнить предстоящую работу. Эмоциональное состояние при этом может быть различным — от состояния «боевой» готовности до «стартовой лихорадки» или, наоборот, апатии.

С началом работы продолжают дальнейшие перестройки физиологических функций, организм «вработывается», т.к. высший уровень работоспособности никогда не достигается сразу.

По ходу занятия относительная устойчивость работоспособности сопровождается развивающимся утомлением, что выражается в снижении всех ее показателей. В частности, утомление проявляется в нарушении координации движений; накопление молочной кислоты в мышцах приводит к снижению их сократительной способности и т.п. Субъективно утомление выражается в появлении чувства усталости, нежелании продолжать работу.

Известно, что некоторая мера утомления является основным условием сверхвосстановления сил после отдыха, способствуя повышению тренированности. Утомление после мышечной работы проявляется в учащенном пульсе и дыхании, снижении мышечной чувствительности и увеличении времени двигательной реакции и ряде других функциональных изменений, объективно характеризующих состояние утомления.

Таковы в общих чертах сдвиги работоспособности в течение одного занятия физическими упражнениями. В силу биологических закономерностей они проявляются в любом занятии, независимо от его задач, содержания физических упражнений и способов их выполнения.

Поэтому при проведении самостоятельных занятий всегда необходимо учитывать эти закономерности. Соответственно основным зонам работоспособности принято выделять вводную, подготовительную, основную и заключительную части занятий. Деление занятия на части имеет важное значение, во-первых, потому, что это дает возможность в каждом конкретном случае обеспечивать оптимальные условия для процесса

вработывания, выполнения основной работы и ее завершения; во-вторых, позволяет управлять работоспособностью так, чтобы занимающийся научился, возможно, дольше поддерживать ее на оптимальном уровне.

3.2. Комплексы самостоятельных занятий разной направленности

Упражнения для мышц спины (корректирующие)

Осанка - это привычная поза, манера держаться в положении стоя, сидя. Оценивается она обычно в положении стоя. При правильной осанке голова и туловище расположены на одной вертикальной линии, если смотреть сзади, плечи опущены и находятся на одном уровне, лопатки прижаты, грудная клетка приподнята, живот не выступает. Встаньте боком перед большим зеркалом в привычном положении.

Осанка во многом зависит от состояния мышц - разгибателей (спины). Чтобы удерживать туловище в вертикальном положении, им приходится оказывать противодействие не только силе мышц - сгибателей (живота и груди), стремящихся согнуть тело, но и тяжести грудной клетки, которая тянет вперед.

К сожалению, у многих студентов нарушена осанка. Чаще всего встречаются такие ее дефекты, как круглая и кругловогнутая спина, сколиозы, а также отстающие, "крыловидные", лопатки.

Названные дефекты можно устранить. Для этого важно регулярно, не реже 3-х раз в неделю, выполнять корректирующие упражнения для мышц спины, а самое главное - стараться не сутулиться, держать спину прямой, но не прогибаться в пояснице (иначе эффективность упражнений будет невысокой).

В каждое самостоятельное занятие включайте 3 - 4 корректирующих упражнения, приведенных ниже, чередуйте их с общеразвивающими. По мере овладения легкими упражнениями усложняйте их.

1. Исходное положение - стоя, кисти на затылке. Наклоните голову вперед, затем медленно отведите голову назад, руками оказывая небольшое сопротивление голове (12 - 16 раз).

2. Исходное положение – основная стойка. Возьмите в руки гантели весом 3 кг. Наклонитесь вперед прогнувшись, спина прямая, отведите руки назад, прогнитесь, соедините лопатки, вернитесь в исходное положение (10 – 12 раз).

3. Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища; согните ноги; стопы - на пол. Опираясь затылком, локтями и стопами о пол, поднимите туловище (таз), задержитесь в этом положении на 3 - 5 с, вернитесь в исходное положение (12 - 16 раз).

4. Исходное положение - то же. Выпрямите ноги. Опираясь на плечи, прогнитесь в грудном отделе позвоночника, таз не поднимайте, держитесь в этом положении 3 - 5 с (12 - 16 раз).

5. Исходное положение - лежа, ноги согнуты, руки вдоль туловища. Опираясь затылком и стопами о пол, поднимите таз, слегка прогнитесь, продержитесь в этом положении 3 - 5 с (4 - 6 раз). Упражнение можно усложнить, если опираться на одну ногу, а вторую поднимать.

6. Исходное положение - лежа на животе, руки вдоль туловища. Опираясь головой, руками и носками о пол, поднимите туловище, слегка прогнитесь, в этом положении задержитесь на несколько секунд (5 - 6 раз).

7. Исходное положение - лежа на животе, руки вдоль туловища. За спиной сомкните руки в замок. Поднимите голову, плечи, прямые руки и одну ногу, прогнитесь, продержитесь в этом положении 3 - 5 с (8 - 12 раз).

8. Исходное положение - то же. Положите кисти на затылок. Поднимите голову, плечи и согнутые ноги, головой потянитесь к стопам (8 - 10 раз).

9. Исходное положение - то же. Руки поднять вверх. Поднимите голову, плечи и согнутые ноги, головой потянитесь к стопам (8 - 10 раз).

10. Исходное положение - сидя на полу, руками опереться о пол сзади. Поднимите туловище (таз), голову отведите назад. Опирайтесь на одну ногу, другую поднимите вверх (10 - 12 раз).

11. Исходное положение - то же. Поднимите туловище (таз), голову отведите назад. Опирайтесь на одну ногу,

другую поднимите вверх (10 - 12 раз). Опирайтесь то на одну, то на другую ногу.

12. Исходное положение - сидя спиной к стулу. Голову положите на сиденье. Упираясь головой в сиденье, поднимите туловище, продержитесь в этом положении 3 - 5 с (8 - 10 раз).

У многих людей из-за слабости мышц спины лопатки выступают, как крылья. Согласитесь, что это некрасиво. Чтобы "прижать" лопатки к позвоночнику, укрепляйте мышцы спины с помощью упражнений, приводимых ниже. Большую часть упражнений выполняйте в статическом положении при большом напряжении мышц в течение 5 - 7 с (6 - 8 раз). Между упражнениями отдыхайте 10 - 15 секунд.

1. Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища. Сильно прижимайте лопатки к полу в течение 5 - 7 с.

2. Исходное положение - то же. Руки разведите в стороны и вдавливайте ладони в пол в течение 5 - 7 с.

3. Исходное положение - то же. Опираясь локтями в пол, слегка прогнитесь и сохраняйте это положение до 7 секунд.

4. Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища. Положите кисти под голову. Прижимайте головой кисти в течение 5 - 7 с.

5. Исходное положение - лежа на животе, кисти на затылке, локти в стороны. Слегка приподнимите голову,

локти отведите назад, лопатки соедините. Оставайтесь в этом положении 5 - 7 с.

6. Исходное положение - то же. Руки с гантелями отведите в стороны. Голову и плечи слегка приподнимите, руки - назад, лопатки соединить (3 – 5 с).

7. Исходное положение - стоя лицом к двери. Проденьте толстый резиновый жгут через дверную ручку (скобку); держа гантели, медленно разведите руки в стороны, растягивая жгут в течение 5 - 7с.

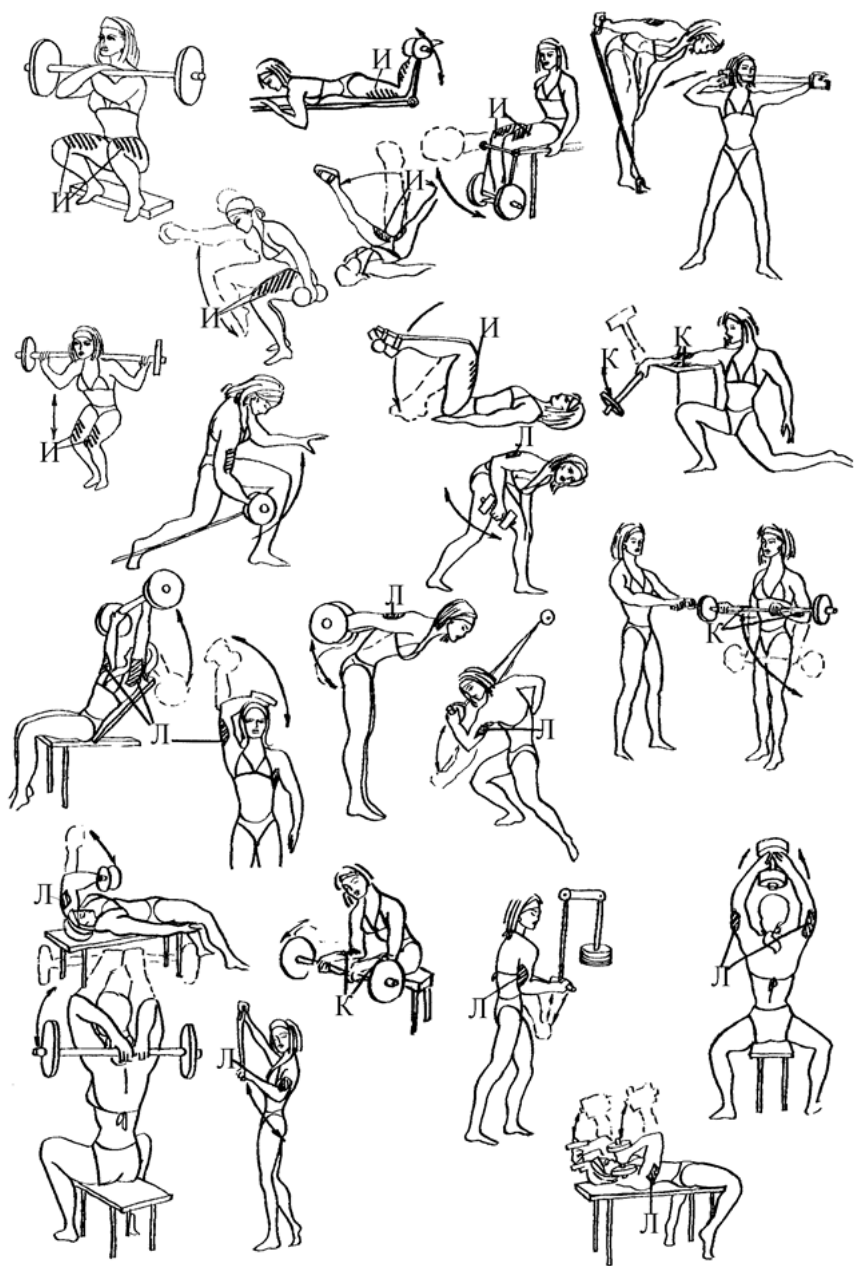
Коррекция позвоночника и выработка правильной осанки - дело нелегкое. Для этого требуются порой месяцы. Поэтому наберитесь терпения и усердно тренируйтесь, развивая силовую выносливость мышц спины. Через 2 - 3 месяца, если ранее не наблюдалось значительных деформаций позвоночника, вы сможете достигнуть желаемых результатов.

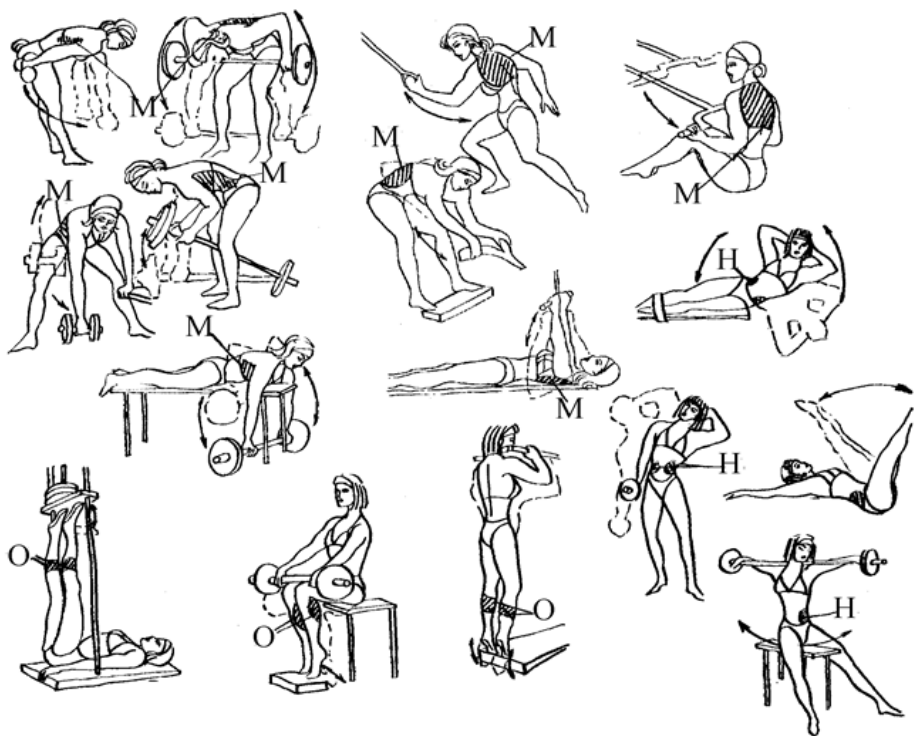
Упражнения с отягощением

Комплексы упражнений: А – для мышц шеи; Б – для двуглавых мышц; В – для мышц плеч; Г – для широчайшей мышцы спины; Д – для грудной мышцы; Е – для прямой мышцы живота; Ж – для ягодичных мышц; З – для четырехглавой мышцы бедра; И – для мышц рук; К – для трехглавой мышцы плеча; Л – для мышц спины; М – для косых мышц живота; Н – для икроножных мышц.









Упражнения, развивающие выносливость

Воспитание выносливости в процессе занятий в определенном виде спорта является одним из действительных средств достижения общей и профессиональной работоспособности, основанной на повышении центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и других функциональных систем организма против утомления. Собственно, под выносливостью и понимается способность организма преодолевать наступающее утомление.

К видам спорта, развивающим выносливость, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физические нагрузки продолжаются сравнительно длительное время на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена в организме человека. К таким видам относятся: спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверх длинные дистанции (марафон), лыжные гонки и биатлон, плавание, велосипедный спорт, гребля, большая часть дистанций и многоборья в конькобежном спорте, альпинизм, спортивное ориентирование, туризм и некоторые другие.

Занимающимся, специализирующихся в этих видах спорта присущи способности к длительному выполнению физической работы, успешное волевое противостояние утомлению. Их высокая работоспособность обеспечена разнообразными сдвигами приспособительного характера, происшедшими в организме под влиянием тренирующих воздействий: морфологическим и функциональным развитием мышц сердца, повышением эластичности стенок кровеносных сосудов, увеличением запаса энергетически богатых веществ в мышцах и внутренних органах, высокой степени эффективности работы нервной системы и др.

Для проверки и оценки общей выносливости рекомендуем использовать следующие контрольные упражнения и тесты:

1. бег и кросс на 1000 м, 2000, 3000 и 5000 м;
2. плавание на 200, 400, 800 м;
3. бег в течение 3, 5, 10, 12 минут;
4. тест К. Купера – бег в течение 12 минут:

– степень подготовленности мужчин:
отлично преодолеть более 2,8 км;
хорошо – от 2,5 до 2,7 км;
удовлетворительно – от 2,0 до 2,4 км.

– степень подготовленности женщин:
отлично – более 2,65 км;
хорошо – от 2,16 до 2,6 км;
удовлетворительно – от 1,85 до 2,15 км.

5. проба Руфье (оценка ССС)

6. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)

Упражнения, развивающие силу и скорость – силовые качества

Сила может проявляться при статическом режиме работы мышц, когда они не изменяют своей длины и при динамическом, связанном с уменьшением и увеличением длины мышц.

Виды спорта, преимущественно развивающие силу, относятся к ациклическим видам: тяжелая атлетика, гиревой спорт, атлетическая гимнастика, там, где максимальная сила при движении меняется в зависимости от величины преимущественной массы (вес штанги и т. п.)

Спортивные движения, при которых сила изменяется в соответствии с величиной ускорения, сообщенного постоянной массе, (собственный вес, спортивный снаряд) развивают скоростно-силовые качества. Это легкая атлетика, прыжки, метание, бег на короткие дистанции. Далеко не каждое силовое упражнение обеспечивает специальную силовую

подготовку, необходимо подобрать упражнения, сходные по структуре, величине и характеру нервно-мышечных усилий, угловой амплитуде рабочих движений с основным действием.

Для оценки качества силы используют:

1. сжимание ручного динамометра с заданным усилием в кг;
2. прыжок в длину с места на заданное расстояние;
3. бросок баскетбольного мяча в кольцо на количество попаданий;
4. подтягивание на перекладине (количество раз);
5. подтягивание, в висе лежа, высота 90 см (количество раз);
6. сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз);
7. жим штанги от груди (количество раз);
8. поднимание туловища в сед из положения, лежа на спине (количество раз);
9. поднимание ног к перекладине (количество раз).

Упражнения, способствующие воспитанию быстроты.

Одним из основных предпосылок быстроты, скоростных способностей являются подвижность нервных процессов и уровень нервно-мышечной координации. Немаловажное значение имеет и способность нервных

центров переходить от состояния возбуждения к состоянию торможения.

Виды спорта и их отдельные элементы, основанные на качестве быстроты, в физиологии спорта относятся к зоне максимальной мощности. В пределах этой зоны может выполняться работа, совершаемая за 20-30 секунд. Кислородный запас в единицу времени большой, потребление кислорода незначительно, пульс возрастает к концу работы, хотя минутный объем увеличивается не намного.

Таким образом, тренировка скоростных способностей может быть рекомендовано в спринте легкой атлетики (бег 100, 200, барьерный бег 100 и 110 м), конькобежный спорт (500 м), велоспорт (короткие дистанции на трене). От спортсменов, выступающих на этих дистанциях, требуется хорошая реакция на старте, быстрота движений на дистанции. Но быстрота требуется и в ациклических видах спорта: фехтование, бокс, единоборства, спортивные игры.

Оценка быстроты движений производится с помощью тестов, выполняемых с максимальной скоростью на время:

1. "теппинг – тест" рукой: нанесение сильнейшей рукой с максимальной частотой карандашом точек на белом листе бумаги в пять квадратов 3х3 см в течение 5 см;

2. сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола в течение 10 секунд; приседание в течение 10 секунд;

3. наклоны: выполнить максимальное количество наклонов за 10 секунд, касаясь пола кончиками пальцев;

4. бег 3 секунды;
5. бег 50 метров;
6. челночный бег 3x10 м 4x10 метра.

Упражнения, развивающие ловкость и гибкость.

Высокие требования к ловкости и гибкости предъявляют сложно координационные виды спорта, какими являются акробатика, гимнастика, спортивные и художественные прыжки в воду и на батуте, прыжки на лыжах с трамплина, слалом, фристайл, фигурное катание и др. без хорошей координации движения невозможно достижения результатов в подавляющем большинстве спортивных игр (баскетбол, гандбол и др.), в единоборствах.

В процессе тренировки, преимущественное развитие получают координационные способности, совершенствуются функции двигательного анализатора, улучшаются мышечно-суставные ощущения и восприятия, осанка. Высокой степени развития достигают ориентировочные реакции, приобретаются умения и навыки сохранения равновесия и равно образных перемещений тела в пространстве.

Для оценки ловкости используются следующие двигательные задания, выполняемые на время:

1. ловля теннисных мячей;
2. верхняя передача волейбольного мяча в круг диаметром 0,5 на высоте 2,5 метра;
3. выполнение без предварительного разучивания сложных гимнастических упражнений.

Для оценки гибкости в плечевых, голеностопных и тазобедренных суставах применяются:

1. Исходное положение - основная стойка. В левую руку возьмите небольшой предмет. Поднимите левую руку вверх и согните за головой. Правую опустите низ и согните за спиной. Передать предмет из левой в правую. Затем поменять руки.

2. Исходное положение - стоя спиной к стене на расстоянии стопы, руки в стороны, ладони вперед. Медленно отвести руки назад, коснуться пальцами стены и удерживать 2-3 секунды.

3. Исходное положение - основная стойка. Сделайте наклон вперед и удержите 2-3 секунды (дотянуться руками как можно дальше).

4. Исходное положение - основная стойка, спиной к стене. Плавно поднять одну ногу в сторону как можно выше, удерживать 2-3 секунды.

5. Исходное положение - сед на полу, ноги вместе, руки сзади. Напрягите ноги, носки оттяните на себя. Между пятками и полом должно быть расстояние.

6. Исходное положение - стоя на коленях (ноги слегка разведены), попытайтесь сесть на пол и встать.

Примерная программа по освоению отдельных элементов на самостоятельных занятиях.

Задача №1: Увеличение мышечной массы (Рис.3.)

Средства:

1. Упражнения со штангой, гириями и другими отягощающими (жим, толчок, рывок, выжимание лежа,

приседания, наклоны, повороты и т. п.). Выполняются до значительного мышечного утомления (до тех пор, пока не нарушится правильность движений) в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут. Интенсивность упражнений 50-70% от максимальной мощности. Эти упражнения включаются в основные занятия 3 раза в неделю.

2. Упражнение на преодоление веса тела (отжимания в упоре лежа, подтягивания, приседания "пистолетом" и др.). То же на гимнастических снарядах. Упражнения выполняются до отказа в 1-3 подхода с интервалом отдыха 1-3 минуты. Применяются в утренней тренировочной зарядке 3-4 раза в неделю.

3. Прыжковые упражнения с продвижением (через скакалку, с ноги на ногу, на одной, на двух одновременно). Выполняются до отказа 1-2 раза с интервалом 3-5 минут. Включаются в основные занятия 2-3 раза в неделю.

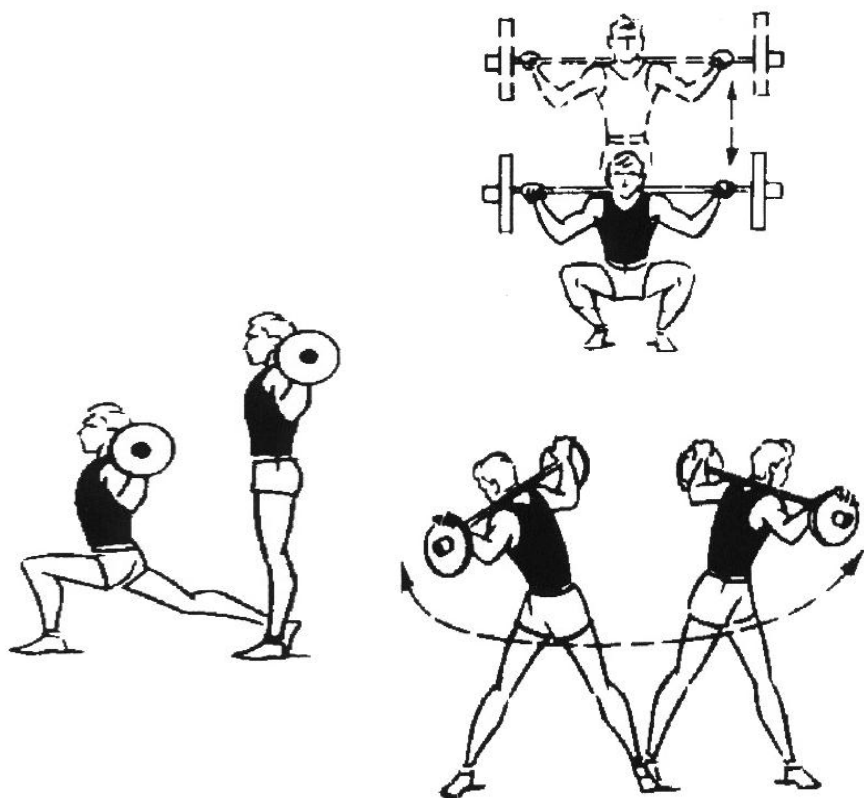


Рис. 3

Задача №2: Повышение быстроты движений (Рис. 4.)

Средства:

1. ОРУ, выполняемые с возможно большей быстротой. В каждом из 4-5 упражнений 2-3 подхода, серия в течении 10 секунд. Включается в 3-4 основных занятия.

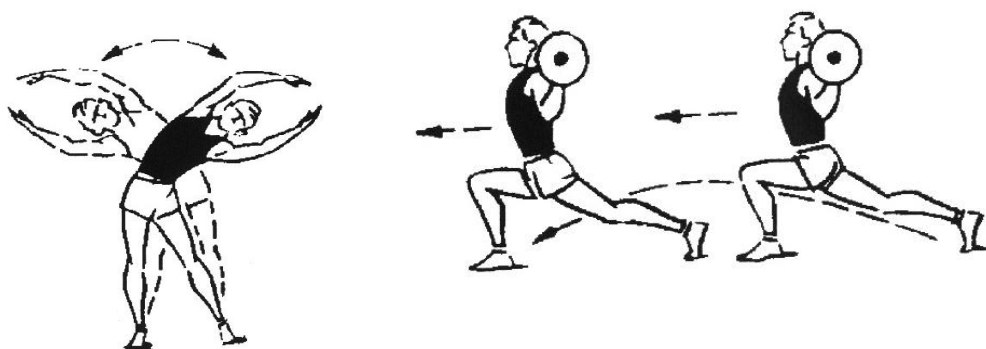
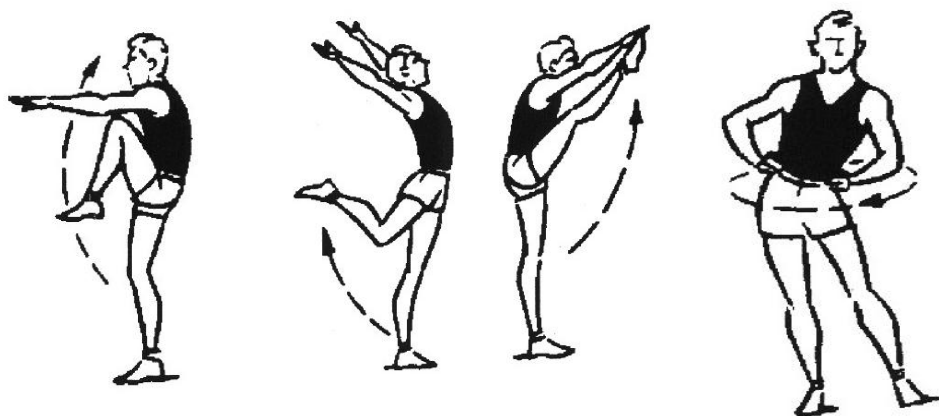
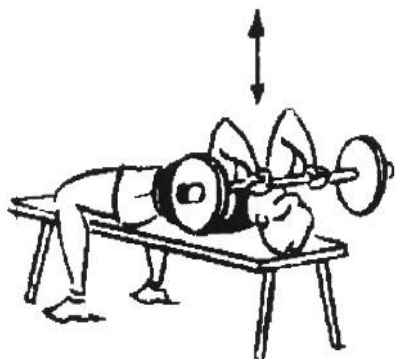


Рис. 4





2. Бег на 20-50 м с ходу и со старта, эстафетный и с преодолением препятствий. Выполняются повторно с интервалом 2-3 минуты. В сумме пробегать 100-300 м в каждом из трех основных занятий в неделю.

3. Спортивные и подвижные игры. Время может быть укорочено.

Задача №3: Развитие способности проявить силу (Рис. 5.)

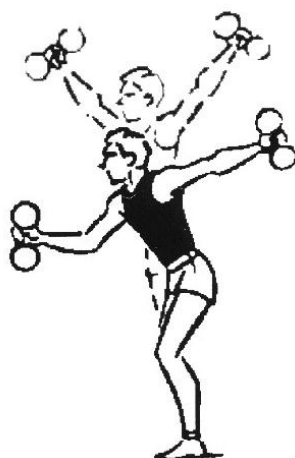
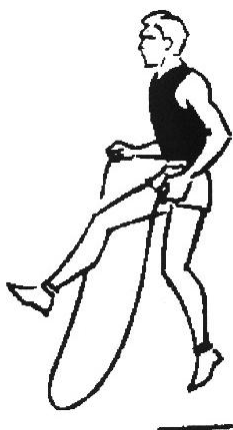
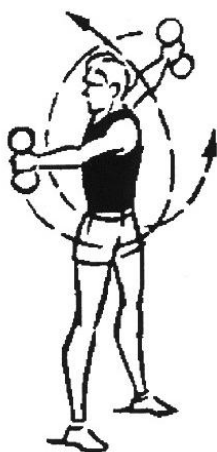
Средства:

1. Упражнения со штангой, гантелями (жим, толчок, рывок, «тяга», приседания с весом и т.п.). Выполняются однократно в 2-3 подхода, интервал отдыха 2-5 минут. Включаются в занятия 2 раза в неделю.

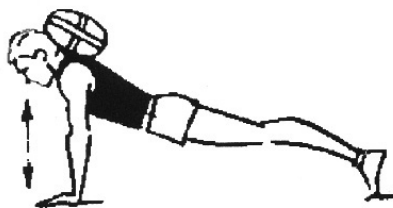
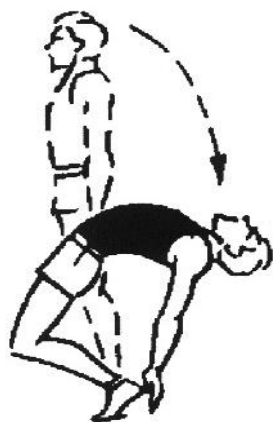
2. Те же упражнения со штангой, гантелями, выполняемые 2-4 раза подряд в 1-3 подхода с интервалом 2-5 минут. Интенсивность выполнения 75-80% от максимальной. Включаются в занятия 2 раза в неделю.

3. Метание снарядов. Расстояние до цели постепенно увеличивать. Интенсивность максимальная. В сумме 10-20 бросков 2 раза в неделю.

4. Изометрические (статические) упражнения



(направленность на выжимание, скручивание, подтягивание и т.п.). Выполняется однократно с максимальным напряжением 6-8 секунд, в 2-4 подхода с интервалом 1-2 мин. включаются 2 раза в неделю.



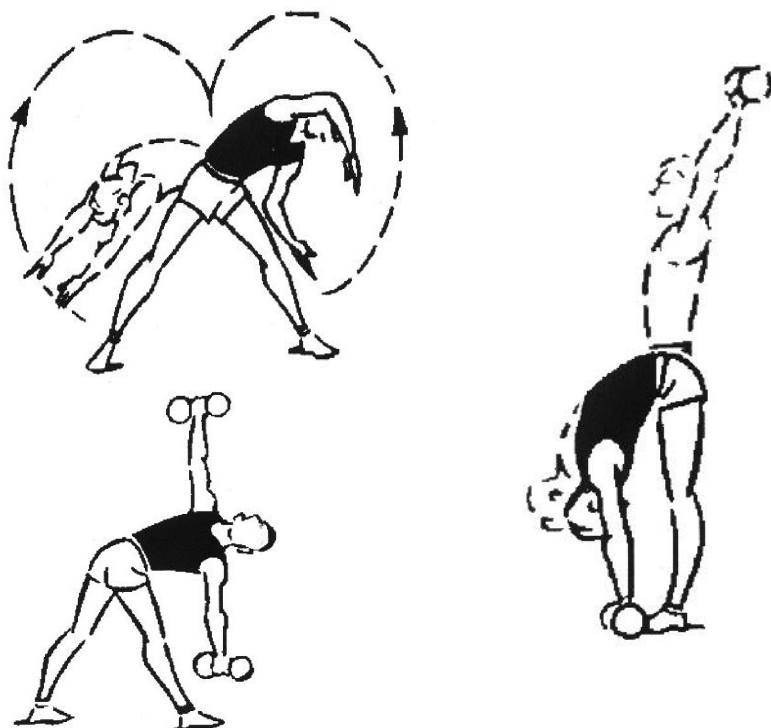


Рис. 5.

Задача №4: Развитие общей выносливости.

Средства:

1. Бег в равномерном темпе при ЧСС 120-140 уд/мин 2 раза в неделю с постоянным увеличением времени бега от 10-15 минут до 2-3 часа после двух месяцев подготовки. Бег можно заменить ходьбой на лыжах (3-4 часа) или бег на коньках (20-30 мин).

2. ОРУ с предметами и без них. Непрерывное выполнение комплекса (поточным и круговым методом) со средней интенсивностью в течение 5-15 мин 5 раз в неделю.

3. Плавание 30-60 минут. Используется для активного отдыха.

3.3. Мини-комплексы для высокой работоспособности

Многочисленные наблюдения показали, что для того, чтобы начать работать, надо затратить некоторое время для настройки организма на рабочий темп и ритм. Этот период вработываемости различен и зависит от характера и сложности предстоящей работы, от состояния организма и окружающей среды.

Для создания наиболее благоприятных условий высокой работоспособности и укрепления здоровья в мини-комплексы должны включаться упражнения, близкие по воздействию к движениям, выполняемым во время работы. Исследования показали, что мини-комплексы значительно ускоряют процессы вработываемости, способствуют функциональной подвижности физиологических систем и мобилизует скрытые резервы организма.

Упражнения для умственного труда

Упражнения для улучшения памяти.

1.Надавливание кончиками пальцев.

Большой и указательный пальцы сложить кончиками вместе, с усилием прижать друг к другу. То же упражнение сделать для большого и среднего, большого и безымянного, большого и мизинца, стараясь, чтобы остальные пальцы при этом были максимально выпрямленными и напряженными.

Кончиком большого пальца сильно надавить на основание каждого последующего пальца. Каждое упражнение повторить по 15-20 раз для каждой руки.

2. Движения выпрямленными пальцами.

Поднять кисти рук на уровень груди и повернуть их ладонями друг к другу. Разогнув до предела пальцы и отведя их как можно больше друг от друга, начиная от мизинца, поочередно приближать пальцы к ладони, не сгибая их в суставах фаланг. Волнообразные движения выполнять симметрично обеими руками. Повторить 15-20 раз.

Симметричные пальцы обеих рук соединены кончиками, локти отведены в стороны. Разводя выпрямленные пальцы, усилием медленно приблизить друг к другу, затем вернуть в исходное положение, расслабляя пальцы. Повторить

15-20 раз.

Упражнение для повышения внимательности.

К основанию мизинца левой руки, слегка сжатой в кулак, подвести кончики пальцев правой ладони. В следующее мгновение сжимают в кулак пальцы правой руки, а кончики пальцев левой руки подводят к основанию мизинца правой руки.

Повторяют эти движения быстро по 10 раз каждой рукой. При смене рук делать выдох через рот.

Упражнение для укрепления воли.

- Чередовать медленные глубокие вдохи с выдохом, напрягая во время его брюшную стенку.

- Массировать БАТ, расположенную по меридиану легких (предполагается, что этот меридиан, связанный с дыханием, отражает силу характера). Эта же точка в китайском варианте называется «шао-шан» – «молодой купец» и располагается на 3 мм. кнаружи от ногтевого ложа большого пальца. Для укрепления воли тщательно массировать, раздражать обе боковые стороны большого пальца левой руки большим и указательным пальцами правой руки. Повторить упражнение по 3 раза по 2 мин для каждого пальца.

- Массаж основания большого пальца (возвышения каждой руки) большим пальцем другой руки в течение 1 мин.

Ежедневное повторение этого простого упражнения усиливает волю и делает характер более твердым.

- Раскрыть ладонь левой руки и слегка нажимать точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии делают выдох, а при ослаблении усилия - вдох. Упражнение повторяют 5 раз для каждой руки.

Упражнение для сохранения душевного равновесия.

Если вы взволнованы какими - то домашними или служебными неурядицами или вам предстоит выступление с докладом на конференции либо экзамен у строгого преподавателя, то упражнения с орехами (или другими предметами с круглой, но не ровной поверхностью) помогут вам обрести душевный покой и

сосредоточиться. С этой целью могут быть использованы следующие упражнения:

1. Круговые движения двумя орехами в каждой ладони.

2. Поместить орех на ладонную поверхность одной руки со стороны мизинца и ладонью другой руки слегка нажимать и делать орехом в течение 3 мин круговые движения.

Если под рукой не оказалось орехов (хотя их можно носить в кармане или еще лучше в сумочке), то воспользуйтесь другими упражнениями.

3. мелкий массаж кончиками мизинца в течение 2 мин.

4. массаж точки концентрации внимания. Выполнить упражнение по 8-10 раз для каждой руки.

5. Непосредственно перед выступлением сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая спокойный выдох, сжать кулак с усилием. Ослабить усилие сжатие кулака и сделать вдох. Упражнение повторить 5-7 раз. Если это упражнение выполнять с закрытыми глазами, то эффект увеличиться.

Упражнение для снятия напряжения и расслабления.

1. Массаж мизинца на обеих руках, где у внутреннего края ногтевого ложа (выше от угла ногтя на 3 мм) расположена точка, принадлежащая меридиану сердца. Массаж каждого мизинца выполнять в течение 2 мин.

2. Поднять руки над головой, зацепить их кончиками пальцев и попеременно перетягивать их в правую и левую стороны, сопровождая наклонами туловища в соответствующую сторону. Упражнение выполнять 3-5 раз.

Упражнение для быстрого засыпания

Бессонница - типичная болезнь современности, и обычно ей страдают люди умственного труда. Бессонницу теперь часто называют «болезнью управляющих», т. е. людей, испытывающих большие психо - эмоциональные нагрузки. Преодолеть нарушения сна помогут следующие упражнения:

1. Палку длиной 70-80 см и диаметром 20 мм приложить к затылку и покатаť ладонями вверх и вниз. Одновременно делать наклоны головы вперед и назад, вправо и влево, усиливает тем самым раздражение затылка. Упражнение выполнять в течение 30-40 сек.

2. Сгибание и разгибание стопы, лежа в постели. Упражнение повторить 40-50 раз для каждой стопы.

3. Массаж симметрично расположенных точек, которые называются «тэнтю» в японском варианте и «тянь-чжу» в китайском. Русский перевод «небесная колонна». Точка расположена сзади на голове выше границы волос на 2 см. массаж начинать под ушами подушечками больших пальцев руки одновременно с двух сторон, идя навстречу друг другу. Спокойно дышать, двигая локтями вперед и назад. Упражнение повторить 15 раз

4. Массаж точки уха в центре. Массаж проводить двумя пальцами: большим сзади поддерживают, указательным или средним пальцем поглаживают мочку уха спереди без надавливания.

Приведение упражнения помогут вам стать более энергичными и собранными, более деловыми и организованными, а при необходимости помогут снять напряжение и успокоиться.

Примерные комплексы упражнений

Гипокинезия: неравномерная загруженность мышц; застойные явления в области таза и нижних конечностей; рабочая поза, сидя, несколько наклонившись вперед; монотонность и однообразность рабочих движений.

Вариант вводной гимнастики при монотонном труде.

1. Ходьба на месте 25-30.

2. И. п. – о. с. 1- руки вперед; 2-руки в стороны, вдох; 3-руки вверх, встать на носки, потянуться; 4-и.п., выдох. 4 раза. Темп медленный.

3. И. п. – о.с. руки за голову, прогнуться, 2-3 раза присесть на носках, руки вперед; плечи расслабить. 8-9 раз. Дыхание свободное. Темп средний.

4. И. п. – о. с., руки за спину. Мах правой ногой вперед; приставить ногу; наклон вперед, прогнувшись, голову не опускать; то же с левой ноги. По 3-4 раза. Дыхание произвольное. Темп средний.

5. И. п. – стойка ноги врозь. Руки к плечам, вдох; поворот туловища вправо, наклон назад, руки в стороны; выпрямиться, руки на пояс, плечи расслабить; выдох. То же влево. 4-6 раз. Темп средний.

6. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти сплетены, ладонями кверху. Наклон в право; наклон в лево. 6-8 раз. Дыхание не задерживать. Темп средний.

7. И. п. – о. с. правая рука впереди, левая сзади. Последовательные круговые движения обоими руками в боковых плоскостях, левая за правой. 8-12 раз. Дыхание произвольное. Темп постепенно увеличивать до быстрого.

8. И. п. – о. с. левую ногу в сторону на носок, левую руку к плечу; правую руку вперед; ногу приставить, руки к плечам; то же с правой ноги. 8-10 раз. Дыхание произвольное. Темп постепенно ускорять до быстрого.

Физкультурная минутка при утомлении кистей.

1. И. п. – сидя, руки на столе, крепко сжимать кисти и расслаблять. 5-6 раз. Затем расслабить кисти и встряхнуть ими 3-4 раза.

2. И. п. – сидя, соединить ладони с разведенными пальцами. Надавливать слегка пружинно на кончики пальцев, осторожно растягивая ладонную поверхность. 5-6 раз. Встряхнуть кисти 3-4 раза. Повторить 2-3 раза.

3. И. п. – сидя. Само массаж кистей. Соединить кисти и крепко растирать их друг о друга, как при мытье рук. 10-15.

Физкультурная микро пауза, усиливающая кровообращение в нижней части туловища

Сидя, выпрямить спину, напрячь ягодичные мышцы. 5-6 раз. Затем расслабиться. 10. 4-6 раз.

Физкультурная минутка общего воздействия .

1. И. п. – о. с. правую ногу на шаг в сторону, с поворотом туловища вправо, левую руку вперед, потянуться, вдох. 3-4 – и. п., вдох. То же с левой. По 2-3 раза. Темп медленный.

2. И. п. – о. с. поднимаясь на носки, взмах руками вверх; опускаясь на ступни с полу приседом, руки расслабленно опустить слева. То же, руки опустить справа. По 3-4 раза. Дыхание произвольное. Темп средний.

3. И. п. – о. с. руки на пояс.; перенести центр тяжести тела на правую ногу, левую слегка согнуть, расслабив; то же на левую. Повторить переминание, не отрывая, носка от пола, 8-10 раз. Дыхание свободное. Темп средний.

Физкультурная пауза.

1. И. п. – о. с. дугой внутрь правую руку вверх; дугой внутрь левую руку вверх; встать на носки, потянуться, вдох; руки вниз, расслабить, вдох. 4-6 раз. Темп медленный.

2. И. п. – о. с. руки согнуты перед грудью, 1-2 пружинящих движения согнутыми руками назад; 2 пружинящих движения прямыми руками назад. 6-8 раз. Руки расслабить дыхание произвольное. Темп средний.

3. И. п. – о. с. руки в стороны, кисти в кулаки, левую ногу в сторону на носок, вдох; наклон влево, правую руку вверх, левую за спину; пружинящий наклон влево, выдох. То же в другую сторону. По 3-4 раза. Выдох при наклонах порциями. Темп средний.

4. Бег на месте 20-30с. с переходом на ходьбу на месте с замедлением. 15-20 сек. Темп средний.

5. И. п. – стойка почти врозь. Наклон вперед, руки вниз, вдох; выпрямиться, руки в стороны, вдох; поворот туловища вправо, хлопок руками над головой; выдох, плечи расслабить. То же в другую сторону. По 3-4 раза. Темп средний.

6. И. п. – о. с. руки в стороны. Пружинящим движением правую ногу вперед; мах правой ногой назад; то же левой. По 3-4 раза. Дыхание не задерживать. Темп средний.

7. И. п. – о. с. руки за голову, левую назад на носок; руки вверх, ногу приставить; руки в стороны, левую вперед на носок; то же с правой. По 3-4 раза. Дыхание свободное. Темп постепенно ускорить до быстрого.

Физкультурная минутка при утомлении глаз.

1. И.п. – сидя, закрыть глаза на 10-15 сек., полностью расслабиться.

2. И.п. – сидя, закрыть глаза, выполнить по 2-3 круговых движения глазными яблоками в одну и другую сторону. Темп медленный.

3. И.п. – сидя, проделать по 3-4 наклона головы вправо и влево, расслабляя мышцы шеи. Темп медленный.

4. И.п. – сидя, закрыв глаза. Само массаж глаз: легко надавить на глазные яблоки тыльной стороной согнутых указательных пальцев. 3-5 сек., отпустить на 3-5 сек. Повторить 2-3 раза. Затем быстро поморгать глазами 5-10 раз. Закрыть глаза на 5-10 сек.

Физкультурная микро пауза, регулирующая мышечный тонус рук.

Сидя, сплести пальцы рук, повернуть ладонями вперед. Сделать 2-3 пружинящих движения вперед. Опустить руки на бедра. Расслабить плечи. 3-4 раза.

Вводная гимнастика.

2 вариант.

1. И. п. – о. с. два шага на месте с широкими движениями руками, повернуть голову влево. 3-4-два шага на месте, руки прижать к туловищу, повернуть голову прямо. То же с поворотом головы вправо. Повторять 20-30сек.

2. И. п. – о. с. 1-мах правой ногой в сторону, руки в стороны. 2-3-выпад вправо, руки вверх, два пружинистых наклона влево, 4- вернуться в и. п. То же с другой ноги. Повторить 8-10 раз.

3. И. п. – о. с. 1-2 – присед, руки на колени, 3-выпрямить ноги, наклон вперед, руками коснуться пола, 4- вернуться в и. п. Повторить 10-12 раз.

4. И. п. – о. с. 1-свободный мах правой ногой назад, руки свободно вверх, 2- вернуться в и. п. , 3-свободный мах левой ногой назад, руки свободно вверх, 4- вернуться в и. п. Повторить 10-12 раз

5. И. п. – о. с. ноги на ширине плеч. 1-наклон вперед прогнувшись, смотреть вперед, руки в стороны, 2- вернуться в и. п. 3- наклон вперед, хлопок руками за левой ногой, 4- вернуться в и. п. То же с хлопком под правой ногой. Повторить 8-10 раз.

6. И. п. – о. с. 1-правую ногу вперед в сторону на пятку, руки вниз в стороны ладонями вперед, 2-правую ногу на носок, руки на пояс, 3-4-три притопа на месте. То же с другой ноги. Повторить 12-16 раз в убыстряющемся темпе.

7. И. п. – о. с. пружинистый полу присед, руки махом вперед, 3-полунаклоны вперед, свободно потрясти кистями, 4-вернуться в и. п. повторить 8-10 раз.

8. И. п. – о. с. 1-левую ногу в сторону на носок, левая рука в сторону, правая за голову, 2-приставить левую ногу, левую руку за голову, правую в сторону, 3-правую ногу в сторону на носок, руки к плечам, 4-вернуться в и. п. повторить 14-16 раз в убыстренном темпе.

Физкультурная минутка общего воздействия.

1. И. п. – о. с. 1-2-отставляя правую ногу назад на носок, руки на пояс, локти отвести назад, прогнуться в спине, потянуться. 3-4-вернуться в и. п. то же с другой ноги. Повторить 6-8 раз.

2. И. п. – о. с. ноги на ширине плеч. 1-согнуть руки перед грудью, рывок согнутыми руками назад. 2-наклон вперед, коснуться руками носка левой ноги. 3-дополнительный наклон вперед, коснуться руками носка правой ноги. 4-вернуться в и. п. повторить 8-10 раз.

3. И. п. – о. с. 1-наклон головы назад, руки на пояс. 2-пружинистый полу присед, голову прямо. 3-хлопок

руками над головой, посмотреть вверх. 4-вернуться в и. п. повторить 8-10 раз.

4. И. п. – о. с. 1-руки к плечам, развернуть плечи. 2-3-руки вверх в стороны, потянуться. 4-руки расслабленно опустить вниз. Повторить 6 раз.

5. И. п. – о. с. 1-мах правой ногой вперед. 2-3-выпад правой вперед, руки на правое колено, два пружинистых движения. 4-вернуться в и. п. то же с другой ноги. Повторить 8-10 раз.

6. И. п. – о. с. ноги на ширине плеч. 1-руки свободным махом влево. 2-махом вниз – вправо, руки вверх. 3-наклон влево, руки вверх. 4-выпрямиться, руки через стороны вниз. То же в другую сторону, повторить 8-10 раз.

7. И. п. – о. с. 1-руки вверх – в стороны, прогнуться в спине. 2-согнуть левую ногу в колене, помогая руками. 3-опустить ногу вниз, руки вверх – в стороны. 4-вернуться в и. п. руки расслабленно опустить вниз. То же с другой ноги. Повторить 6 раз.

8. И. п. – о. с. ноги на ширине плеч. 1-поворот вправо, правую руку в сторону, левую на пояс. 2-3-два пружинистых наклона вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги. 4-вернуться в и. п. то же в другую сторону. Повторить 8-10 раз.

9. И. п. – о. с. руки на пояс. 1-мах правой ногой в сторону. 2-правую ногу скрестить на левой, полу присед на правой. 3-мах правой ногой в сторону. 4-вернуться в и. п. То же с другой ноги. Повторить 10-12 раз.

10. И. п. – о. с. голова опущена. 1-2-медленно разгибаясь и поднимая голову, поднять руки через

стороны вверх, подняться на носки. 3-4-руки расслабленно опустить вниз, опуститься на полную ступню, потрясти кистями. Повторить 6-8 раз.

11. И. п. – о. с. руки за спину. 1-пружинистый полу присед. 2-правую ногу на пятку вперед. 3-приставляя правую ногу, присед. 4-вернуться в и. п. то же с другой ноги. Повторить 8-10 раз.

12. И. п. – о. с. 1-шаг правой в сторону, руки махом в стороны. 2-полу наклон вперед грудью. 3-выпрямиться, руки в стороны. 4-вернуться в и. п. руки расслабленно опустить вниз. Повторить 8-10 раз.

Комплекс физкультурной паузы.

1. И. п. – о. с. 1-2-шаг правой ногой вперед, левая рука вверх, правая в сторону, потянуться, посмотреть вверх. 3-4-вернуться в и. п. повторить 6 раз.

2. И. п. – о. с. 1- шаг правой в сторону, руки в стороны. 2-наклон влево, правая рука свободно согнута над головой, левая – за спину. 3-выпрямиться, руки в стороны повторить 8-10 раз.

3. И. п. – о. с. ноги на ширине ступни. 1-подтянуться на носки, руки свободным махом вперед. 2-3-опускаясь на полную ступню, два пружинистых наклона вперед, руки махом назад. 4-вернуться в и. п. повторить 10-12 раз.

4. И. п. – о. с. 1-2-присед, руки на пояс. 3-4-вернуться в и. п. 5-согнуть правую ногу в колене, помогая руками. 6-опустить правую ногу. 7-согнуть левую ногу помогая руками. 8-вернуться в и. п. повторить 8-10 раз.

5. И. п. – о. с. руки за спину. 1-2-два пружинистых поворота вправо. 3-4-два пружинистых поворота влево. 3-4-два пружинистых поворота влево. Повторить 10-12 раз.

6. И. п. – о. с. правую руку свободным махом вперед. 2-левую руку свободным махом вперед. 3-4-свободно опуская руки вниз, сделать большой круг руками и вернуться в и. п. повторить 6-8 раз.

7. И. п. – о. с. 1-правую ногу назад на носок, руки вперед. 2-правую ногу в сторону на носок, руки к плечам. 3-правую ногу вперед на носок, руки на пояс. 4-вернуться в и. п. То же с другой ноги. Повторить 12-16 раз в убыстряющемся темпе.

Рекомендуемые занятия профилактического воздействия.

Занятия игровыми видами физических упражнений; профилактическая гимнастика (14-16 упражнений) в сочетании с самомассажем и функциональной музыкой; занятия с использованием тренажеров, массажеров и мелкого спортивного инвентаря в профилактическом центре.

Работы, в которых одновременно сочетаются умственный и физический компоненты, динамические, разнообразные движения при наличии средних физических усилий.

Основные факторы оказывающие неблагоприятные воздействия.

Рабочая поза – стоя, неудобная, вынужденная рабочая поза; физическая нагрузка на определенные группы мышц; вибрация.

Вводная гимнастика.

1 вариант.

1. И. п. – о. с. энергичная ходьба на месте, высоко поднимая колени 30-40сек. Дыхание равномерное. Темп средний.

2. И. п. – о. с. 1-2-присед на носках, руки вниз; 3-встать, мах левой ногой в сторону, руки вверх; 4-и. п. то же правой ногой. По 3-4 раза. Дыхание произвольное. Темп медленный.

3. И. п. – о. с. руки согнуты. Бег на месте 30-40 сек. С переходом на ходьбу с замедлением, 20-30 сек. Дыхание равномерное

4. И. п. – о. с. 1-правую на шаг в сторону, руки за голову, вдох; 2-3-поворот туловища вправо, пружинящий наклон вперед, руки вниз, выдох порциями; 4-и. п. то же с левой по 3-4 раза. Темп средний.

5. И. п. – о. с. правую ногу вперед на носок, с небольшими наклонами назад, правую руку вверх; 2-круг назад правой рукой; 3-круг назад левой рукой; 4-и. п. с небольшими наклонами вперед, расслабить мышцы плечевого пояса и рук. То же с левой ноги. По 2-3 раза. Дыхание произвольное. Темп средний.

6. И. п. – о. с. руки вперед- в стороны. 1-мах левой ногой к правой руке; 2- и. п. то же правой. По 3-4 раза. Дыхание не задерживать. Темп средний.

7. И. п. – о. с. широкая стойка, ноги врозь, руки за спину. 1-2-наклон влево, руки в стороны; 3-4-и. п. то же вправо. По 3-4 раза. Дыхание произвольное. Темп средний.

8. И. п. – о. с. 1- правую ногу на носок, правую руку вверх, левую в сторону; 2- руки за голову, ногу приставить; 3-левую ногу в сторону на носок, левую руку вверх, правую в сторону; 4-и. п. 6-8 раз, постепенно ускоряя темп. Дыхание не задерживать.

Физкультурная пауза.

1. И. п. – о. с. – левую на шаг вперед, руки в стороны, прогнуться, вдох; 2-3 – руки за голову, лопатки соединить; 4-приставить левую, руки расслабленно вниз, выдох. То же с правой. По 2-4 раза. Темп медленный.

2. И. п. – о. с. стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1-3 круг правой расслабленной рукой с поворотом туловища на право, вдох; 4-закончить круг, левую руку вперед, правую на пояс, выдох; то же левой. По 4-6 раз. Темп средний.

3. И. п. – о. с. 1-подняться на носки, руки вперед; 2-опускаясь на ступни, наклон, прогнувшись, мах руками назад; 3-поднимая вперед левую согнутую ногу, руки в стороны, прогнуться; 4-и. п. то же с правой ноги. По 3-4 раза. Дыхание произвольное. Темп медленный.

4. И. п. – о. с. руки на пояс. Прыжки ноги врозь, ноги скрестно. 20-25 раз. Ходьба на месте с замедлением. 20-30 сек. Дыхание не задерживать. Темп средний.

5. И. п. – о. с. руки скрестно перед грудью. 1-взмах правой ногой в сторону, руки в стороны; 2-и. п. то

же с левой. По 3-4 раза. Дыхание произвольное. Темп средний

6. И. п. – о. с. стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-8- круговые движения тазом вправо. То же влево. По 2-3 раза. Дыхание свободное. Темп средний.

7. И. п. – о. с. 1-правую ногу вперед на носок, правую руку вверх, левую в сторону; 2-правую ногу в сторону, правую руку вперед, левую вверх; 3-правую ногу назад, руки в стороны; 4-и. п. то же с левой. По 3-4 раза. Темп средний.

Вводная гимнастика.

Второй вариант.

1. И. п. – о. с. ходьба на месте 16-20 сек. Размашистые движения руками. Дыхание произвольное.

2. И. п. – о. с. 1-2-поворачивая ладони наружу, руки в стороны – вниз и, отводя их назад, прогнуться в грудной части позвоночника – вдох. 3-4-опуская руки, сплести кисти – выдох. 5-6-поднимая руки вверх, повернуть кисти ладонями вверх, встать на носки и потянуться всем телом вверх – вдох. 7-8-разведения кисти движением в стороны – руки вниз, опуститься на ступни – выдох. Повторить 2-3 раза. Темп медленный.

3. И. п. – о. с. руки на пояс. 1-2-левую ногу в сторону на носок, руки за голову, локти отвести назад, наклон влево – вдох. 3-4-и. п. то же, в другую сторону. Повторить 4-6 раз в среднем темпе.

4. И. п. – о. с. 1-2- полу присед на носках, руки вверх. 3-4-встать, руки на пояс. 5-6-присед на носках, касаясь руками пола. 7-8-выпрямиться, встать на ступни,

руки в стороны. Повторить 2-3 раза. Дыхание произвольное.

5. И. п. – о. с. 1-шаг правой в сторону, ноги шире плеч, руки в стороны. 2-3-наклон вперед, касаясь руками пола – выдох. 4-выпрямиться, приставить правую ногу, руки вниз – выдох. 5-6-то же с шагом левой в сторону. Повторить 4-6 раз.

6. И. п. – о. с. 1-руки к плечам. 2-6-пять круговых движений согнутыми руками в одну сторону. 7-8-руки вниз. Расслабить руки и потрясти кистями. То же, в другую сторону. Повторить 4-6 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.

7. И. п. – о. с. 1-2-с поворотом туловища на право, руки движением в стороны поднять вверх – вдох. 3-4-и. п. 5-8- то же, с поворотом на лево. Повторить 6-8 раз.

8. И. п. – о. с. 1- мах правой ногой в сторону, руки в стороны. 2-приставить правую ногу, расслабляя плечевой пояс и руки, свободным махом к низу, руки скрестить перед собой и встряхнуть руками. 3-4- то же, с взмахом левой ногой. Повторить 4-6 раз в среднем темпе.

9. И. п. – о. с. 1-левую руку в сторону. 2- левую руку вверх, правую в сторону. 3-правую руку вверх с хлопком в ладони. 4-движением в стороны руки вниз. 5-8-то же, начиная с правой руки. Повторить 4-6 раз. Дыхание произвольное.

Физкультурная пауза.

1. И. п. – о. с. 1-2-правую руку за спину, левую движением вперед поднять вверх слегка прогибаясь и с вдохом потянуться за ней, напрягая все мышцы – вдох. 3-

4-и. п. – выдох. 5-8-то же, переменив положение рук. Темп медленный. Повторить 3-4 раза.

2. И. п. – о. с. 1-шагом правой – вперед стать на прямых ногах, руки в стороны, ладони кверху. 2-3-небольшой наклон, вперед прогнувшись, – выдох. 4-выпрямиться, руки вниз. 5-6-правую руку на пояс и с махом левой рукой вверх наклон вправо. 7-8-выпрямиться расслабленно руки вниз, приставить правую ногу с небольшим наклоном вперед. Темп средний. Повторить 2-3 раза, затем то же, с шагом левой вперед. Дыхание свободное.

3. И. п. – о. с. стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2- с поворотом налево, левую руку в сторону с небольшим рывком в конце движения. 3-4-и. п. 5-8-то же, с поворотом направо. Повторить 4-6 раз. Дыхание свободное.

4. И. п. – о. с. руки вверх. 1-2-глубокий присед, разводя пятки в стороны. 3-4-и. п. темп средний. Повторить 8-10 раз, руки вниз и потрясти кистями. Дыхание свободное.

5. И. п. – о. с. стойка на левой, правую назад на носок, правая рука вперед, левая назад. 1-мах правой согнутой ногой вперед повыше с одновременной сменой положения рук. 2-и. п. темп средний. Повторить 6-8 раз. Затем то же левой ногой. Дыхание свободное.

Предостережение

Что бы мы ни делали: гуляли ли по тенистым аллеям, бежали ли по дорожке стадиона, смеялись, плакали, трепетали ли от нахлынувших чувств - любое

движение осуществляется мышцами. Однако мы настолько привыкли к этому повседневному чуду, что не задумываемся над тем, как это происходит. А задуматься стоит: мышцы - одно из чудес, подаренных природой.

Из всех систем организма мышечная - самая крупная. Она составляет от 30% до 50% массы тела. У человека насчитывается более 600 мышц, которые осуществляют весь спектр движений. Различают гладкие и поперечнополосатые мышцы. Первые обеспечивают деятельность внутренних органов на рефлекторном уровне. Поэтому более подробно мы расскажем о поперечнополосатых мышцах, на функционирование которых можно активно влиять.

Цвет их ткани неоднороден: в ней есть белые и красные волокна. Цвет зависит от процентного содержания красного пигмента, гемоглобина, который, соединяясь с кислородом, поступающим из крови, создает его запас в мышцах. Оказывается, волокна отличаются не только по цвету, но и по качеству. Белые волокна сокращаются быстро, красные — медленно. От их сочетания часто зависит склонность человека к тому или иному виду спорта: у спринтеров высокого класса до 90% мышечной массы составляют белые волокна, у стайеров - до 70% красных волокон.

Волокна - мышечные клетки. Они очень длинные и от всех прочих клеток человеческого тела отличаются главным образом тем, что заполнены миофибриллами - особого рода цепочками белковых соединений. Число их в клетках различно. Под воздействием тренировочной

нагрузки они уплотняются, увеличиваются. В результате происходит гипертрофия мышц.

Каков же механизм гипертрофии мышц? Под влиянием систематических нагрузок происходят утолщение волокон, увеличение их количества и образование миофибрилл. Кровоснабжение новых волокон идет за счет капилляров, проникающих в щели продольного деления мышц.

Этот процесс называют еще суперкомпенсацией мышц: реагируя на сверхнагрузку, организм как бы защищает себя, то есть создает структуры, способные выдержать более высокое напряжение.

И наоборот: при мышечной гиподинамии, то есть при отсутствии должных физических нагрузок, мышцы становятся дряблыми, уменьшаются в объеме, питающие капилляры сужаются. В результате сначала наступает дистрофия мышц, а потом и их атрофия.

Хорошо развитая мускулатура - это фундамент здоровья, ибо мышцы не просто сосуществуют с другими органами, а воздействуют на них, помогают в работе. Слабая мускулатура нередко является причиной расстройства здоровья. Возьмем, к примеру, сердечно-сосудистую систему. Если мышцы слабые, то сердце вынуждено работать "за двоих". Недаром мышечную массу иногда называют периферийным сердцем. Или, скажем, мышцы брюшного пресса. Если они достаточно развиты, то поддерживают в правильном положении органы брюшной полости, стимулируют пищеварение, нейтрализуют внутрибрюшное давление.

Уровень тренированности мышц влияет и на психоэмоциональное состояние человека. Срабатывает обратная связь. Взгляните на расстроенного, упавшего духом человека: вялая походка, опущенные плечи, сутулость. А вот человек шагает упругой походкой, подтянут, прям, голову держит высоко. Наверняка у него со здоровьем все в порядке. А если и случится такому заболеть - легче перенесет недуг.

Запомните: нагрузки должны быть такими, чтобы их положительное воздействие на мышцы и другие системы организма не вызывало сомнения.

Помните: постепенность, последовательность и настойчивость помогут вам обрести красивую физическую форму и крепкое здоровье.

4. ТВОРЧЕСКАЯ РАБОТА

Творчество в общем смысле – процесс человеческой деятельности, создающий качественно новые материалы и духовные ценности или итог создания субъективного нового.

Помимо учебных занятий, занятий в спортивных секциях на кафедре ведется и научная работа. Основное направление научной работы кафедры – физическая активность и качество жизни студентов. Научно-исследовательская работа кафедры связана с изучением аспектов здорового образа жизни, разработкой новых методик преподавания физической культуры. Преподаватели кафедры ведут работу совместно со студентами. Под руководством опытных преподавателей студенты занимаются творческой научной работой, которая не только позволяет расширить кругозор, но и овладеть методами научной работы, такими как: наблюдение фактов, анализ результатов наблюдения, обобщение, прогноз и проверка информации, что несомненно поможет им в дальнейшей деятельности.

Результаты лучших научно-исследовательских работ ежегодно публикуются в научных изданиях и сборниках научных конференций. Проводимая научно-исследовательская работа дает возможность студентам участвовать в конкурсах грантов на финансирование научных работ, номинироваться на стипендии Президента Российской Федерации, Губернатора Красноярского края, ректора СИБУП и др.

Всем студентам желающим заняться творческой научной работой необходимо обратиться на кафедру физической культуры.

Таким образом, кроме укрепления и сохранения здоровья, овладения практическими умениями и навыками в области физической культуры, кафедра предоставляет возможность творческого развития, молодежи тем самым выполняя одну из главных задач обучения в вузе - всестороннее развитие личности студентов.

Рекомендуемая литература

1. Бердников И.Г. Массовая физическая культура в вузе. Учебное пособие / И.Г. Бердников, А.В. Маглеваний, В.Н. Максимова и др.; Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. – М.: Высш. шк., 1991. – 240 стр.: ил.
2. Бердников И.Г. Массовая физическая культура в вузе: Учеб.пособие / И.Г.Бердников, А.В.Маглеваний, Н.В.Максимова и др.; Под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова. – М.: Высш. шк., 1991.-240с.
3. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А.И. Храмцова. - Москва : МПГУ, 2018. - 64 с. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559> (дата обращения: 22.06.2021). – Режим доступа: по подписке.
4. Коволенко В.А.. Физическая культура: Учебное пособие / под ред. В.А. Коволенко. – М.:Изд-во АСВ, 2000.-432с.
5. Конеева Е.В. [и др.]. Физическая культура: учебное пособие для вузов/ Е.В.Конеева [и др.]; под редакцией Е.В.Конеевой.– 2-е изд., перераб. и доп.– Москва: Издательство Юрайт, 2021.– 599с.– URL: <https://urait.ru/bcode/474341> (дата обращения: 22.06.2021).– Режим доступа: по подписке.
6. Муллер А.Б. [и др.]. Физическая культура: учебник и практикум для вузов/ А.Б.Муллер [и др.].– Москва: Издательство Юрайт, 2021.– 424с.– URL: <https://urait.ru/bcode/468671> (дата обращения: 22.06.2021).– Режим доступа: по подписке.

7. Нифонтова Л. Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом. – М.: Советский спорт, 1993.-48 с.
8. Ниши К. Золотые правила здоровья.- СПб.: “Невский проспект”, 2001.-123с.
9. Озолин Н.Г. Путь к успеху. – Изд. 2-е, доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 112с, ил.
10. Отвечаем на ваши вопросы: Сборник – М.: Знание, 1987.-96с. – (Новое в жизни, науке, технике. Серия “ Физкультура и спорт”; №9).
11. Пеганов. Ю.А., Берзина Л.А. Позвоночник гибок – тело молодо. – М.: Советский спорт, 1991. 80 стр., ил. – (Физкультура для здоровья).
12. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для вузов/ И.А.Письменский, Ю.Н.Аллянов.– Москва: Издательство Юрайт, 2021.– 450с.– URL: <https://urait.ru/bcode/469114> (дата обращения: 22.06.2021).– Режим доступа: по подписке.
13. Пономарев В.Н., Богащенко Ю.А. Атлетизм. – Красноярск: КГТУ, 1991.
14. Раевский Р.Т. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: Учебное пособие под ред. Р.Т.Раевский. – М.: Высш. шк, 1985.-136с.
15. Теория и методика физического воспитания. Том I. — М.: ФиС, 1967.
16. Третьяков А.С., Подоляк Н. М., Мезенцева Н. В. Физическая культура для студентов коммерческих вузов. Учебное пособие – Красноярск, 2008. –312 с.

17. Третьяков А.С., Подоляк Н. М., Щепина Н.А. Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Метод. пособие – Красноярск, 2009. –54 с.
18. Третьяков А.С., Подоляк Н. М., Щепина Н.А. Физическая культура. Метод. указания к реферативным работам. Метод. пособие – Красноярск, 2009. –32 с.
19. Третьяков А.С., Подоляк Н. М., Щепина Н.А. Физическая культура. Руководство к самостоятельным работам по учебному курсу. Метод. пособие – Красноярск, 2009. –48 с.
20. Третьяков А.С., Подоляк Н. М., Щепина Н.А.. Физическая культура. Курс лекций – Красноярск, 2009.
21. Физическая культура студентов. — М.: Гардарики, 1999.
22. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 201 с. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807> (дата обращения: 22.06.2021). – Режим доступа: по подписке.
23. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2004. – 480 с. Стриханов, М.Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие/ М.Н.Стриханов, В.И.Савинков.— 2-е изд.— Москва: Издательство Юрайт, 2021.— 160с.— URL: <https://urait.ru/bcode/473770> (дата обращения: 22.06.2021). – Режим доступа: по подписке.

Подоляк Н.М., Третьяков А.С, Струков Н.Н.

Формы и организация внеурочных занятий
по физической культуре и спорту

Учебное пособие для студентов и учащихся
всех направлений и форм обучения.

Составитель Н.М. Подоляк, А.С.Третьяков, Н.Н.Струков
Редактор Н.М. Подоляк
Оригинал-макет и вёрстка Н.М. Подоляк

ТЕКСТОВОЕ ЭЛЕКТРОННОЕ ИЗДАНИЕ

Минимальные системные требования:
Процессор – 2,3 Гц;
Дата подписания/размещения:
Оперативная память – 512 Мб и выше;
Минимум 100 Мб свободного места на
жестком диске;
Разрешение монитора - 800×600 и выше

Программное обеспечение: любой
браузер
Дата подписания/размещения:
Объем издания – _____ Кбайт

Редакционно-издательский центр АНО ВО СИБУП.
660037. Красноярск, ул. Московская, 7 «А», т. 223-33-13