**Т.Н. Власова**

**Т.Н. Козлова**

**А.А. Бондарь**

**ТЕРМИНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.**

**ПРАВИЛА СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ**

**Волгоград 2019**

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

Департамент научно-технической политики и образования

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Волгоградский государственный аграрный университет»

Т.Н. Власова

Т.Н. Козлова

А.А. Бондарь

ТЕРМИНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

ПРАВИЛА СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ

Учебно-методическое пособие

Волгоград

Волгоградский ГАУ

2019

УДК 796

ББК 75

В-

Рецензенты-

Власова, Татьяна Николаевна

В- Терминология физических упражнений. Правила составления комплексов: учебно-методическое пособие / Т.Н. Власова, Т.Н. Козлова, А.А. Бондарь – Волгоград: ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2019.- с.

В учебно-методическом пособии изложены педагогические термины, основные правила описания упражнений, правила составления комплексов различной направленности и их записи.

Пособие предназначено для студентов всех специальностей и направлений Волгоградского ГАУ, изучающих дисциплины по физической культуре и спорту, а также преподавателей физической культуры.

УДК

ББК

©ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2019

©Власова Т.Н., Козлова Т.Н., Бондарь А.А. 2019

**ВВЕДЕНИЕ**

Переход на новые стандарты высшего образования ФГОС 3++ предусматривает освоение такой категории универсальных компетенций как «Самоорганизация и саморазвитие». В рамках данной компетенции обучающиеся в процессе изучения дисциплин по физической культуре и спорту должны овладеть УК-7, которая призвана обеспечить способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Реализация данной компетенции подразумевает систематические занятия физической культурой и спортом, восполняющие дефицит двигательной активности, способствующие более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работоспособности. Результатом освоения компетенции должно стать эффективное использование средств физической культуры, позволяющее достигать должного уровня физического развития и физической подготовленности и сохранение хорошего здоровья.

Полноценная реализация данной компетенции невозможна при использовании только обязательных, предусмотренных ОПОП форм занятий. Особую роль выполняют различные формы самостоятельных занятий физической культурой и спортом, которые требуют владения методически грамотными приемами подбора физических упражнений, составления комплексов, дозирования нагрузки отдыха и т.п.

В данном пособии изложены педагогические термины, основные правила описания упражнений, правила составления комплексов различной направленности и их записи. Знание терминологических основ, позволяет методически правильно составлять и записывать и корректировать комплексы физических упражнений.

**1. ПРАВИЛА ОПИСАНИЯ ИСХОДНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ И ДВИЖЕНИЙ**

Любое упражнение начинается с исходного положения, которое описывает положения ног, тела, рук перед началом выполнения упражнения. Для краткости в записях исходное положение обозначается буквами – И.п. Как правило, описание исходных положений начинается с ног.

Исходное положение имеет существенное значение для выполнения упражнений, от него зависит устойчивость тела, нагрузка на отдельные группы мышц, амплитуда движений, его четкость. Изменение исходного положения ведет к перестройке структуры движения. В общеразвивающих упражнениях используются исходные положения для туловища – стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, стоя на одном, двух коленях, в упорах, в приседе с разнообразными исходными положениями для рук и ног.

Исходные положения представлены в таблицах в виде терминологических записей, графических рисунков и фотографий.

**1.1 ОПИСАНИЕ ИСХОДНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ**

**Таблица 1. ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| фото | схема | описание |
|  |  | **И.П. – О.С. Основная**  **стойка** подразумевает  положение ног пятки  вместе, носки врозь |
|  |  | **И.П. - Стойка ноги вместе.**  В этом положении - носки и пятки вместе |
|  |  | **И.П. – Стойка ноги врозь.**  Ноги на ширине плеч |
|  |  | **И.П. – Широкая стойка ноги врозь.**  Ноги шире плеч, тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги |
|  |  | **И.П. – Стойка ноги врозь, правой (левой).**  Ноги расположены на ширине ступни или шага, носки слегка развернуты. Туловище развернуто в сторону впередистоящей ноги |
|  |  | **И.П. – Стойка ноги скрестно.**  В этом положении правая (левая) нога спереди |
|  |  | **И.П. – Стойка на коленях.**  Колени, голени и носки опираются о пол всей длиной, носки вытянуты, руки вниз (туловище и бедро составляют прямую линию) |
|  |  | **И.П. – Стойка на правом (левом) колене.**  Впереди стоящая нога, согнута в коленном суставе на 90°, другая опирается голенью о пол |

\* Некоторые термины пишутся сокращенно: основная стойка – О.С; правая рука (нога) – пр. рука (нога); левая рука (нога) – лев. рука (нога).

\*\*Если исходное положение ног – основная стойка, а положение рук иное, то указывается только положение рук (например, руки на поясе). Если исходное положение рук – основная стойка, а ног – другое, то обозначается только положение ног (например, стойка – ноги врозь).

**Таблица 2. ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| фото | схема | описание |
|  |  | **И.П. – Сед ноги вперед.** Ноги прямые сомкнуты, пятки вместе, носки оттянуты, слегка развернуты |
|  |  | **И.П. – Сед ноги врозь.**  Ноги прямые разведены под указанным углом, носки оттянуты |
|  |  | **И.П. – Сед согнув ноги.**  Ноги согнуты в коленях, сомкнуты, стопы вместе на полу |
|  |  | **И.П. – Сед по-турецки**.  Ноги согнуты в коленях, стопы одна перед другой |
|  |  | **И.П. – Сед на пятках.**  Голени на полу, ягодицы на пятках, туловище вертикально |
|  |  | **И.п. – Сед углом.**  Ноги прямые вместе, подняты под углом 90º к туловищу. |
|  |  | **И.П. – Сед с захватом**.  Сед ноги вместе с наклоном вперед с захватом рук за голеностопные суставы |
|  |  | **И.П. - Сед на бедре.**  Сед, при котором тяжесть тела находится на бедре одной ноги; ноги обычно согнуты. |
|  |  | **И.П. – Упор сидя.**  Сед ноги прямые сомкнуты, носки оттянуты, слегка развернуты, руки опираются о пол сзади |

\* Термин «сед» используют при описании упражнений, выполняемых в партере.

**Таблица 3. ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| фото | схема | описание |
|  |  | **И.П. - Лежа на спине.**  Ноги прямые, сомкнуты, носки слегка развернуты, руки вдоль тела ладонями вниз, туловище выпрямлено |
|  |  | **И.П. - Лежа на животе**.  Ноги прямые сомкнуты, руки согнуты в локтях, ладони (одна на другой) перед собой на полу |
|  |  | **И.П. - Лежа на правом (левом) боку.**  Это положение с опорой одним боком, ноги прямые сомкнуты, руки обычно вытянуты вверх |

**Таблица 4. РАЗЛИЧНЫЕ ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| фото | схема | описание |
|  |  | **И.П. – Вис.**  Захват кистями за перекладину, туловище выпрямлены |
|  |  | **И.П. – Вис согнувшись.**  Захват кистями за перекладину, тело согнуто в тазобедренных суставах примерно под углом 50-70° (ноги прямые или согнуты в коленях) |
|  |  | **И.П. – Стойка в упоре на коленях.**  Опора на кисти рук и ног, согнутых в коленях, носки оттянуты, голова вперед. |
|  |  | **И.П. – Упор присев.**  Опора осуществляется на стопы (носки) и кисти рук, ноги согнуты в коленях, тело сгруппировано |
|  |  | **И.П. – Упор лежа.**  Опора осуществляется на носки и кисти рук, тело выпрямлено |
|  |  | **И.П. – Упор лежа на предплечьях** .  Опора на носки и предплечья, тело выпрямлено |
|  |  | **И.П.- Упор лежа на согнутых руках**.  Опора осуществляется на носки и кисти, руки согнуты в локтях, тело выпрямлено (может соприкасаться и не соприкасаться с опорой) |
|  |  | **И.П. – Упор лежа правым (левым боком)** .  Опора осуществляется на носки и кисть одной руки, тело выпрямлено и расположено боком к полу, другая рука может быть в различных положениях |

\* Термин «упор» предполагает выполнение упражнений, когда опора приходится на руки и ноги.

В зависимости от того, какой стороной тела в упорах занимающийся обращен к опоре, определяется их название.

*Например:* упор лежа (слово «спереди» опускается), но упор лежа сзади; упор лежа левым (правым) боком.

**Таблица 5. ПОЛОЖЕНИЯ РУК**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| фото | схема | описание |
|  |  | **Руки вперед –**  прямые руки подняты на высоту и ширину плеч, пальцы сомкнуты |
|  |  | **Руки вверх** –  прямые руки подняты вверх на ширину плеч |
|  |  | **Руки в стороны** –  прямые руки подняты на высоту плеч, слегка отведены назад, ладони обращены вниз |
|  |  | **Руки на пояс** –  кисти рук опираются о пояс четырьмя пальцами вперед, локти в стороны |
|  |  | **Руки назад** – прямые руки отведены назад до отказа на ширине плеч, ладони внутрь |
|  |  | **Руки перед грудью** – согнутые в локтях руки подняты параллельно полу, ладони книзу, локти на высоте плеч |
|  |  | **Руки за голову** –  руки согнуты в локтях, пальцы в замке на затылке, локти в стороны |
|  |  | **Руки к плечам** –  руки согнуты в локтях, кисти к плечам |
|  |  | **Правая вверху, левая внизу** – правая рука вверху, левая внизу параллельно туловищу |

\* Названия положений рук определяются по отношению к туловищу

**1.2 ОПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЙ**

**Таблица 6. ОПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЙ ГОЛОВОЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| фото | схема | описание |
|  |  | Наклон головы вперед |
|  |  | Наклон головы назад |
|  |  | Наклон головы влево (вправо) |
|  |  | Поворот головы налево (направо) |
|  |  | Полукруг головой слева направо (справа на лево) |
|  |  | Круг головой вправо  (влево) |

\*С учетом исходных положений движения головы выполняются дугой, по кругу. При терминологической записи всегда пишется слово «голова».

**Таблица 7. ОПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЙ ТУЛОВИЩА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **фото** | **схема** | **описание** |
|  |  | Наклон вперед из стойки ноги вместе |
|  |  | Наклон вперед из стойки ноги врозь (широкой) |
|  |  | Наклон вперед прогнувшись, руки на пояс |
|  |  | Поворот туловища вправо (влево) |
|  |  | Наклон назад |
|  |  | Наклон вправо (влево) |
|  |  | Круговые вращения туловищем |
|  |  | Круговые движения тазом |

\* По терминологической записи при выполнении наклонов слово «туловище» не пишется и не произносится – только при скручивании (повороте) позвоночника, например: «наклон назад»; но не «наклон назад прогнувшись», так как наклон назад согнувшись выполнить невозможно.

**Таблица 8. ОПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЙ РУКАМИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| фото | схема | описание |
|  |  | Руки согнуть к плечам |
|  |  | Руки в стороны-вверх |
|  |  | Руки назад к низу |
|  |  | Дуги руками |
|  |  | Рывки руками |
|  |  | Движения руками скрестно |
|  |  | Круговые движения руками |

При описании амплитуды движений руками применяют следующие правила:

**- средняя амплитуда** обозначается термином *«дуга» (дугами, дугой)*, при этом амплитуда перемещения рук (руки) составляет более 90° и менее 360°.

**- большая амплитуда** обозначает, что перемещение руки соответствует 360°, т.е. по кругу. Поэтому здесь используются термины «круг», «круговые движения».

Движения дугой (дугами), круг (круги) выполняются также вперед – назад, наружу – внутрь.

При описании рук опускаются следующие слова:

- «ладони внутрь» – в положении руки вниз, вперед, назад, вверх;

- «ладони вниз» – в положении руки в стороны, влево (вправо);

- «вперед», «спереди» – при указании направления, если оно выполняется кратчайшим, единственно возможным путем;

- «хват сверху» – как наиболее распространенный;

- «дугами вперед» – если руки поднимаются или опускаются движением вперед.

При необычных движениях руками принят следующий порядок их записи:

1) дуга;

2) направление;

3) название конечности и конечное положение.

*Например:* из исходного положения основная стойка (И.п. – о.с.) – выполнить движение дугами наружу руки вверх; дугами вперед руки в стороны; но если руки поднимаются движением вперед и останавливаются вверху или опускаются этим же движением, то слово «дугами вперед» – не описывается (правило сокращения) – руки вверх.

**Таблица 9. ОПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЙ НОГАМИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| фото | схема | описание |
|  |  | Выставление |
|  |  | Подъем |
|  |  | Мах |
|  |  | Выпад |
|  |  | Полуприсед |
|  |  | Присед |

\* При движении ног опускаются следующие слова: «нога» - при выставлении ее на носок; «носки (но­сок) оттянуть», «поднять», «опустить», «выставить».

Приняты некоторые названия упражнений, обозначающиеся общепринятыми терминами: **отжимание, подтягивание, «мельница», кувырок, перекат, мост, планка и т.п.**

# Таблица 10. ПРИМЕРЫ СОКРАЩЕНИЯ (ОПУСКАНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ТЕРМИНОВ) ЗАПИСИ ИЛИ НАЗВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Правило | Пример не правильной записи | Пример правильной записи |
| 1 | Не нужно указывать того, что и так будет понятно без употребления этих указаний, или, что само собой разумеется. | наклон туловища вперед, захватить руками ноги | наклон с захватом |
| 2 | Не указываются слова: «поднять», «выставить», «опустить», «возвратиться» - при движениях руками и ногами. А вместо «разогнуться», «подняться», «выпрямиться» употребляется единый термин «встать» (*например:* из упора присев) | поднять руки за голову | встать руки за голову |
| 3 | При движениях на каждый счет не указываются части тела, не изменявшие своего положения | из стойки ноги врозь, руки в стороны мы говорим – «наклон прогнувшись, руки в стороны» | из стойки ноги врозь, руки в стороны мы говорим – «наклон прогнувшись», не упоминая о руках и ногах, если они остались в прежнем положении. |
| 4 | Не указываются положения ладоней, носков, если они обычны или соответствуют принятому гимнастическому стилю. | «руки вперед (в стороны) ладонями книзу, пальцы сомкнуты» | «руки вперед (в стороны)»,но «руки в стороны ладонями кверху»,«руки вперед, кисти в кулак» |
| 5 | Не указываются слова «вперед», «спереди»;указывают влево, вправо, назад, сзади. | выпад вперед,упор лежа спереди | выпад левой; упор лежа;но упор лежа сзади |

## 1.3 ПРАВИЛА ОПИСАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

## При выполнении общеразвивающих упражнений (ОРУ) существует следующий порядок записи или названия движений:

1. Определить исходное положение – например, стойка, ноги врозь, руки в стороны.

2. Обозначить собственно движение – поворот, наклон, выпад и т.д.

3. Указать направление движения – вправо, влево, назад или способ выполнения (на носках – стойка, прогнувшись – наклон), форма движения (круглый – присед) и т.д.

***Например:***наклон прогнувшись, руки в стороны; выпад влево, руки за голову.

4. Задать счет движениям (как правило, упражнения выполняются на счет, кратный 4-м: на 4, 8, 16 счетов для возможности выполнения упражнения под музыку).

5. Указать конечное положение. Как правило, исходное и конечное положения совпадают, иначе будет неудобно выполнять упражнения несколько раз подряд.

6. Несколько движений, выполняемых неодновременно (хотя бы и на один счет), записывают в той последовательности, в которой они протекают.

7. При выполнении движений несколькими частями тела на один счет одновременно, их надо записывать в порядке снизу вверх: 1) ноги; 2) туловище; 3) руки; 4) голова.

***Например****:*левую в сторону на носок, наклон влево, руки вверх, смотреть влево.

8. При записи ОРУ союз «и», предлоги «с», «на», «в» имеют особое значение.

- союз «и» ставится между элементами, выполняемыми слитно в указанной последовательности (т.е. указывает на слитную очередность движений).

***Например****:* выпад левой, поворот направо *и* наклон касаясь (наклон как бы акцентирует выпад).

- предлог «с» ставится между элементами, выполняемыми одновременно (т.е. означает соединение двух движений в одно, выполняемых *одновременно*).

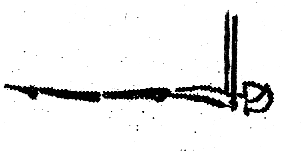
***Например:***выпад влево снаклоном вправо, руки вверх; наклон прогнувшись споворотом налево, руки в стороны; правую на шаг в сторону в стойку ноги врозь снаклоном касаясь.

- предлог «на» указывает, какой частью тела выполняется опора.

***Например****:* равновесие *на* правой (ноге); упор лежа *на*бедрах; лежа *на* животе; стойка *на*голове, *на*предплечьях.

- предлог «в» указывает (если необходимо) конечное положение.

***Например****:* кувырок назад *в* стойку на руках; *в* упор лежа сзади и т.п.

9. Положения отдельных частей тела определяются по отношению к туловищу, а не к горизонту.

***Например****:* лежа на спине, руки вперед.

10. Повороты вокруг продольной оси записываются словами без цифр, если они выполняются на 45º, 90º, 180º соответственно как  *полповорота* (45º), *поворот направо или налево*(90º), *поворот кругом* (налево, если не указывается обратное - 180º).

***Например:***прыжок с поворотом кругом в стойку ноги врозь, руки в стороны.

В остальных случаях необходимо указывать сторону и величину поворота.

***Например:***поворот направо кругом, прыжок на двух налево на 360º.

11. Головой и туловищем можно выполнять наклоны, повороты, круговые движения:

а) ***наклон*** – отведение туловища или головы относительно вертикального положения. При записи наклонов не пишется слово «туловище», *например:* наклон назад, наклон вправо. Для наклонов головы последняя указывается, *например:* наклон головы в право (влево), наклон головы назад (вперед).

б) ***поворот туловища*** означает движение тела вокруг своей продольной оси, которое выполняется без изменения положения нижележащих звеньев. При записи поворотов головы и туловища эти части тела указываются, *например:* поворот головы налево (направо), поворот туловища налево (направо).

в*)* ***круговые движения головой или туловищем*** выполняются, как правило, из и.п. с наклоном или без наклона (головы) вперед, реже – из наклона в другую сторону.

*Например:* круговые движения туловищем вправо (влево) обычно выполняются в медленном темпе на 8 счетов или в среднем темпе на 4 счета; круговое движение головой влево (вправо) – в медленном темпе (на 4 счета).

12. Общеразвивающие упражнения заканчиваются возвращением в исходное положение. Если упражнение составлено, например, на 4 или 8 счетов, то последний счет записывается: ***4 – и.п.***или ***8 – и.п.*** Но для упрощения записи важно знать и использовать следующие термины:

- «встать» - из седа, приседа, упора и положений лежа (на животе, спине, боку);

- «разогнуть руки» - после сгибания рук

***например****:*1-2 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- «приставить» - после отставления ноги в различные положения.

**2 ПРАВИЛА СОСТАВЛЕНИЯ И ЗАПИСИ КОМПЛЕКСОВ**

**РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) – это логически продуманная последовательность упражнений общеразвивающего характера. Прежде чем приступить к подбору упражнений, необходимо определить его целевое назначение. Он может быть предназначен для утренней гигиенической гимнастики, для комплексного или направленного развития физических качеств, для формирования осанки и др.

Зная направленность комплекса, необходимо определиться в том, какие упражнения и в какой последовательности нужно включить в комплекс. Предлагается следующая типовая схема последовательности ОРУ в комплексе.

1. Упражнения типа потягивания (для выпрямления позвоночника, активизации дыхания).

2. Упражнения для мышц шеи.

3. Упражнения для мышц рук.

4. Упражнения для косых мышц туловища (наклоны в стороны, повороты, вращения).

5. Упражнения для мышц туловища в переднезаднем направлении (наклоны вперед и назад).

6. Упражнения для мышц ног и таза.

7. Упражнения общего воздействия (на все группы мышц).

8. Комплексные упражнения в положениях сидя (лежа) с включением в работу мышц живота и спины.

9. Прыжки с переходом на ходьбу.

10. Упражнения на растягивание и дыхательные упражнения.

**Таблица 11. ПРИМЕР ЗАПИСИ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | Дозировка | Методические указания |
| 1. | И.п. – ст. ноги врозь, руки на поясе  1. Наклон вперед, руки в стороны  2. И.п  3. Наклон назад, руки за голову  4. И.п | 8 | Дыхание произвольное.  Спину держать ровно. |
| 2. | И.п. – ст. ноги врозь, руки вверх  1-2 – наклон вправо  3-4 – то же влево | 8 | Дыхание произвольное.  Наклон выполнять с большой  амплитудой. |
| 3. | И.п. – упор присев  1. – упор лежа  2. – И.п. | 4 | Упор лежа – вдох, упор  присев – выдох |

**2.1 УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

Утренняя гигиеническая гимнастика помогает организму пробудиться. В процессе выполнения утренней гимнастики активизируются нервные процессы и процессы кровообращения, нормализуется обмен веществ, повышается мышечный тонус, вырабатывается эндорфин (гормон радости).

Утренняя гимнастика обычно начинается с упражнений на потягивание, последовательно выполняются движения головой, затем различные движения руками, туловищем, ногами. Затем по желанию можно выполнять танцевальные элементы, упражнения на развитие основных мышечных групп, дыхательные упражнения. Упражнения утренней гимнастики должны быть легкими, простыми, т.к. организм еще полностью не проснулся. Большая нагрузка с утра может способствовать развитию усталости и снижению работоспособности в течение дня. Комплексы утренней гимнастики могут иметь различную направленность. Длительность комплекса утренняя гимнастики составляет в среднем 10 - 15 мин.

**Методические правила проведения ОРУ в утренней гимнастике:**

1. Предыдущее упражнение должно готовить к последующему упражнению.

2. Упражнения на силу предшествуют упражнению на гибкость.

3. Темп, амплитуда, сложность должны возрастать постепенно от первого к последнему упражнению.

4. Нагрузочные упражнения чередуются с упражнениями на расслабление.

5. Дозировка должна быть не менее 4-8 повторений.

После утренней гимнастики очень полезно закаливание воздухом или водой. Самая простая процедура - душ. В первые дни при температуре воды 35-36 градусов, а затем каждые 3-4 дня снижать её на 1 градус.

**Утренняя гимнастика лежа в постели**

Уделить комплексу нужно около 3 - 5 минут до ощущения бодрости. Обычно гимнастика начинается с медленных потягиваний (можно с закрытыми глазами). Потягиваться нужно всем телом, в разных направлениях. Затем рекомендуется моргание глазами. Выполняется дыхательная гимнастика: медленные и глубокие вдохи и выдохи.

Рекомендуется также потереть переносицу до ощущения тепла, что благотворно сказывается на шейных позвонках, согласно китайской медицине.

Энергичные сжимания и разжимания кистей рук выполняются для нормализации кровообращения в руках.

Лежа на спине, выполняется сгибание ног с обхватом их руками и прижимание к груди. Затем ноги выпрямляются.

Сидя в постели выполняются повороты головы вправо и влево.

После этого можно подняться с постели и принять душ. Рекомендуется контрастный душ, если организм подготовлен к этому, для активизации кожных рецепторов и нервной системы.

**Утренняя идеомоторная гимнастика**

При различных заболеваниях и ослабленном состоянии можно включать в комплексы утренней гимнастики идеомоторные упражнения и специальные упражнения лечебной физкультуры.

Лежа в постели (при расслабленных мышцах) волевыми импульсами напрягаются и расслабляются поочерёдно все мышцы, начиная с  ног, переходя на живот, потом  грудь, спину, руки, плечи и лицо. Благодаря напряжению соответствующие мышечные волокна приходят в тонус.

Данные упражнения проделываются несколько раз, длительностью до 2 сек для каждой мышцы. Дыхание при этом должно быть равномерным. На идеомоторную гимнастику следует затрачивать не более 3-5 мин.

**Утренняя гимнастика для похудения**

В данный комплекс утренней гимнастики должны включаться следующие упражнения:

- кapдиoнaгpyзки (ускоренная ходьба, медленный бег, упражнения на степ-платформе, тренажере для циклических нагрузок);

- ОРУ для основных мышечных групп;

- упражнения для развития силовой выносливости для мышц пояса верхних и нижних конечностей и мышц брюшного пресса.

**Комплекс утренней гимнастики спортивной направленности**

Комплекс начинается с медленной ходьбы, переходящей в бег на месте. Для подготовленных рекомендуется бег на стадионе или спортивной площадке. Затем выполняются растягивающие упражнения в сочетании с дыхательными. Разогревающие движения в суставах с небольшой амплитудой и в ускоренном темпе. Круговые и рывковые движения руками. Повороты и скручивания, а также наклоны в различных направлениях. Упражнения для ног – выпады, махи ногами, приседания.

В комплексе применяются упражнения для мышц брюшного пресса из различных исходных положений. Рекомендуется выполнять различные статические напряжения в упоре лежа и упоре лежа сзади, а также варианты отжиманий. В конце комплекса возможно выполнение прыжковых упражнений с изменением положения ног в течение 30-95 секунд. Для расслабления применяются элементы стретчинга и дыхательные упражнения. Заканчивать утреннюю гимнастику рекомендуется 2-3 минутной ходьбой с глубоким дыханием, делая  акцент на полном выдохе.

Через 2 недели после начала занятий здоровые люди могут выполнять часть этих упражнений с гантелями (1-1,5кг) или с эспандером. Следует помнить, что при использовании гимнастических предметов, число повторов снижается на 25-30%.

После зарядки нужно обязательно проверять частоту сердечных сокращений. Независимо от возраста она не должна превышать 110-120 ударов в минуту.

**2.2 КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНЯТИЯ**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УТОМЛЕНИЯ**

**2.2.1 ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

**В РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ**

Любая работа, выполняемая без перерыва на отдых, развивает утомление, снижает функциональные возможности. Умственный труд связан со значительной нагрузкой на высшие отделы ЦНС и психические функции человека.

Вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности сокращает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга. Это снижает возбудимость нервных центров, а, следовательно, и умственную работоспособность. Отсутствие мышечных напряжений и механическое сдавливание кровеносных сосудов задней поверхности бедра в положении сидя снижает интенсивность кровообращения, ухудшает кровоснабжение головного мозга, осложняет его работу.

Появившееся чувство усталости, вызванное напряженной работой и длительным пребыванием в однообразной рабочей позе, является защитной реакцией организма. Чередование периодов труда и отдыха – необходимое условие сохранения производительности труда. Эффективное восстановление работоспособности происходит при активном отдыхе. Активизировать его можно с помощью специально организованных форм физической культуры.

Существуют разные формы занятий физическими упражнениями во время работы: физкультурная пауза, физкультурная минутка, физкультурная микропауза.

На протяжении рабочего дня следует выполнять 1-2 физкультурные паузы, 2-3 физкультурные минутки, 4-6 физкультурных микропауз. В целом на активный отдых в течение рабочей смены требуется 15-20 минут.

**Физкультурная пауза (ФП)**, повышая двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, снимает общее утомление, повышает работоспособность. ФП рекомендуется выполнять два раза в день за час-полтора до окончания первой и второй половины рабочего дня. Комплекс физкультурной паузы, включающий 7 упражнений, выполняется в течение 5 минут. Усилить ее воздействие можно за счет повышения темпа выполнения упражнений, увеличения их количества (на 2-3), числа повторений, применения вспомогательных предметов (гантелей, эспандеров и др.)

**Физкультурные минутки (ФМ)** способствуют снятию локального утомления. Комплекс, обычно включающий 3-4 упражнения, выполняется 1,5-2 мин. непосредственно на рабочем месте. ФМ предназначаются для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма.

***Разновидности обязательных физкультурных минуток:***

1. Физкультурная минутка общего воздействия может применяться вместо физкультурной паузы, когда по каким-либо причинам ее выполнить нет возможности.

2. Физкультурная минутка для улучшения мозгового кровообращения включает движения головой (наклоны, повороты), которые оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность. Раздражение вестибулярного аппарата, связанное с выполнением этих движений, вызывает расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют кровенаполнение сосудов. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность, а, следовательно, улучшает умственную деятельность человека.

3. Физкультурная минутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук. Упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук улучшают кровоснабжение, снимают напряжение.

4. Физкультурная минутка для снятия утомления с туловища и ног. Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела, чем способствуют предотвращению развития застойных явлений крово- и лимфообращения, а также отечности в нижних конечностях.

5. Физкультурная минутка изометрическая состоит из упражнений в самосопротивлении и напряжении отдельных мышечных групп. Эти упражнения эффективно снимают состояние торможения с нервных центров и активизируют деятельность нервной системы, повышая ее работоспособность.

Большую часть приведенных упражнений можно выполнять на рабочем месте, не привлекая к себе внимания присутствующих. Во время выполнения упражнений следует чередовать мышечное напряжение с полным мышечным расслаблением. Продолжительность отдыха 10-20 сек.

**Физкультурные микропаузы (ФМП**) – состоят из 1-2 упражнений, на выполнение которых затрачивается 30-50 сек. ФМП повышает умственную работоспособность путем активизации нервных центров, снятия излишней возбудимости, а также путем усиления мозгового и периферического кровообращения. Выполняют ФМП непосредственно во время работы.

**Таблица 12. Примерный комплекс упражнений «Физкультурная пауза» для работников умственного труда**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | Дозировка | Методические  указания |
| 1. | Ходьба на месте | 20-30 сек | Дыхание произвольное. Спину держать ровно. Темп средний |
| 2. | И.п. – стойка ноги врозь  1. Руки вперед  2. Руки в стороны  3. Руки за голову, прогнуться.  4. И.п | 4-6 | Дыхание произвольное. Темп  средний |
| 3. | И.п. – широкая ст. ноги врозь  1-3 пружинящие наклоны прогнувшись, руки за голову.  4. И.п. | 6-8 | Темп средний. Наклоны выполнять с прогнутой спиной, параллельно полу |
| 4. | И.п. – ст. ноги врозь, руки за голову  1. Поворот вправо  2. И.п.  3. Поворот влево  4. И.п. | 6-8 | Дыхание произвольное. Темп средний. |
| 5. | И.п. – о.с.  1. Выпад вправо, руки в стороны  2. И.п.  3. Выпад влево, руки в стороны  4. И.п. | 6-8 | Темп средний,  дыхание  произвольное |
| 6. | И.п. – ст. ноги врозь, руки на пояс  1-3. Пружинящие полуприседы на правую  4. И.п.  5-7. Пружинящие полуприседы на левую  8. И.п. | 4-8 | Темп средний.  Присед – вдох,  и.п. – выдох. |
| 7. | И.п.-о.с.  1. Мах правой назад, руки вверх  2. И.п.  3. Мах левой назад, руки вверх  4. И.п. | 8-12 | Темп средний.  При наклонах стремиться касаться пола |

**Таблица 13. Примерный комплекс упражнений**

**«Физкультминутка» общего воздействия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | Дозировка | Методические  указания |
| 1. | И.п. – ст. ноги врозь  1. Руки за голову, прогнуться  2. Руки вверх в замок, потянуться  3. Наклон вперед, коснуться пола  4. И.п. | 4-6 | Темп средний.  Дыхание  произвольное |
| 2. | И.п. – ст. ноги врозь  1. Полуприсед с поворотом враво  2. И.п.  3-4. То же влево | 4-6 | Темп средний.  Дыхание произвольное. Руки свободны |
| 3. | И.п. – круговые движения тазом | 4-8 | Темп средний. Дыхание произвольное |

**Таблица 14. Примерный комплекс упражнений**

**«Физкультминутка» для улучшения мозгового кровообращения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | Дозировка | Методические  указания |
| 1. | И.п. – о.с., руки на поясе  1-2. Поворот головы вправо  3-4. То же влево | 4-8 | Темп медленный.  Дыхание  произвольное |
| 2. | И.п. – о.с., руки на поясе  1-2. Наклон головы вправо  3-4. То же влево | 4-6 | Темп медленный.  Дыхание  произвольное |
| 3. | И.п. –о.с.  1-3. Пружинящие наклоны вперед, руками касаться пола  4. И.п. – стойка, руки сзади в замок.  5-7. Пружинящие наклоны вперед, руки отвести назад | 4-8 | Руки отводятся максимально назад в замке |

**Таблица 15. Примерный комплекс упражнений «Физкультминутка» для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | Дозировка | Методические  указания |
| 1. | И.п. – ст. ноги врозь, кисти в замок  1-4 «Волна» кистями | 4 | Темп медленный |
| 2. | И.п. – ст. ноги врозь  1-4. Круговые движения плечами назад  5-8. Круговые движения плечами вперед | 4-8 | Темп средний.  При выполнении круговых движений стараться соединять лопатки сзади |
| 3. | И.п. – ст. ноги врозь  1. Правая рука вверх  2-3. Кисти сзади соединить в замок  4. И.п.  5. Левая рука вверх  5-7. Кисти сзади соединить в замок  8. И.п. | 4-8 | Движения выполняются плавно |

**Таблица 16. Комплекс упражнений «Физкультминутка» для**

**снятия утомления с туловища и ног**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | Дозировка | Методические  указания |
| 1. | И.п. – стойка  ноги врозь, руки на пояс  1-4. Круговые движения тазом влево  5-8. Круговые движения тазом вправо | 4- 8 | Темп средний. Амплитуда постепенно увеличивается |
| 2. | И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс  1-3. Пружинящие полуприседы на правую, упор руками на бедро  4. И.п.  5-7. То же, что 1-3 на левую  8. И.п. | 4-8 | Амплитуда  полуприседов постепенно увеличивается |
| 3. | И.п. – о.с.  1. Подъем на носки  2. И.п.  3. Подъем на пятки  4. И.п. | 8 | Упражнение выполнять в быстром темпе |

**Таблица 17. Комплекс упражнений «Физкультминутка»**

**изометрическая**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | Дозировка | Методические  указания |
| 1. | И.п. – сидя или стоя, руки перед грудью, кисти в замок  1-4. Давление ладоней друг на друга  5-8. Руки вниз | 3-4 | Напряжение удерживать 10-15 сек., расслабление –  15-20 сек. |
| 2. | И.п. – сидя или стоя  1. Руки за голову, ладони в замок  2-4. Наклон головы вперед с помощью ладоней  5-7. Разгибание шеи с сопротивлением ладоням  8. И.п. | 2-3 | Напряжение удерживать 4-5 сек., расслабление –  10-12 сек. Напряжение должно быть умеренным |
| 3. | И.п. – сидя на стуле  1. Захватить руками сиденье по бокам, ноги согнуты под стул на носках  2-3. Упереться носками в пол, одновременно тянуть сиденье вверх  4. И.п. | 4 | Напряжение удерживать 6-8 сек., расслабление – 10-12 сек. |

**Таблица 18. Упражнения для физкультурной микропаузы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | Дозировка | Методические  указания |
| 1. | И.п. – сидя на стуле  1. Наклон головы вправо.  2. И.п.  3. Наклон головы влево  4. И.п. | 4-6 | Спина прямая. Дыхание произвольное. |
| 2. | И.п. – сидя на стуле  1-4. Закрыть глаза, сильно сжав веки  5-8. Открыть глаза и посмотреть вдаль  9-12. Закрыть глаза, сильно сжав веки  13-16. Открыть глаза и посмотреть на нос | 4 | Закрывать и  открывать глаза длительностью 5 сек. |
| 3. | И.п. – сидя на стуле, ноги прямые  1-4. Носки оттянуть  5-8. Носки на себя | 4-6 | Упражнение выполняется с напряжением. После нескольких серий ноги расслабить. |
| 4. | И.п. – сидя на стуле  1. Полукруг головой влево  2. То же вправо | 4-8 | Выполнять без напряжения |
| 5. | И.п. – сидя на стуле  1-3. Перенести центр тяжести на правую ягодицу  4. И.п  5-7. Перенести центр тяжести на левую ягодицу  8. И.п. | 3-4 | Дыхание произвольное |

**2.2.2 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА И**

**ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ПОСЛЕРАБОЧЕЕ ВРЕМЯ**

Все шире используются компоненты физической культуры с вос­становительной, корригирующей и общеоздоровительной направ­ленностью в послерабочее время. Особенно существенную роль они играют в тех случаях, когда трудовая деятельность протекает в экстремальных или неблагоприятных условиях производственной среды (производст­венные шумы, вибрация, перегревание, переохлаждение, чрезмер­ная нагрузка на зрительный и другие анализаторы и т.д.).

На­пример, для борьбы с вредными последствиями производственных шумов практикуют сеансы неинтенсивных ритмичных упражнений, выполняемых в изолированных от шума помещениях в сопровож­дении негромкой мелодичной музыки.

Для профилактики вибра­ционной болезни применяют гимнастические упражнения, направленные на развитие определенных мышечных групп, локаль­ные упражнения с подчеркнутыми моментами напряжения и рас­слабления, а также упражнения, требующие проявления координации движений.

Сидячая профессиональная деятельность работников умственного труда отражается перенапряжением шейного отдела позвоночника. Проблемы в этой области могут приводить к нарушению мозгового кровообращения, вызывать мигрени и приступы головокружения. Кроме того, могут развиться такие заболевания, как координаторный невроз, остеохондроз, сколиоз и пр. Для профилактики гиподинамии рекомендуются занятия гимнастическими упражнениями, улучшающими кровообращение в суставах и укрепляющими все мышечные группы, а также аэробные нагрузки, повышающие функциональные способности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и увеличивающие энерготраты.

Профессиональная деятельность, связанная с частыми стрессами, отрицательно отражается на психосоматическом состоянии работников. Подвижные и спортивные игры являются хорошим средством нормализации психоэмоционального состояния и физического развития. Кроме того, аэробные упражнения умеренной интенсивности (ходьба, бег, плавание, велопрогулки), способствуя улучшению оксигенации крови в организме, выделению эндорфинов и природных антиоксидантов, будут улучшать общее состояние. При стрессовой профессиональной деятельности не рекомендуются силовые и экстремальные виды спорта. Умеренные физические нагрузки (тренировки) способствуют нормализации функционального состояния, сна, обменных процессов.

Для профилактики профессиональных вредностей, связанных с нагрузкой на опорно-двигательный аппарат (пребывание в положении стоя или передвижениях на протяжении всего рабочего дня; физической работе, связанной с перемещением тяжестей), рекомендуются упражнения, улучшающие кровообращение, способствующие венозному оттоку от нижних конечностей, возможно из исходных положений сидя и лежа. Для снятия напряжения с опорно-двигательного аппарата (мышц, суставов, связок) рекомендуется плавание, элементы йоги, стретчинг.

В целях снятия напряжения со зрительного анализатора, в профессиях, связанных с работой за компьютером и работой с документацией, не рекомендуется во время физических нагрузок напрягать зрение, то есть упражнения не должны требовать повышенного внимания органов зрения, должны выполняться в безопасном пространстве, без наличия множества снарядов и инвентаря. Рекомендуются занятия йогой, фитнесом, бегом, желательно под музыкальное сопровождение.

Реабилитационного воздействия в процессе физкультурно-спортивных упражнений для работников, чья деятельность связана с вредными воздействиями на дыхательную систему, можно добиваться с помощью специальных дыхательных упражнений и упражнений йоги, аэробных нагрузок циклических видов спорта. Но обязательным условием является выполнение этих упражнений в условиях комфортной среды в хорошо проветриваемых помещениях либо на открытом воздухе.

Работа на конвейерах и сборочных цехах нередко провоцирует развитие болезней суставов. Для профилактики таких заболеваний необходимо выполнять гимнастические упражнения без отягощений и значительных напряжений, улучшающих кровообращение и соответственно трофику в области суставов.

В послерабочее время особенно широко применяются гигиенические, физиотерапев­тические факторы восстановле­ния и профилактики: сауна, восстановительный душ и другие гидропроцедуры, восстановительный массаж, сеансы психо­регуляции, ультрафиолетовые облучения. С целью восстановления используется музыкальное сопровождение физических упражнений и восстановительные процедуры: комнаты психологической разгрузки со специальными креслами для релаксации и видео- и аудиоэффектами. В помещении психологической разгрузки через средства аэрации воздуха могут поступать запахи цветов, хвойного леса, травы, скошенного сена, что также положительно влияет на процесс восстановления после профессионального труда.

# 2.3 ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ

# ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Каждая профессия имеет свою двигательную специфику, отличающуюся условиями труда и психофизиологическими характеристиками, предъявляющую различные требования к уровню развития физических качеств, физиологических функций, психических свойств и качеств личности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Сущность профессионально-прикладной физической подготовки состоит в оптимальном использовании средств, методов и форм физического воспитания с целью достижения и поддержания на базе общей физической подготовки преимущественного развития физических и психических качеств, к которым предъявляются повышенные требования в процессе обучения и освоения профессии.

Основным методом разработки программы профессиональной двигательной подготовки к различным видам труда является составление профессиограмм.

***Профессиограмма*** – это описание параметров, характеризующих ту или иную профессию, перечень норм и требований, предъявляемых профессией к работнику. Строится профессиограмма исходя из результатов анализа трудовой деятельности, а также опроса экспертов и специалистов в данной области.

Профессиограмма включает:

1. Изучение объектов и области профессиональной деятельности.

2. Исследование основных функций специалистов.

3. Изучение сфер деятельности специалистов.

4. Изучение условий работы специалиста и факторов психофизиологической напряженности в работе.

5. Определение необходимых знаний для профессиональной деятельности.

6. Выявление профессионально важных качеств.

7. Определение необходимых личностных качеств.

8. Изучение требований профессии к состоянию здоровья и физическому состоянию специалиста.

Для соответствия требованиям к физическому состоянию специалистов различных профилей и разработки тренировочных программ профессионально-прикладной физической подготовки рекомендуется использовать спортограммы, которые описывают доминирующие виды деятельности, двигательные навыки, необходимые физические качества, а также средства физической культуры, способствующие формированию психофизической готовности к трудовой деятельности.

Таблица 19 Пример спортограммы для направления подготовки 05.03.06. «Экология и природопользование»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Доминирующие виды деятельности | Двигательные навыки, проявляемые в процессе трудовой деятельности | Необходимые физические качества в процессе трудовой деятельности | Проявляемые психические качества в процессе трудовой деятельности | Спортограмма прикладных видов спорта, способствующих развитию необходимых физических и психических качеств. | |
| - участие в экспедициях и изучение воздействий на окружающую среду;  - оценка степени различных воздействий на окружающую среду;  - разработка стратегии и программы развития регионов с учётом природно-ресурсных возможностей;  - разработка практических рекомендаций по сохранению природной среды;  -контрольно-реви-зионная  деятельность, экологический  аудит окружающей среды. | - ходьба и  бег по пересеченной местности;  - сочетание работы в помещении и на местности;  - использование в работе большого количества технических средств (приборы, инструменты);  - работа в офисном помещении, характеризующаяся монотонией и длительным пребыванием в положении сидя. | - общая выносливость;  - статическая и динамическая сила мышц спины;  - сила нижних и верхних конечностей;  - координация;  - скоростные способности. | эмоциональная устойчивость, психологическая саморегуляция, концентрация внимания, наблюдательность, стрессоустойчивость,  аналитическое и логическое мышление. | ***Прикладные***  изучение техники и тактики элементов и приемов видов спорта:  - настольный теннис,  - дартс,  - баскетбол,  - волейбол,  - борьба  - легкая атлетика,  - атлетизм,  - фитнес | Воспитание общей выносливости, координационных способностей. Дифференцирование пространственных и временных параметров движения, скорости одиночных движений с выбором. Воспитание волевых качеств.  Развитие взаимодействия групповых взаимодействий. |
| ***Вспомогательные***  - ОФП  - Туризм (пешие походы),  - кроссовый бег,  - циклические виды спорта (плавание, велоспорт, лыжный спорт),  - традиционные системы физических упражнений (закаливание) | Воспитание общей выносливости.  Повышение тонуса основных мышечных групп.  Развитие основных психических качеств (память, мышление, скорость мыслительных процессов).  Развитие пластичности нервной системы. |

Подбор физических прикладных упражнений или целостных видов спорта для решения задач ППФП осуществляется по принципу адекватности их психофизиологического воздействия тем физическим, психическим и специальным качествам, которые необходимы для профессиональной деятельности.

Алгоритм составления тренировочных программ по профессионально-прикладной физической подготовке студентов включает:

1. Определение требований будущей профессии к показателям профессионально-прикладной физической подготовленности.

2. Определение фактического исходного уровня профессионально-прикладной подготовки каждого студента.

3. Определение несоответствий индивидуальных параметров профессионально-прикладной подготовки профессиональных качеств.

4. Выявление эффективных способов коррекции выявленных отклонений физического состояния (форм, средств, методов).

5. Подбор оптимального двигательного режима (количество занятий, длительность, объем и интенсивность).

6. Определение предельно допустимых и оптимальных параметров физических нагрузок в занятии.

7. Подбор оптимальных методов педагогического контроля и самоконтроля.

При составлении рабочих программ необходимо учитывать, что физическая подготовка должна осуществляться в соответствии с требованиями профессионально-прикладной подготовки. Характеристика учебных возможностей студентов по направлению профессионально-прикладной подготовки должна состоять из трех основных блоков.

К первому блоку отнесены характеристики физического развития, физической подготовленности, двигательной активности, соматического здоровья, сформированности двигательных умений и навыков.

Во второй блок включены знания, умения и навыки обучающихся, связанные с требованиями профессии, выполнением профессионально-прикладных физических упражнений самостоятельно, выделением главного в решении двигательных задач, рациональной организацией и планированием результатов собственной учебной деятельности, работой с литературой для повышения уровня общей и специальной образованности.

Третий блок содержит показатели отношения студентов к упражнениям профессионально-прикладной направленности, систематичность их использования в процессе учебных и самостоятельных; настойчивость при овладении двигательными действиями; дисциплинированность на занятии.

Совершенствование профессионально важных функций организма человека возможно лишь на базе общего укрепления здоровья, улучшения деятельности всех систем организма. Быстрое овладение новыми двигательными навыками во многом зависит от наличия достаточного запаса навыков, ранее выработанных с помощью разнообразных физических упражнений. Следовательно, ППФП студентов должна основываться на разносторонней физической подготовке занимающихся.

При подготовке студентов необходимо особое внимание уделить развитию общей выносливости, координационным способностям, силы и тренированности отдельных групп мышц (главным образом ног, рук и спины), а также закаливанию организма и развитию устойчивости к неблагоприятным и часто меняющимся условиям.

**Развитие выносливости**

Развитие выносливости является одним из самых важных качеств не только в спорте, но и в повседневной жизни, а также профессиональной деятельности. Выносливость как физическое качество характеризуется способностью к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Выносливость определяется как способность противостоять утомлению. Выделяют четыре типа утомления: интеллектуальное, сенсорное, эмоциональное и физическое. В случае физического утомления выделяют:

- локальное или местное, когда в работе принимают участие менее 1/3 общего объема мышц тела;

- региональное, когда в работе участвуют мышцы, составляющие от 1/3 до 2/3 мышечной массы;

- глобальное, когда участвуют в работе свыше 2/3 мышц тела.

Различные виды профессиональной деятельности требуют проявления разных видов выносливости:

- общая выносливость – способность выполнять работу умеренной мощности в течение продолжительного времени при использовании большей части мускулатуры.

- специальная выносливость – выносливость по отношению к определенному виду деятельности.

Выносливость связана с другими физическими качествами. Выделяют силовую, скоростную и скоростно-силовую выносливость.

Силовая выносливость необходима во многих видах профессиональной деятельности (монтажные работы в электроэнергетике и строительстве; обслуживание и ремонт машин и оборудования; эксплуатация пожарной и аварийно-спасательной техники; геодезические измерения поверхности земли; производство работ по рекультивации и охране земель; производство работ по строительству и эксплуатации объектов природообустройства и водопользования и пр.).

Скоростная выносливость является качеством необходимым для работ на поточных линиях, конвейерах, комплектации продукции и др.

Скоростно-силовая выносливость – качество важное для ветеринаров, механизаторов, специалистов МЧС, пожарной безопасности и т.п.

Во многих видах профессиональной деятельности особую роль играет статическая выносливость – это способность к поддержанию вынужденной позы в условиях малой подвижности. Длительное время эффективно работать в сложных условиях малой подвижности без ущерба для здоровья способны только хорошо физически подготовленные люди. В противном случае, возможны серьезные отклонения в состоянии здоровья у работников данной категории. Обеспечение высокой профессиональной работоспособности при длительных статических напряжениях требует регулярных «базовых» тренировок.

В основе развития всех видов выносливости лежит общая выносливость, физиологической основой которой являются аэробные возможности организма. Средствами воспитания общей выносливости являются циклические упражнения, такие как длительный бег, ходьба по пересеченной местности, ходьба на лыжах, плавание, передвижения на велосипеде. Условием развития выносливости является длительное выполнение упражнений в умеренном темпе.

**Развитие силовой выносливости**

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Для выполнения многих профессиональных обязанностей необходимо обладать силовой выносливостью. Для развития этого качества существует много программ рассчитанных на разный уровень подготовки – от новичков до подготовленных спортсменов.

Для развития силовой выносливости рекомендуется подбирать достаточно освоенные упражнения, при этом нагрузка должна быть посильной и ее необходимо постепенно увеличивать. В комплекс необходимо включать разные физические упражнения: бег, прыжки, отжимания, подтягивания, махи и др. Самыми доступными являются упражнения с преодолением собственного веса и со свободными весами. Такие упражнения удобны в использовании т.к. не требуют специального оборудования, а так же позволяют избирательно воздействовать на разные мышечные группы. При этом необходимо индивидуально регулировать количество повторений и подходов. Выполнять упражнения можно на месте, в движении, в медленном, среднем и быстром темпе. Количество повторений – от 20 до 100 раз. При выполнении упражнений можно использовать временной норматив – от 30 до 60 секунд.

Базовыми упражнениями считаются:

- приседания;

- выпады;

- жим лежа;

- подтягивания на перекладине;

- отжимания на параллельных брусьях;

- сгибания и разгибания туловища на горизонтальной и наклонной плоскостях.

При этом применяются следующие методы:

1. Равномерный – предполагающий выполнение упражнений малой интенсивности на протяжении длительного времени.
2. Переменный – при котором меняется интенсивность выполнения упражнений.
3. Повторный – упражнение выполняется с заранее запланированным количеством повторений и скоростью выполнения, а так же с определенным периодом отдыха.
4. Интервальный – упражнения выполняются короткими периодами через определенные интервалы.

Для развития силовой выносливости наиболее эффективным является круговой метод тренировки. Такой метод позволяет использовать базовые упражнения. При использовании упражнений с отягощениями вес снаряда не должен превышать 30-40% от максимального. Как правило, индивидуально можно выбрать либо одно направление, либо комбинированное. Например, работа только с отягощениями, либо бег и работа с собственным весом и/или отягощениями. Для начинающих можно рекомендовать уличную гимнастику - «воркаут» с многократными повторениями упражнений и отдыхом между подходами не более 2 минут.

Примерные комплексы упражнений на развитие силовой выносливости представлены в таблицах 20, 21, 22.

Таблица 20 Комплекс 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Кол-во повторений | ОМУ |
| Равномерный бег | 30 минут | Дыхание свободное |
| Комплекс ОРУ  (8-12 упражнений) | 12-16  повторений на каждое упражнение | Хорошо подготовить мышцы к предстоящей работе |
| Подтягивание на перекладине хватом сверху. | 8-10 раз | При подъеме выполняется вдох, при опускании – выдох. Руки расположены на ширине плеч. |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа или на брусьях | 20 раз  8-10 раз (брусья) | Движение вниз-вдох;  движение вверх –  выдох |
| Из виса на перекладине - подъем прямых ног до касания перекладины | 10 раз | При подъеме ног выполняется вдох, при опускании – выдох |

\* ОМУ- общие методические указания

Круг (серию) в круговой тренировке рекомендуется повторять в указанной последовательности от 3 до 5 раз. Отдых между сериями 3 минуты. Нагрузку можно варьировать за счет количества повторений, различных исходных положений (например: использовать при подтягивании различные хваты – хват сверху, широкий хват сверху, обратный хват; при сгибании - разгибании рук в упоре лежа - использовать обычное, широкое либо узкое положение рук, а также ноги могут находиться на опоре).

Таблица 21 Комплекс 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Кол-во повторений | ОМУ |
| Равномерный бег | 30 минут | Дыхание свободное |
| Комплекс ОРУ | 12-16 повторений на каждое упражнение | Хорошо подготовить мышцы к предстоящей работе |
| Жим лежа. Вес штанги 30-40 кг | 20 раз | При сгибании рук – вдох, при разгибании - выдох |
| Тяга в наклоне.  Вес штанги 20-25 кг | 15 раз | При сгибании рук – вдох, при разгибании - выдох |
| Приседание со штангой. Вес снаряда 25-30 кг | 20 раз | Спина прямая. Колени держать над стопами |
| Сгибание разгибание- разгибание рук в упоре лежа | 20 раз | Спина прямая. Движение вниз-вдох;  движение вверх –  выдох |
| Подтягивание на  перекладине хватом сверху. | 8-10 раз | При подъеме выполняется вдох, при опускании - выдох |
| Вис на перекладине - подъем прямых ног к перекладине | 10 раз | При подъеме ног выполняется вдох, при опускании – выдох. |

\* Выполнять 3 – 5 серий

Таблица 22 Комплекс 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Кол-во повторений | ОМУ |
| Равномерный бег | 30 минут | Дыхание свободное |
| Подтягивание на  перекладине | 10 раз | При сгибании рук – вдох, при разгибании - выдох |
| Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях | 10 раз | При сгибании рук – вдох, при разгибании - выдох |
| Берпи.  И.п. – О.с.  1.Упор присев  2. Упор лежа  3. Согнуть руки в локтях  4. Выпрямить руки  5. Упор присев  6.Прыжок вверх, с хлопком руками над головой  7-8. И.п. | 10 раз | Выполнять в быстром темпе. |

\* Выполнять 3 – 5 серий

**Развитие координационных способностей**

*Упражнения в равновесии*имеют важное прикладное значение. В повседневной жизни и в процессе исполнения трудовых обязанностей человек постоянно стал­кивается с необходимостью сохранять равновесие. Удержание равновесия осуществ­ляется рефлекторно за счет согласованной работы сенсорных си­стем, функциональные возможности которых могут развиваться с по­мощью специальных упражнений в равновесии, выполняемых на месте и в движении.

К упражнениям на месте относятся все виды стоек: стойки на одной и двух ногах, стойки на одном и двух коленях; наклоны, поворо­ты вокруг своей оси с открытыми или закрытыми глазами, приседания с различными положениями рук и го­ловы; переходы из одних исходных положений в другие.

К упражнениям в движении относятся: разновидности ходь­бы и бега, танцевальные шаги с различными движениями рук, головы и туловища, передвижения с остановками, поворотами, наклона­ми, преодолением препятствий, подбрасыванием и ловлей пред­метов и т. п. В качестве препятствий могут служить различные пред­меты: барьеры, обручи, мячи, гимнастические палки и скакалки. Преодоления препятствий может выполняться различными способами: пе­решагиванием, перепрыгиванием, пролезанием и переползанием и пр.

В прикладном отношении важными умениями являются передвижения по узкой площади опорыирасхож­дение на ней. Существу­ют два способа расхождения. При первом способе один из занимающихся прини­мает упор присев или ложится на живот поперек бревна или иной повышенной опоры, а другой перешагивает через него. При другом способе партнеры обхватывают друг друга за плечи, выставляют вперед одноименные ноги до касания пятками, и поднимаясь на носки поддерживая друг друга, выполняют поворот кругом, после чего расходятся. Упражнениям в равновесии обучают на полу, а уже потом на повышенной и ограниченной по ширине опоре.

*Упражнения в лазании* представляют собой передвижение по гимнастическим снарядам. Они являются эффективным средством для развития силы мышц пояса верхних конечностей, их силовой выносливости, ловкости и скоординированности движений. С помощью этих упражнений вос­питываются смелость и настойчивость. Для лазания наиболее удобными являют­ся гимнастическая стенка, скамейка, канат, шест, веревочная лестница. Особенно трудно лазать в простом висе по вертикальному канату или шесту.

На гимнастической стенке лазание можно выполнять одновременными и поочеред­ными перехватами и переступаниями, с поворотами, спиной и лицом к стенке, с размахиванием телом в стороны для выполнения перехватов руками.

На гимнастической скамейке лазание выполняется в полуприседе, в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях, в положении лежа лицом и др. Усложнение лазания достига­ется за счет изменения направления передвижения и угла накло­на скамейки.

Лазание по канату (шесту) может осуществляться следующим образом. *Лазание* начинается из виса стоя хватом прямыми руками над головой. Сгибая ноги, захватить ими канат и прийти в вис присев, далее разги­бая ноги и подтягиваясь на руках, перехватить руки выше.

## 

## 3. ПРАВИЛА РАЗРАБОТКИ СТРУКТУРНЫХ ЧАСТЕЙ

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Самостоятельные тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

**Каждое самостоятельное учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.**

Подготовительная часть занятия проводится согласно общепринятой структуре и состоит из общеподготовительной (общей разминки) и специально-подготовительной (подготовка к занятиям конкретным видом спорта или системой упражнений) частей.

В общеподготовительную часть разминки включают 2-3 минутную ходьбу, медленный бег, общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Подбор упражнений для общеподготовительной части разминки и последовательность их исполнения описаны в разделе 2 «Правила составления и записи комплексов». При выполнении в разминке упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.

В специально-подготовительной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, а также основные упражнения по частям и в целом.

Уровень подготовки спортсменов (физкультурников), особенности различных видов спорта и специфика упражнений отражаются на подборе упражнений и последовательности их выполнения в процессе проведения разминки.

Таблица 23. **Рекомендации к проведению разминки в различных видах спорта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид**  **спорта** | **Часть**  **разминки** | **Упражнения** |
| **В О Л Е Й Б О Л** | Общеподготовительная часть  разминки  ОРУ | Беговые упражнения:  - медленный бег;  - перекатом с пятки на носок;  - передвижения приставными шагами в стойке волейболиста правым, левым боком;  - передвижения скрестным шагом правым, левым боком;  - ускорения;  - челночный бег и др. |
| ОРУ:  - упражнения для пальцев, круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах;  - наклоны, повороты, скручивания;  - выпады, полуприседы, прыжки в группировку, падения |
| Специально-подготовительная часть  разминки | - броски мяча в парах;  - верхние передачи мяча в парах;  - верхние передачи мяча с перемещениями в парах, в тройках, за голову;  - нижние передачи мяча в парах;  - разбег, напрыгивание, прыжок – имитация нападающего удара;  - перемещение вдоль сетки приставными шагами, прыжок – имитация блокирования и др. |
| **Б А С К Е Т Б О Л** | Общеподготовительная часть  разминки | Беговые упражнения:  - медленный бег;  - бег со сменой направления;  - бег приставным шагами в стойке баскетболиста правым, левым боком, спиной вперед;  - ускорения;  - прыжки с ноги на ногу через линию;  - прыжки через линию боком;  - выпрыгивания на каждый шаг из полного приседа и т.д. |
| ОРУ:  - круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах;  - наклоны, повороты, скручивания;  - упражнения на гибкость |
| Специально-подготовительная  часть разминки | - передачи мяча в парах на месте;  - комбинации передач мяча в движении;  - ведение мяча, с низким, высоким отскоком;  -ведение мяча с изменением направления, остановками, боком, спиной вперед;  - броски мяча в корзину с ближней дистанции;  - подвижные игры и т.д. |
| **Ф У Т Б О Л** | Общеподготовительная часть  разминки | Беговые упражнения: - медленный бег;  - с захлестыванием голени;  - скрестным шагом |
| ОРУ:  - круговые движения в плечевых суставах;  - наклоны, повороты, скручивания;  - отведение правой (левой) ноги наружу;  - упражнения на гибкость из И.п – широкая ст. ноги врозь наклоны вперед и др. |
| Специально-подготовительная  часть разминки | - бег с высоким подниманием бедра через фишки;  - бег с очень коротким шагом через фишки правым, левым боком;  - обегание фишек правым, левым боком;  - ускорения с сопротивлением партнера;  - ведение мяча, ведения мяча с ускорением;  - ведение и передачи мяча в парах, тройках;  - игра в «Квадрат» и т.д. |
| **Н А С Т О Л Ь Н Ы Й**  **Т Е Н Н И С** | Общеподготовительная часть  разминки | Беговые упражнения:  - медленный бег;  - бег приставными шагами в стойке теннисиста правым, левым боком, спиной вперед;  - бег с изменением направления, змейкой;  - бег скрестным шагом;  - прыжки через линию боком;  - челночный бег вдоль стола |
| ОРУ:  - круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах;  - наклоны, повороты, скручивания;  - выпады, полуприседы, приседы |
| Специально-подготовительная  часть разминки | - перемещения у стола с имитацией ударов;  - спокойная игра плоскими ударами;  - игра в подрезке;  - игра двумя мячами;  - игра накатом;  - игра «Солнышко» и т.д. |
| **А Т Л Е Т И З М** | Общеподготовительная часть  разминки | Беговые упражнения: - медленный бег |
| ОРУ: - круговые движения головой;  - круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах;  - наклоны, повороты, скручивания;  - выпады (перекаты) вправо (влево), махи ногами, подъемы правого (левого) бедра до груди с помощью рук; |
| Специально-подготовительная  часть разминки | Базовые упражнения (жим, присед, тяга):  - гриф – 20 кг – 2 подхода по 10 раз;  - 50 кг – 1 подход 6 раз;  - прибавить 20 кг – 1 подход 5 раз;  - еще прибавить 20 кг – 1 подход 5 раз и так добавлять до рабочего веса |
| **Ф И Т Н Е С** | Общеподготовительная  часть  разминки | Беговые упражнения:  -медленный бег.  Далее все упражнения выполняются на месте под музыку:  - разминочные шаги;  - бег на месте;  - бег с высоким подниманием бедра;  - бег с захлестыванием голени;  - ускорения;  - прыжки на одной и двух ногах |
| Специально-подготовительная часть  разминки | - прыжки на одной и двух ногах с движениями рук, разножка;  - выпады в сторону с движениями рук;  - пружинящие движения в стороны с движениями рук |
| **Б О Р Ь Б А** | Общеподготовительная часть разминки | Беговые упражнения:  - медленный бег;  - бег приставными шагами;  - бег скрестным шагом;  - бег со сменой направления;  - бег с выпрыгиванием;  - бег с касанием ковра рукой по хлопку;  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа по команде |
| ОРУ:  - круговые движения головой;  - круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах;  - наклоны, повороты, скручивания |
| Специально-подготовительная  часть разминки | - из И.п. упор присев, падение на спину руки в стороны, падения на правую (левую) руку;  - кувырки, колесо;  - из И.п. «борцовский мост», забегания на голове, переходы с переднего на задний мост и обратно;  - подъем разгибом с плеч, головы, рук;  - рандаты |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**  Спринт | Общеподготовительная часть  разминки | Беговые упражнения:  - медленный бег 10-12 минут |
| ОРУ:  - наклоны, повороты, вращения, скручивания туловища;  - круговые движения в локтевых и плечевых суставах;  - выпады;  - выпады в стороны;  - из И.п. стойка на одной ноге лицом или спиной к опоре, другая – на опоре под углом 900 – наклоны вперед (назад) |
| Специально-подготовительная  часть разминки | Специальные беговые упражнения (СБУ):  - бег с невысоким подниманием колена;  - бег с высоким подниманием бедра;  - бег с захлестыванием голени;  - бег с подъемом колена через шаг с акцентом на вынос;  - подскоки;  - ускорения на 80-120 м с плавным повышением длины отрезка – 5-7 раз |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**  Выносливость | Общеподготовительная часть  разминки | Беговые упражнения:  - медленный бег 10-15 минут |
| ОРУ:  - наклоны, повороты, вращения, скручивания туловища;  - круговые движения в локтевых и плечевых суставах;  - выпады;  - выпады в стороны;  - из И.п. стойка на одной ноге лицом или спиной к опоре, другая – на опоре под углом 900 – наклоны вперед (назад) |
| Специально-подготовительная  часть разминки | Специальные беговые упражнения (СБУ):  - бег с высоким подниманием бедра;  - бег с захлестыванием голени;  - бег с подъемом колена через шаг с акцентом на вынос;  - «олений» бег;  - подскоки;  - ускорения на 150-180 м – 5-7 раз с интенсивностью приблизительно 70 % от максимальной скорости |

*Основная часть.* Приступая к тренировкам, первоначально необходимо определить цель занятий, исходя из выбранного вида спорта или системы физических упражнений. Далее подбираются упражнения, которые помогут достигнуть поставленной цели. В зависимости от специфики вида спорта основная часть тренировочного занятия может содержать большое количество упражнений или только одно задание. Важно определить объем, интенсивность, скорость исполнения тренировочных заданий. Приступая к выполнению основной части занятий необходимо иметь четкую схему тренировок, т.е. тренировочную программу, которая будет отвечать поставленным задачам.

Продолжительность основной части зависит от объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста занимающихся и др. Средняя продолжительность ее составляет 30-90мин. Она предполагает изучение спортивной техники и тактики, разучивание, совершенствование элементов и технических приемов, развитие физических и волевых качеств.

При выполнении упражнений основной части занятий необходимо придерживаться следующей последовательности: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движения, тонкой координации движений, на развитие скоростных качеств, скоростно-силовых способностей, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия – упражнения для развития выносливости. Развитие специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем  развитие общей выносливости. Упражнения в основной части урока рекомендуется подбирать таким образом, чтобы они оказывали разностороннее влияние на организм.

Основная часть тренировки представляет собой нагрузочную фазу, так как она концентрирует все основные упражнения, запланированные для выполнения на конкретном занятии. То есть в основной части спортсмен должен добиться желаемой острой реакции в результате выполнения должным образом отобранных и правильно выполненных упражнений и заданий. Реакция спортсмена на нагрузку характеризуется объективными показателями деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС), состояния метаболизма (лактата крови и т.д.), эмоциональной напряжённости (кожно-гальванической реакции), соревновательной деятельности (скорости, временного результата, темпа движений и т.д.) и субъективными признаками величины усилия и/или утомления (по шкале самооценки восприятия нагрузки и др.). Каждый из этих показателей может отражать общую тенденцию: достижение и поддержание должного уровня для данной тренировки.

**Заключительная часть.** Заключительная часть тренировки является и фактором воздействия, и существенным условием эффективного восстановления занимающегося.  Длительность ее составляет 3-5 мин. Целью заключительной части является постепенное снижение функциональной активности организма занимающегося и приведение его в относительно спокойное состояние. В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

- снижение температуры тела, ЧСС и кровяного давления до уровней покоя (медленный бег, ходьба);

- выведение кислотных метаболитов и других продуктов обмена из мышц в кровеносную систему для дальнейшего удаления (упражнения на растягивание);

- облегчение восстановления эндокринной системы, в первую очередь, за счёт снижения уровня адреналина и норадреналина для предотвращения перевозбуждения и нарушений сна (успокаивающие подвижные игры, игровые задания);

- снижение эмоциональной напряжённости и положительное воздействие на восстановление психических функций спортсменов (упражнения на внимание, растяжки, дыхательные упражнения);

- снижение излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);

- подведение итогов тренировки.

Таблица 24. **Рекомендации к проведению заключительной части учебно-тренировочного занятия в различных видах спорта**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид спорта** | **Упражнения** |
| **Волейбол** | Упражнения на дыхание:  - с задержкой дыхания на вдохе, на выдохе;  с акцентом на выдохе;  -отдых сидя, в позе кучера |
| **Баскетбол** | Упражнения на дыхание:  - с задержкой дыхания на вдохе, на выдохе,  с акцентом на выдохе.  Упражнения на гибкость:  - из И.п. сидя ноги врозь, наклоны вперед  - стоя спиной к шведской стенке, хват сверху за перекладину на уровне плеч, приседания (для плечевых суставов) |
| **Футбол** | Медленный бег  Упражнения на гибкость:  - И.п. сидя ноги врозь, наклоны вперед;  - И.п. ст. ноги скрестно, наклоны вперед;  - упражнения в парах из И.п – о.с. –  удерживание прямой ноги партнера;  - И.п. - о.с. – подтягивание колена к груди двумя руками;  - И.п. – ст. правая (левая) спереди – полуприсед на опорной ноге с наклоном вперед |
| **Настольный теннис** | Упражнения на дыхание  Упражнения на гибкость:  - наклоны вперед, назад, скручивания;  - растяжка разгибателей предплечья, боковая растяжка плеча;  - вис |
| **Атлетическая**  **гимнастика** | Упражнения на дыхание  Упражнения на гибкость:  - наклоны вперед, назад, скручивания;  - растяжка разгибателей предплечья, боковая растяжка плеча;  - И.п. – упор присев, правая (левая) в сторону, растяжка, перекаты  - И.п. лежа на спине – упражнение для спины из комплекса йоги – «плуг» |
| **Фитнес** | **-** дыхательные упражнения – спокойное дыхание – вдох-выдох – 8 раз;  - И.п. – о.с. – наклоны головы вправо, влево с задержкой на несколько секунд;  - И.п. – о.с. – наклоны головы вперед, назад с сопротивлением;  - И.п. – сед ноги врозь (вместе) – наклоны вперед;  - И.п. – лежа на спине - скручивания |
| **Борьба** | Упражнения на дыхание  Упражнения на гибкость:  - мост;  - переход со стойки на мост и обратно, «лодочка»;  - для ног – махи, перекаты, шпагаты |
| **Легкая атлетика** Спринт | - медленный бег – 600-800 м;  - махи;  - встряхивание мышц ног;  - вис |
| **Легкая атлетика**  Выносливость | - бег трусцой 5 минут;  - махи;  - встряхивание мышц ног;  - вис |

**4** **ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ**

**АКТИВНОСТИ**

На первом этапе организации самостоятельной двигательной активности необходимо пройти врачебно-медицинское обследование и получить заключение специалиста о возможности занятий спортом с определением группы здоровья.

Для разработки индивидуального режима двигательной активности и управления процессом самостоятельных тренировочных занятий необходимо определить цель самостоятельных занятий. Цель занятий должна быть реально достижимая и соответствовать индивидуальным особенностям занимающихся. Целью могут быть:

- укрепление здоровья и повышения функциональных способностей организма;

- коррекция телосложения;

- активный отдых и улучшение физической подготовленности;

- подготовка к профессиональной деятельности;

- повышение уровня спортивного мастерства по избранному виду спорта.

На следующем этапе важно правильно выбрать вид спорта или систему физических упражнений, занятия которыми позволят обеспечить реализацию поставленной цели и будут адекватны состоянию здоровья (медицинской группы), физическому статусу, функциональному состоянию индивидуума и его психоэмоциональным особенностям.

Далее необходимо разработать и скорректировать план индивидуальных занятий в зависимости от исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности.

При всем многообразии на практике в основном наблюдаются следующие варианты выбора вида спорта или системы физических упражнений:

1. Для повышения функциональных возможностей организма и укрепления здоровья.

В этом случае необходимо выбирать виды спорта, преимущественно направленные на развитие выносливости (бег, плавание, ходьба, велоспорт, лыжный спорт).

2. Для коррекции недостатков физического развития и телосложения.

Наибольшие возможности в избирательной коррекции отдельных недостатков телосложения предоставляют регулярные занятия атлетической гимнастикой и шейпингом, фитнес-аэробикой и пр.

3. Для активного отдыха.

Существенную роль в выборе видов спорта и систем физических упражнений играет психологическая настроенность человека, его эмоциональное состояние, а также темперамент. Так, если человек легко отвлекается от работы, а затем быстро в нее включается, если он общителен с окружающими и эмоционален, то для него предпочтительными будут игровые виды спорта или единоборства; если же он усидчив, сосредоточен в работе и склонен к однородной деятельности без постоянного переключения внимания, если способен в течение продолжительного времени выполнять физическую работу, то ему подойдут занятия длительным бегом, плаванием, ходьбой и др.

4. Для подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками.

При выборе видов спорта, систем физических упражнений следует руководствоваться особенностями будущей профессии. Так, если будущая профессия требует повышенной общей выносливости, то необходимо выбирать виды спорта, в наибольшей степени развивающие это качество. Если будущая профессия связана с длительным напряжением зрительного анализатора, необходимо освоить виды спорта и упражнения, тренирующие мышцы глаз (настольный теннис, бадминтон) и т.д.

5. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов должен осуществляться с учетом требований спортивного отбора для конкретного вида спорта – анатомических, физиологических, психологических и других особенностей индивидуума.

Приступая к занятиям избранным видом спорта, важно определить исходный уровень физической подготовки и оценить степень спортивно-технической подготовленности.

Далее определяются частные задачи. Это могут быть образовательные (разучить упражнение или часть его), воспитательные (воспитание волевых качеств, целеустремленности и пр.) и развивающие (развитие физических качеств) задачи.

При разработке индивидуальной тренировочной программы необходимо определиться с количеством тренировочных занятий в неделю и их продолжительностью. Считается, что для поддержания уровня физической подготовленности достаточно двухразовых занятий в неделю, для повышения уровня физической подготовленности – 3-х разовые занятия, для достижения более высоких спортивных результатов – 4 и более.

В соответствии с этапами (циклами) подготовки важно определить средства, соответствующие уровню физической и функциональной подготовленности.

Дозирование физической нагрузки зависит от тренировочных упражнений и должно быть адекватно состоянию занимающегося. При аэробных циклических упражнениях нагрузка дозируется частотой сердечных сокращений (ЧСС), временем выполнения упражнения или дистанцией.

Таблица 25. Зависимость продолжительности занятий от ЧСС во время работы, по М. Ф. Гриценко, Т. Я. Ефимовой

|  |  |
| --- | --- |
| ЧСС уд/мин | Максимальная продолжительность, мин |
| 110 | 180 |
| 120 | 90 |
| 130 | 45 |
| 140 | 20 |
| 150 | 10 |

Таблица 26. Примерная программа плавания (до 30 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Дистанция, м | Время, мин | Частота занятий в неделю, раз |
| 1 | 350 | 15 | 4 |
| 2 | 350 | 13 | 4 |
| 3 | 450 | 15 | 4 |
| 4 | 450 | 13 | 4 |
| 5 | 550 | 18 | 4 |
| 6 | 550 | 16 | 4 |
| 7 | 650 | 19 | 4 |
| 8 | 725 | 21 | 4 |
| 9 | 800 | 23 | 4 |
| 10 | 900 | 25 | 4 |

Если физические упражнения носят ациклический характер, то дозировать упражнения можно количеством повторений и подходов, а также временем тренировки. При занятиях одним из видов спортивных игр или единоборств подготовительные, подводящие, спортивные элементы дозируются количеством повторений. Участие в игровых действиях также может дозироваться временем игры, доведением до заранее обозначенного счета, игрой на одни ворота (кольцо) и т.п.

При проведении самостоятельных занятий важно соблюдать следующие правила:

● Не стремиться к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Это может привести к перегрузке организма, травмам и переутомлению.

* Физические нагрузки должны соответствовать физиологическим возможностям организма. Их сложность и интенсивность следует повышать постепенно с обязательным контролем ответной реакции организма.
* Планируя тренировки, необходимо включать упражнения для развития всех физических качеств, что способствует достижению более высоких результатов, в том числе и в избранном виде спорта.
* Результат тренировок будет зависеть от их регулярности. Большие перерывы в 3-4 дня и более между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений.
* Необходимо менять места проведения тренировок, чаще заниматься на открытом воздухе, привлекать к совместным тренировкам товарищей и членов семьи, для того чтобы сохранить высокую активность и желание заниматься.
* Для повышения интереса и настроения к тренировке, занятия следует проводить под музыкальное сопровождение, что будет способствовать хорошему настроению.
* Необходимо соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом тренированности и переносимости нагрузок занимающимся.
* Более трудные упражнения требуют и большей продолжительности пауз между ними и меньшего числа повторений в зависимости от самочувствия.
* Планируя тренировочный процесс, можно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия, в течение недели или более длительного периода. Во время тренировок не рекомендуется выполнять максимальные нагрузки и пользоваться предельными отягощениями для развития силы.
* Тренировку необходимо начинать с разминки, а по завершении занятия использовать восстановительные процедуры (массаж, теплый душ и т.д.).
* При отклонениях в состоянии здоровья, переутомлении, необходимы консультации преподавателя или тренера, а также врача.

# Для оценки эффективности программы индивидуальной двигательной активности необходимо выбрать средства контроля. Это могут быть тесты физической подготовленности, технические элементы видов спорта, выполнение соревновательных упражнений и участие в игровых поединках. Также необходимо осуществлять регулярные наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и их изменениями под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом и результаты наблюдений отмечать в дневнике самоконтроля. Регистрация объективных и субъективных результатов самоконтроля необходима для проведения анализа достигнутых показателей и коррекции индивидуальной программы двигательной активности.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анцыперов, В.В. Проведение подготовительной части урока физической культуры в школе [Текст]: учебное пособие / В.В. Анцыперов, В.П. Симонов. – Волгоград: ВГАФК, 2004. – 66 с.

2. Власова, Т.Н. Рабочая тетрадь по физической культуре [Текст]/ Т.Н. Власова, В.А. Кудинова, Е.А. Ряховская. – Издание 4-е дополненное. – Волгоград: ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2017. – 64 с.

3. Гимнастика и методика ее преподавания [Текст]: учебник для факультетов физической культуры / под ред. Н.К. Меньшикова. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 1998. – С. 68-70, 224-230.

4. Залетаев, И.П. Общеразвивающие упражнения [Текст]: учебное пособие / И.П. Залетаев. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120 с.

5. [Земсков, Е](http://bmsi.ru/authors/f2c55a3f-8182-4ec8-8fe0-6323a5fbf696).А. Практическая терминология общеразвивающих упражнений [Текст]/ Е.А. Земсков // «Спорт в школе»: издательский дом «Первое сентября». – 2008. – №3.

6. Казакова, С.В. Виды гимнастики и ее методические особенности [Электронный ресурс]: методическое пособие по гимнастике для учителей физкультуры / С.В. Казакова. – 2017. – Режим доступа: <https://infourok.ru>

# 7. Плетцер, С.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов эколого-мелиоративного факультета [Текст]: методические рекомендации /С.В. Плетцер. – Волгоград: ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2016. – 42 с.

# 8. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст]/Е.Г. Попова. – М.: Терра – Спорт, 2000. – 72 с.

9. Ряховская, Е.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов факультета перерабатывающих технологий и товароведения [Текст] : методические рекомендации /Е.А. Ряховская. – Волгоград: ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2016. – 42 с.

10. Смолевский, В.М. Гимнастика и методика преподавания [Текст]/В.М. Смолевский. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 55-69.

11. Сорокина, Н. Правила записи общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс]/ Н. Сорокина. – 2016. – Режим доступа: <http://fizinstruktor.ru>.

# 12. Теоретические основы физкультурного образования студентов аграрных вузов [Текст]: учебное пособие / Г.М. Казантинова, И.А. Еременко, Т.Н. Власова, Н.А. Линева. – Волгоград: ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2014. – 230 с.