

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

М.И. Кабышева, В.В. Смородин

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЕВУШЕК И ЖЕНЩИН

Методические рекомендации

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Оренбургский государственный университет» для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки

Оренбург
2019

УДК 796(075.8)
ББК 75я73
К 12

Рецензент – кандидат педагогических наук, доцент С.Р. Гилазиева

Кабышева, М.И.

К12

Физическая культура девушек и женщин: методические рекомендации / М.И. Кабышева, В.В. Смородин; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2019.

Методические рекомендации разработаны в соответствии с требованиями рабочей программы дисциплины «Физическая культура».

Содержание работы включает теоретические и методико-практические аспекты:

- необходимые для организации самостоятельных занятий по физической культуре;
- использования средств физической культуры для коррекции телосложения.

Материал методических рекомендаций предназначен девушкам - студенткам основной и специальной медицинской группы, обучающимся по всем направлениям подготовки, также может быть полезен преподавателям физической культуры, учителям школ и инструкторам лечебной физической культуры.

УДК 796(075.8)
ББК 75я73

© Кабышева М.И.,
Смородин В.В., 2019
© ОГУ, 2019

Содержание

Введение	4
1 Упражнения для коррекции фигуры	5
2 Специальная тренировка мышц живота	13
3 Пять комплексов физических упражнений для девушек и женщин.....	17
4 Функциональные особенности женского организма и самоконтроль.....	23
4.1 Показатели самоконтроля.....	27
4.1.1 Субъективные показатели самоконтроля	28
4.1.2 Объективные показатели самоконтроля	29
Заключение.....	34
Список использованных источников	35

Введение

Каждая женщина хочет иметь хорошую фигуру, быть красивой, привлекательной, стройной и подтянутой. Однако, по причине природных особенностей женского тела, оно имеет некоторые проблемные зоны – участки, в которых жировые отложения появляются чаще и быстрее всего: ягодицы, бедра, нижняя часть живота, бока. Именно для стремящихся к совершенству женщин разработаны комплексы специальных упражнений для развития и укрепления мышц бедер, ног, ягодиц, живота. Упражнения эти просты и доступны всем. Их эффективность проверена и доказана.

Совершенствованию своей фигуры нужно посвящать всего 30-40 минут, после чего устроить 1-2 - минутную пробежку на месте или по квартире, принять душ и легко позавтракать.

Предлагаемые комплексы упражнений, которые вполне можно чередовать по дням недели, послужат разминкой для дальнейших занятий спортом: фитнесом, акваэробикой, спортивными играми, велоспортом - или станут всего лишь первым шагом на пути к избавлению от лишнего веса или гиподинамии.

Если вам сложно в силу разных причин выполнять весь комплекс сразу, отдыхайте после каждого упражнения 1-2 минуты (или для начала сделайте только 1 подход в каждом упражнении).

Если ваша цель – какая-то конкретная зона, то подберите упражнения, корректирующие именно её. Включите их в свой ежедневный распорядок тренировок. Если зон несколько, то и упражнений будет соответственно больше. Не забывайте, по мере роста выносливости организма, увеличивать количество повторов. Иначе ваше тело просто перестанет воспринимать нагрузку.

1 Упражнения для коррекции фигуры

Для того чтобы фигура была красивой, необходимо работать над собой. Элементарные упражнения помогут через месяц регулярных тренировок наслаждаться красивым отражением в зеркале.

Приседания являются основанием для укрепления ягодичных мышц. Выпады вперед, назад и в стороны подтянут мышцы ног, бедер и ягодиц. Упражнение ножницы поможет сформировать красивые бедра и ягодицы. Отведение согнутой в колене ноги в сторону и вперед укрепляет ягодичные мышцы. Поднимание напряженной попы вверх из положения лежа, так нужно задержать вверху и находиться в таком положении до сильных болей в мышцах (рисунок 1). Каждое упражнение нужно повторять по 50 раз за один подход, подходов должно быть не менее 3. Старайтесь увеличивать нагрузки ежедневно, добавляя несколько повторений на каждое упражнение.

Взгляните на свой образ жизни. Подкорректируйте питание и количество физических нагрузок, не забывайте о здоровом и качественном отдыхе. Каждую минуту свободного времени расходуйте с пользой для тела и души. Правильное питание, несложные физические упражнения помогут оздоровить организм и сформировать красивую фигуру.

Идеальной талии добиться сложно, как и кубиков на прессе. Но, если вы будете заниматься спортом постоянно, то сможете всего добиться сами. Многие женщины задаются вопросом, как правильно качать пресс, или же какие упражнения делать для того, чтобы согнать жир с живота. Во-первых, нужно сесть на диету. Ведь жир с живота начнет уходить только после того, когда все ваши внутренние органы избавятся от него. Можно сказать, что все органы, в числе которых даже сердце и печень, обволакиваются жиром.

Если вы садитесь на диету, то соответственно, жир первым делом начинает исчезать с внутренних органов. Вес вы начнете терять практически с первого дня, другое дело, что это будет происходить очень медленно.



Рисунок 1 - Упражнение для ягодиц

В связи с этим, необходимо начать качать пресс. Пресс можно качать несколькими способами. Во-первых, вы можете делать это в домашних условиях. Можно лечь на пол и поднимать ноги вверх, это одно из тех упражнений, которые могут показаться вам самыми простыми. И как нам кажется, именно это упражнение сможет подготовить вас к более серьезным нагрузкам. Со временем, вы можете поднимать туловище к ногам, что тоже будет актуально для прокачки пресса (рисунок 2).

Многие женщины спрашивают, сколько подходов делать, или же по сколько раз нужно делать упражнения на пресс. Нет как такового количества упражнений, которые были бы для вас эффективными. Все дело в том, что продолжать делать упражнения нужно до того момента, пока вы не почувствуете боль. Эта боль будет не значительной, но несмотря на это, занятие нужно продолжать. Подходов будет достаточно от 3-х до 5-ти. Вы ведь не хотите

следующий день после занятий провести в кровати с неприятным ощущением в области живота. Тогда занимайтесь постепенно, и каждый раз делайте все больше и больше упражнений. Спустя несколько недель, ваш пресс станет заметен, но только в том случае, если вы все упражнения будете делать на совесть.



Рисунок 2 - Упражнение для пресса

Существует эффективное упражнение ягодичный мостик (рисунок 3), которое помогает держать в тонусе филейную часть. В повседневной жизни практически не делается движений, отвечающих за тонус этих мышц. Ходьба используется для того чтобы пересест с одного стула на другой. Дойти из дома до остановки, чтобы с комфортом расположиться в кресле маршрутки. От остановки до работы чтобы на восемь часов сесть в рабочее кресло. Те, кто использует свой транспорт, лишены и этого малого движения. К сожалению, даже на стадион люди приходят, чтобы два часа посидеть на трибунах. Нет движения – мышцы потихоньку атрофируются. А нет подтянутых мышц – фигура, вместе с лишним жиром, стекает вниз. А визуально это быстрее заметно на животах спереди и сзади на ягодицах. И наоборот, подтянутые ягодицы уже преображают фигуру в лучшую сторону. Название упражнения говорит само за себя. Значительную долю пользы от этого движения забирают ягодицы и бедра, их задняя часть. Отвислые ягодицы исчезают за считанные недели. Это движение

включает в работу глубокие мышцы спины. А ведь именно они входят в мышечный корсет для позвоночника.



Рисунок 3 - Ягодичный мостик

Для того чтобы в движение активно включились мышцы кора и глубоко спрятанные мышцы вокруг позвоночника, рекомендуется делать упражнение на одной ноге.

Техника выполнения:

1. Нужно лечь на спину. Руки расположить вдоль туловища, ладонями вниз. Подтянуть стопы к ягодицам. Угол в коленях должен составлять 90 градусов.
2. Прижать друг к другу бедра и колени.
3. Одна нога выпрямляется и удерживается на весу.
4. Напрячь ягодичные мышцы и оторвать таз от пола. Зафиксировать положение на пару секунд, в верхней точке движения. Лишь затем двигаться вниз.
5. Не опускать таз на пол полностью. Чуть коснувшись пола сразу же начать новое движение вверх.
6. Вытянутая нога сохраняет напряжение во время всего движения и поднимается вместе с тазом, образуя прямую линию с туловищем. При опускании - пола не касается.

7. Делать вдох при движении вниз, а выдох - вверх.
8. Нужно приподнять носок опорной ноги. Так исключается работа икроножных мышц.

Для тех, кому, возможно, тяжело удерживать равновесие, начинать можно с более легкого варианта – с опорой на обе ноги. На самом деле движение лишь кажется легким. И если упражнение делается первый раз, то главное не переусердствовать. Иначе на следующий день будет трудно присесть. С непривычки мышцы будут ощутимо побаливать. Но со временем многим понадобится дополнительная нагрузка. Есть разные способы достижения этой цели. Например, поставить опорную ногу на нестабильную поверхность, на баскетбольный мяч. Колоссальный прирост в нагрузке. Можно просто поставить ноги на более высокую поверхность. Помимо красивого тела, это упражнение – путь к здоровой спине. И делать его желательно в комплексе с другими упражнениями на низ спины. Так как получить травму при таком движении довольно сложно, то со временем такое движение может стать разогревающим перед более тяжелыми тренировками спины. Например, перед выполнением становой тяги [4].

Заботиться о красоте своей фигуры нужно не только в преддверии лета. Идеальные формы, надо стараться поддерживать всегда. Кроме диет, могут потребоваться также, специальные упражнения, уменьшающие объемы живота и боков, ведь именно данные зоны, считают наиболее проблемными, у женщин в особенности. Нагрузки на тело, необходимо увеличивать постепенно. В том случае, если спортом вы не занимались никогда, начинайте занятия в медленном темпе, и тратьте на них, в день, не больше 20 минут. Примерно через полторы недели, нагрузка должна увеличиться.

Упражнения для живота (пресс).

Любое упражнение, для этой части тела, может принести ощутимый дискомфорт. Начните с самого простого – качания прессов. Лягте на спину, заняв исходное положение. Нужно, согнуть в коленях ноги, а стопы поставить на

ширину плеч. Для удобства, зацепитесь, за нижнюю ступеньку основания шведской стенки, ступнями ног. Сцепите ладони под головой, и начните подниматься. Большой живот, будет мешать вам сделать это, скорее всего, посему подниматься стоит так, как позволяет живот. Для первого раза будет достаточно всего 4 - 5 подходов. Затем их количество можно увеличить до 10, 15, 20 и т. д. Более 40 - 50 подходов делать не рекомендуется. Прессы являются наиболее эффективными упражнениями, ведущие к похудению живота и боков [3].

Локтем к колену.

С целью прокачки косых мышц живота, нужно выполнять упражнение на скручивание. Для начала, следует занять исходное положение, на спине. Руки необходимо сложить за головой так же, как и при выполнении прессов, ноги вытянуть параллельно. После, нужно согнуть в колене правую ногу, и пытаться дотянуться локтем руки левой, до согнутого колена. После этого, согнуть нужно уже левую ногу, и попытаться локтем руки правой, дотянуться, к согнутому колену. Скручивание обеспечивает быстрое похудение в области живота. Начните с пяти - шести подходов.

«Свечка».

Для тех, кто справился с перечисленными выше упражнениями, для похудения боков и живота, и успел потерять значительное количество лишнего веса, можно переходить к более сложным нагрузкам. Исходное положение – лёжа на спине. Подложите ладони под поясницу, в коленях согните ноги, а после, поднимите их вверх, руками поддерживая поясницу. Локти должны упираться в пол. У вас получится «свечка» («берёзка»). В медленном темпе отводите поочередно то правую, то левую ногу за голову. Начинать выполнение «свечки» нужно с 2 - 3 движений «туда - обратно» каждой ногой. Данное упражнение не рекомендовано людям, имеющим серьёзные проблемы с позвоночником.

Упражнения для боков (наклоны).

В наклонах участвуют и бока, и живот. Начинать работу, по удалению жировых отложений на талии, нужно именно с этого упражнения. Поставьте на

ширине плеч ноги, а руки – на пояс. Наклоняйтесь попеременно в левую и в правую стороны. Выполнение наклонов, можно начать с десяти подходов (5 в одну сторону, 5 в другую). Через неделю для повышения эффективности желательно добавить наклоны «вперёд - назад». Это позволит задействовать в упражнении как можно большее количество мышц. Если жировые отложения не слишком большие, талия начнёт выделяться уже после первых двух - трёх занятий [7].

Упражнения с обручем.

При помощи обруча, упражнения для живота и боков, становятся нескучными и более эффективными. Раскрутите обруч на талии, а затем поддерживайте его вращение как можно большее количество времени. В спортивном магазине сегодня продаётся огромное количество обручей: от самых простых до моделей с массажным эффектом. Модели, внутри с маленькими «шипами», использовать следует, крайне осторожно. Такие обручи имеют внушительный вес, и способствуют появлению гематом, в области талии, и травм внутренних органов. Быстрое похудение – не является поводом, для приобретения неприятных заболеваний.

Упражнения на боку.

Чтобы занять исходное положение, надо лечь на бок, подперев рукой голову. Второй рукой необходимо опираться о пол, поставив её перед грудью. Медленно поднимите ногу, и задержите, на пару секунд, а после, столь же медленно опустите. Для первых занятий достаточно пяти - шести подходов.

Живот также можно тренировать, при выполнении данного упражнения. Заняв исходное положение, в колене согните ногу, и прижмите её, к груди. Затем, верните в исходное положение, ногу.

В положении сидя на полу.

Подбирая эффективные упражнения, с целью построить, в области боков и живота, стоит попробовать упражнения сидя на полу. Присев на пол, раздвиньте ноги, на максимально возможную ширину. Потянитесь руками к правой стопе,

пытаясь за неё взяться. Затем потянитесь руками вперед перед собой, стараясь дотянуться как можно дальше. Для начала выполнение упражнения должно занять не более двух - трёх минут. Постепенно, возможно достичь десяти минут.

Упражнения для ног и бедер.

1. Приседания. Приседать необходимо много, 3—4 приседания в день не спасут положения. Приседать хорошо бы раз 100 в день, за месяц — 3000.

2. Результативным упражнением является поднятие ног поочерёдно. Упражнение выполняется так: ложитесь на пол, на правый бок и медленно поднимаете левую ногу, поднимать ногу надо очень медленно, потом меняете положение и повторяете задание с другой ногой. Такое упражнение много раз делать не надо, да и не получится, достаточно будет одной - двух минут в день.

3. Очень эффективны упражнения с мячом (рисунок 4). Нужен будет большой упругий мяч — фитбол. Прижмите мяч к стене спиной и медленно садитесь, когда тело займёт положение «сиду на стуле», начинайте выпрямляться. Начать можно с одного упражнения доведя постепенно количество приседаний до 10. Обязательно отдыхайте между упражнениями [1].



Рисунок 4 – Приседания с мячом

2 Специальная тренировка мышц живота

Если у человека живот плоский и подтянутый, то это лишь подчеркивает стройность фигуры. Если же живот выпуклый и отвислый, то может обезобразить даже прекрасное от природы сложение тела. Нельзя забывать, что живот - это еще и самая сексуально выразительная часть фигуры, и не случайно в восточной культуре так распространен танец живота, способный подчеркнуть гибкость и пластичность женского тела. Кроме того, движения танца тренируют и развивают вагинальные мышцы у женщин, которые служат залогом нормальных родов, а крепкие мышцы живота у мужчин - один из важных факторов сексуальной силы.

Слабая, растянутая брюшная стенка ведет к отвисанию живота и, как следствие, к чрезмерному лордозу (прогибу) в поясничном отделе позвоночника, что отражается не только на внешнем виде, но и на работе внутренних органов. Рыхлая брюшная стенка может стать одной из основных причин образования паховой грыжи [5].

Женщина с большим животом - это неприятное зрелище, мужчина с большим животом - это трагедия, но, к сожалению, пузатые мужчины в наши дни стали обычным явлением. Их было бы меньше, если бы не любовь к пиву. Пиво преподносится назойливой рекламой чуть ли не напитком здоровья, основой самоуверждения и самодостаточности. Культура употребления алкоголя должна распространяться не только на крепкие горячительные напитки, но и на так называемые легкие, ведь при условии ежедневного употребления пива появление пивного живота и развития алкоголизма не избежать.

О том, что мышцы живота надо тренировать, знают все. Но как это делать правильно? Главный тренировочный принцип здесь - комплексность. То есть, тренируя мышцы живота - сгибатели туловища, необходимо включать в тренировку упражнения для мышц спины - разгибателей туловища. Мышцы живота и спины - антагонисты, поэтому необходимо добиваться их гармоничного развития. Чрезмерно развитые мышцы живота при слабой спине ведут к

сутулости, а доминирование мышц спины - к сильным прогибам в поясничном отделе и выпячиванию живота.

Упражнения для мышц спины неизбежно ведут к сжатию позвоночника - к его компрессии, а упражнения для мышц живота, напротив, растягивают позвоночник, поэтому вначале выполняются упражнения для мышц спины, затем - для мышц живота [7].

Мы не рекомендуем тренировки мышц живота с отягощениями, поскольку считаем, что мышцы живота должны быть крепкими, но не объемными. Если же ваша цель - объемный рельефный живот, то тренируйтесь с отягощением.

Многие увлекаются развитием скелетных мышц, забывая о существовании гладкой мускулатуры, в верхней части живота - это диафрагма, в нижней - брюшная стенка, от состояния которой живот выглядит плоским и подтянутым, либо, наоборот, отвисшим.

Живот не всегда становится подтянутым после выполнения обычных упражнений для мышц живота. Скорее это зависит от тонуса, создаваемого легким втягиванием брюшной стенки. Втянутое состояние живота должно войти в привычку и со временем выполняться автоматически. На начальной стадии контроль и выработку привычки легче выполнять во время тренировки.

Разминка.

1. Диагональная растяжка, напоминает ритмичные танцевальные движения. Исходное положение (далее и.п.): ноги на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях. На счет 1 правую ногу согнуть, колено вверх, руки выпрямить вниз, 2 - вернуться в и.п.; 3 - левую ногу согнуть, колено вверх, руки выпрямить вниз; 4 - вернуться в и.п.; 5 - правую ногу согнуть колено и руки вверх, слегка наклониться и потянуться вверх - вправо; 6 - вернуться в и.п. 7 - левую ногу согнуть колено и руки вверх, слегка наклониться и потянуться вверх - влево; 8 - вернуться в и.п.

2. И.п.: ноги на ширине плеч руки на бедрах. На счет 1-4 - танцевальные движения бедрами в стороны, 5-6 - повернуться в левую сторону, кисти

упираются в поясницу, выполнить пружинящие прогибы в пояснице. Повторить движения бедрами, затем поворот в правую сторону, прогибы.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет 1 – круговое движение назад левым плечом, 2 – то же правым плечом; 3-4 - повернуться вправо, прогнуться. Круговые движения обоими плечами назад. Повторить то же с поворотом влево.

4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. На счет 1 - вытянув руки вперед, наклониться, потянуться за руками по кругу влево, живот втянуть; 2 - кисти прижать к низу живота; 3-4 - ноги в «разножке штангиста», руки вверх над головой и, мягко покачиваясь вперед - назад, прогибаться в пояснице.

5. И.п.: ноги шире плеч, слегка согнуты, стопы развернуты в стороны, колени находятся в одну линию над стопами, спина прямая. На счет 1- поднять левую стопу на носок; 2 - поднять правую стопу на носок; 3-4 опуститься на пятки и опять подняться на обеих стопах.

6. «Танец живота», круговые движения тазом, меняя направление. Работают только мышцы бедер и живота.

7. И.п.: ноги врозь, правая кисть на животе, левая на крестце. На счет 1 - втянуть на выдохе живот, таз и колени подать вперед, напрягая ягодичные мышцы, 2 - вернуться в и.п. и расслабиться. Поменять положение рук, повторить упражнение.

Основная часть.

8. Лежа на животе, руки вытянуты вперед. Приподнять одновременно левую руку и правую ногу, удержать положение 3-4 секунды. Затем поднять правую руку и левую ногу. Нагрузка на мышцы спины

9. Лежа на животе, руки вытянуть вперед. На вдохе приподнять одновременно туловище и ноги. Руки развести в стороны и по кругу, сгибая в локтях, прижать к туловищу с легким напряжением. На выдохе руки через стороны поднять вверх, одновременно опуская ноги. Пауза - 2-3 секунды, расслабиться. Нагрузка на мышцы спины.

10. Лежа на спине, руки в замке под шейей, левая нога согнута в колее, в упоре, правая стопа на левом колене, колено развернуто в сторону. На выдохе приподнять туловище, потянуться по диагонали левым локтем к правому колену 10-15 раз. Затем лечь на спину, расслабиться, поменять положение, потянуться правым локтем к левому колену. Нагрузка на косые мышцы живота.

11. Лежа на спине, руки под шейей, ноги, согнутые в коленях, в упоре. На выдохе одновременно приподнять ноги и туловище, касаясь локтями коленей. Нагрузка на прямые мышцы живота.

12. Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, в упоре, руки вдоль туловища. На выдохе приподнять таз, напрягая живот и ягодичные мышцы, на 3 - 4 секунды задержать дыхание, удерживая положение. Вдох, опустить таз и расслабиться.

13. В упоре лежа отжаться от пола 5 - 10 раз, можно на коленях (рис. 5).

14. Сидя на полу, упор руками сзади, ноги согнуты в коленях, мяч - под крестец. Выполнить раскатывание мяча вдоль, поперек, кругами, работая животом и бедрами. Каждое упражнение выполнять не менее 10 раз.



Рисунок 5 – Отжимания от пола

3 Пять комплексов физических упражнений для девушек и женщин

Изящество женской фигуры главным образом определяется подтянутыми мышцами живота и стройными ногами. Предлагаемые комплексы помогут вам приблизиться к желаемому результату, особенно если в дальнейшем, по мере тренированности, вы будете заниматься с гантелями или другими отягощениями по своему усмотрению.

Первый комплекс.

1. Сесть на край табурета, упор руками сзади, ноги прямые, стопы на полу – вдох. Согнуть ноги, прижать колени к груди (рисунок 6), выпрямить ноги вверх – выдох. Опустить прямые ноги на пол. Темп медленный или средний. Сделайте 2 - 3 подхода по 8 - 10 повторений.

2. Сесть на табурет, как в упражнении 1. Поочередно поднимайте ноги вверх как можно выше («ножницы»). Дыхание произвольное, темп средний или быстрый. Сделайте 2 подхода по 10-15 раз каждой ногой.

3. Выполните отжимание от табурета или скамьи Сгибая руки – вдох, выпрямляя – выдох. Темп медленный или средний. Сделайте 2 подхода по 6-8 отжиманий.

4. Стоя, ноги врозь, прямые руки над головой ладонями внутрь, правую ногу отставить чуть назад на носок – вдох. Выполните мах вперед правой ногой, одновременно касаясь руками пальцев ноги, - выдох. Затем сделайте мах вперед левой ногой. Темп средний или быстрый. Сделайте 2 подхода по 6-10 махов каждой ногой.

5. Стоя, ноги врозь – вдох. Приседание на пальцах ног, руки вперед – выдох. Темп средний. Сделайте 2 подхода по 8-10 прыжков на месте на обеих ногах. Дыхание произвольное, темп средний или быстрый.

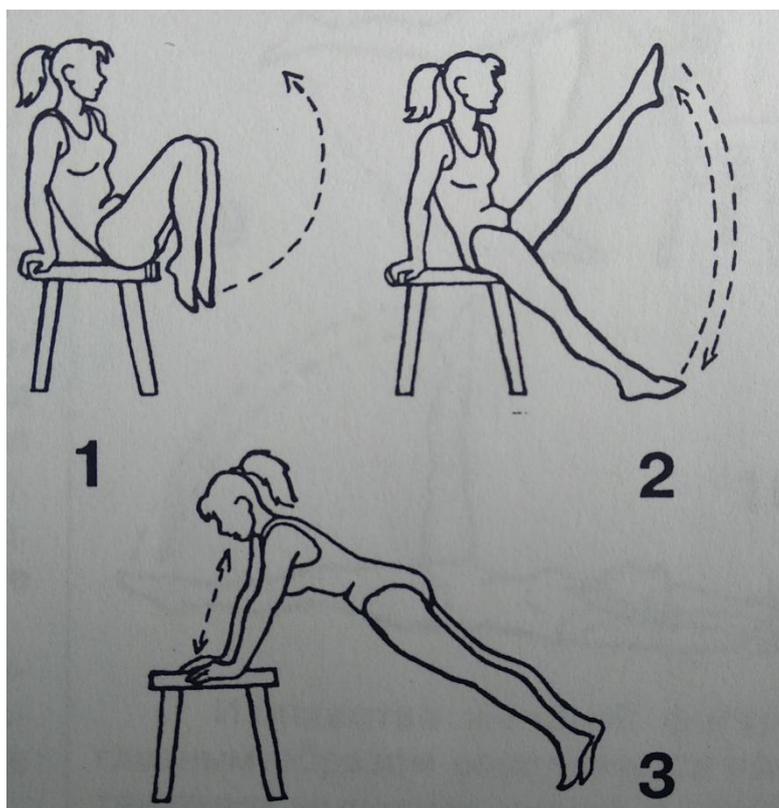


Рисунок 6 - Упражнения первого комплекса

Второй комплекс.

1. Встать за спинкой стула, руки в стороны. Выполнить махи над спинкой стула правой ногой влево, затем - левой вправо. Повторить 8-10 раз каждой ногой.

2. Для выполнения этого упражнения вам понадобится небольшая подставка (можно использовать доску). Встать прямо, руки на поясе пальцы ног на подставке, пятки на полу. Поднимайтесь на пальцах ног, а затем опускайтесь. Сделать 2-3 подхода по 10-12 раз.

3. Лечь на коврик на живот, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища вверх, опустить на коврик. Сделать 2-3 подхода по 10-15 повторений.

4. Лечь на спину, прямые руки за головой, ноги прямые. Одновременно поднимать ноги и туловище вверх, стараясь коснуться руками пальцев ног (рисунок 7). Сделать 2 - 3 подхода по 6 - 10 повторений.



Рисунок 7 - Упражнения второго комплекса

5. Стоя, левая нога на полу, правую согнуть и поставить на табурет. Присесть на правой ноге 4-6 раз руки вперед. Поменять положение ног. Сделать 2 подхода по 4-6 повторений.

Третий комплекс.

1. Стоя, ноги врозь (или вместе, как удобнее), руки вверх - в стороны. Выполняйте наклоны вперед - вниз, стараясь коснуться грудью коленей. Ноги не сгибать. Сделайте 2-3 подхода по 6-10 наклонов.

2. Из положения стоя сделайте широкий шаг левой ногой в сторону, одновременно поднимая руки в стороны, присяд на носке левой ноги, не сгибая правую ногу. Сделайте 2 под хода по 6 -10 выпадов в каждую сторону.

3. Лягте на спину на коврик, руки произвольно за головой, ноги вытянуть. Поднимите прямые ноги вертикально вверх - вдох, опустите вправо, коснитесь пола - выдох, поднимите влево - вверх - вдох, опустите прямые ноги на пол - выдох. То же выполните влево. Темп медленный и средний. Сделайте 2 серии упражнений по 6-8 раз.

4. Стоя, ноги врозь, руки за голову, ладони на шее. Наклоните корпус вперед. Выполните круговые движения корпусом вправо 6-8 раз, затем влево (рисунок 8). Повторите еще 6 - 8 раз.

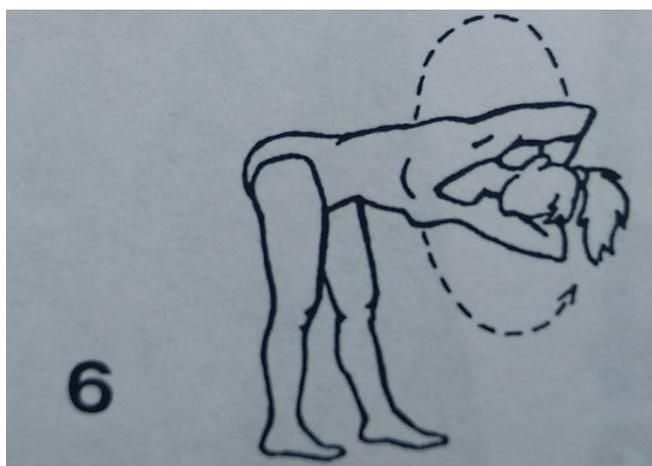


Рисунок 8 - Упражнение третьего комплекса

Четвертый комплекс.

1. Стоя, ноги врозь, руки в стороны, сделайте поворот вправо - вдох, наклонитесь вперед - вниз к правой ноге, коснитесь рукой пола - выдох, выпрямитесь. Затем то же самое повторите в другую сторону. Старайтесь не сгибать колени. Выполните 2 подхода по 6-8 раз в каждую сторону.

2. Лягте на спину на коврик, руки за головой, ладони на шее (или скрестите на груди, как удобнее), ноги заведите под опору - вдох. Поднимайте туловище до положения сидя выдох, а затем осторожно ложитесь - вдох. Сделайте 2 подхода по 6-10 раз.

3. В упоре лежа выполните отжимание от пола: сгибая руки - выдох, выпрямляя - вдох, корпус держать прямо, таз не опускать. Темп медленный или средний. Сделайте 2 подхода по 10-15 раз.

4. Стоя, руки на пояс. Сделайте широкий шаг вперед правой ногой, приседая как можно ниже, левую оставляя прямой (рисунок 9). Следующий шаг - левой ногой и т. д. Дыхание произвольное. Сделайте 2 серии по 8-10 шагов.

5. Возьмите скакалку и попрыгайте 30-40 секунд. Дыхание произвольное. Отдохните и повторите прыжки.

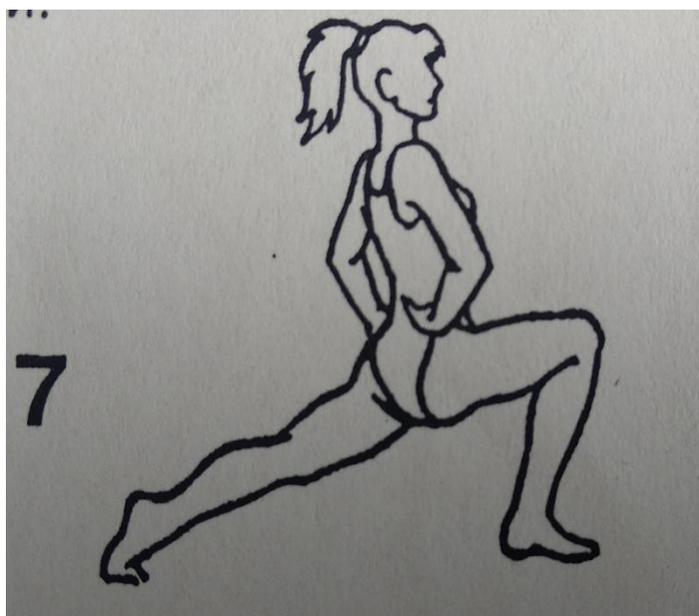


Рисунок 9 - Упражнение четвертого комплекса

Пятый комплекс.

1. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Для укрепления вестибулярного аппарата выполните круговые движения головой 30 - 50 раз в каждую сторону. Темп средний.

2. Лягте на спину на коврик (рисунок 10) и поднимайте прямые ноги за голову, затем опускайте на пол. Темп средний. Сделайте 2 подхода по 20 - 30 раз.

3. Встаньте лицом к стулу на расстояние одного шага. Поднимайте одну ногу назад - вверх, наклоняя туловище к спинке стула. Темп средний, дыхание произвольное. Сделайте 2 серии по 20 - 30 раз.

4. Лягте на спину, руками держитесь за опору. Прямую правую ногу поднимите до прямого угла. Опуская правую, поднимайте левую ногу. Темп средний или быстрый. Сделайте 2 подхода по 20 - 30 раз каждой ногой.

5. Стоя, ноги врозь - вдох. Наклонитесь вперед, стараясь не сгибать колени и руками коснуться пола - выдох, выпрямитесь. Темп средний или быстрый. Сделайте 2 серии наклонов по 30 - 40 раз (рисунок 11).

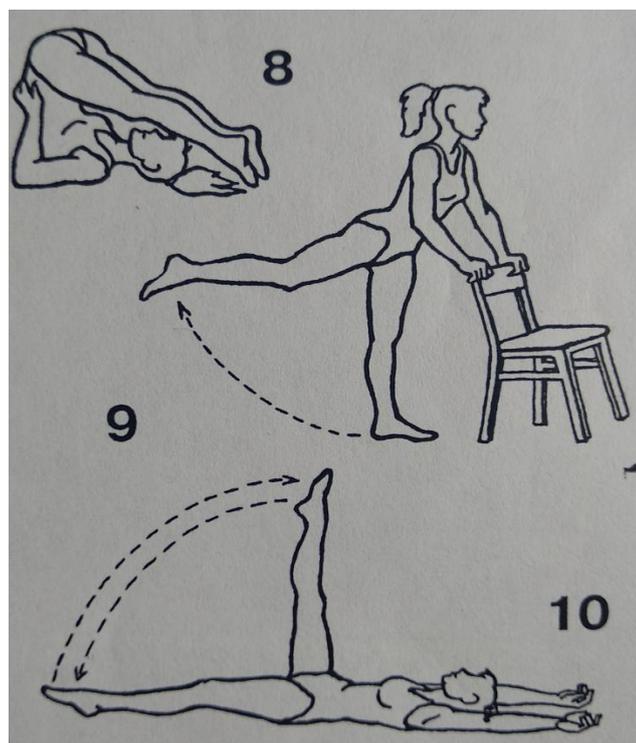


Рисунок 10 - Упражнения 5 комплекса



Рисунок 11 – Наклоны

4 Функциональные особенности женского организма и самоконтроль

Организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортивной тренировки. В отличие от мужского у женского организма менее прочное строение костей, меньшее общее развитие мускулатуры тела, более широкий тазовый пояс и более мощная мускулатура тазового дна. По сравнению с юношами девушки хуже справляются с упражнениями, требующими быстроты, силы, выносливости. Некоторые упражнения (например, связанные со значительным сотрясением тела, силовыми напряжениями) могут повредить организму девушки, в связи с чем их нужно исключить из занятий.

Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. От их развития зависит нормальное положение внутренних органов. Особенно важно развитие мышц тазового дна.

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

Ряд характерных для организма женщины особенностей имеется в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем. Все это выражается более продолжительным периодом восстановления организма после физической нагрузки, а также более быстрой потерей состояния тренированности при прекращении тренировок [6].

Особенности женского организма должны строго учитываться в организации, содержании, методике проведения самостоятельных занятий.

Подбор физических упражнений, их характер и интенсивность должны соответствовать физической подготовленности, возрасту, индивидуальным возможностям.

Необходимо исключать случаи форсирования тренировки для того, чтобы быстро достичь высоких результатов. Разминку следует проводить более тщательно и более продолжительно, чем при занятиях мужчин. Рекомендуется остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий, например, при занятиях прыжками и в упражнениях с отягощением. Полезны упражнения в положении сидя, и лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног, с подниманием ног и таза до положения «березка», различного рода приседания [7].

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

При выполнении упражнений на силу и быстроту движений следует более постепенно увеличивать тренировочную нагрузку, более плавно доводить ее до оптимальных пределов, чем при занятиях мужчин.

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

Функциональные возможности аппарата кровообращения и дыхания у девушек и женщин значительно ниже, чем у юношей и мужчин, поэтому нагрузка на выносливость для девушек и женщин должна быть меньше по объему и повышаться на более продолжительном отрезке времени.

Женщинам при занятиях физическими упражнениями и спортом следует особенно внимательно осуществлять самоконтроль. Необходимо наблюдать за

влиянием занятий на течение овариально - менструального цикла и характер его изменения. Во всех случаях неблагоприятных отклонений необходимо обращаться к врачу.

Так, необходимо помнить, что овариально-менструальный цикл (ОМЦ) у девочек начинается обычно в возрасте 12-14 лет. Нормальная продолжительность его от первого дня менструации до первого дня следующей может составлять 21-36 дней. Наиболее часто длительность ОМЦ составляет 27, 28 дней, реже – 21, 22 или 24-26, 29, 30 дней и еще реже 32-36 дней. Длительность менструальной фазы колеблется от 1 до 5 дней, чаще всего 3,4 дня.

В норме ОМЦ одинаковой продолжительности, однако в связи с заболеваниями, эмоциональными стрессами или физическими перегрузками длительность и характер протекания его могут меняться.

У большинства женщин (56 %), занимающихся физической культурой и спортом, самочувствие и показатели функциональных проб во время менструального цикла хорошие. У 34 % женщин в фазу менструации наблюдается утомляемость, вялость, отсутствие желания тренироваться, снижение внимания. У некоторых женщин эти явления могут быть за 1, 2 дня до начала менструации (так называемый предменструальный синдром) [5], [6].

Сравнительно небольшую группу женщин (10 %) составляют те, кто болезненно переносит фазу менструации, при этом они необычайно раздражительны.

Во время менструации, а также некоторое время до и после нее может наблюдаться снижение силы, физической работоспособности, ортостатической устойчивости, ухудшается приспособительная реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку. Через 4 - 7 дней все приходит в норму. Женщинам, у которых благоприятно протекает ОМЦ занятия физической культурой и спортом во время фазы менструации разрешаются, однако нагрузка не должна быть максимальной, упражнения для брюшного пресса ограничиваются, а силовые и прыжковые упражнения исключаются. Остальным женщинам физическая

нагрузка в менструальную фазу значительно снижается или запрещается (обычно тем, кто имеет отклонения в менструальной функции или болезненно переносит ее). Особенно внимательны должны быть женщины, ранее перенесшие гинекологические заболевания и имеющие очаги хронической инфекции в этой сфере. После аборта можно приступать к тренировкам после первой нормально прошедшей менструации.

В период беременности тренировочные занятия, а тем более соревнования запрещаются, назначаются, лишь специальные занятия физкультурой, направленные на укрепление мышц брюшной стенки и тазового дна, а также на устранение застойных явлений в малом тазу. Женщины, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, лучше переносят беременность и роды, осложнения у них наблюдаются реже.

После родов первые 3-6 недель назначаются лишь занятия лечебной физической культурой. Затем, разрешаются занятия с небольшой физической нагрузкой, величина ее постепенно увеличивается. При этом следует помнить, что в период кормления ребенка грудью занятия должны носить оздоровительный характер. Полноценная спортивная тренировка разрешается через 6 - 9 месяцев после родов (при строгом соблюдении последовательного и постепенного нарастания нагрузки) [7].

Нельзя забывать и об особенностях психики женщин. В пубертатном периоде, перед наступлением менструаций, у девушек могут наблюдаться повышенная возбудимость, неустойчивое настроение, тревожность. У некоторых девушек в это время появляются повышенная раздражительность, беспокойство, отмечается головокружение, снижается поле зрения, возникают приступы мигрени и т. д.

В таких случаях требуется не только ограничение или полное исключение физической нагрузки во время менструации, но и создание особо благоприятного эмоционального фона.

Следует помнить, что функциональные особенности женского организма определяют несколько большее учащение пульса при выполнении физической нагрузки и большую продолжительность периода восстановления. В менструальную фазу у женщин может учащаться пульс, несколько возрастает артериальное давление и повышается возбудимость нервной системы.

4.1 Показатели самоконтроля

Важное значение для правильного построения оздоровительных и тренировочных занятий, сохранения высокой работоспособности имеет самоконтроль – регулярные наблюдения, которые проводят за состоянием своего здоровья сами занимающиеся. Самоконтроль – за пульсом, дыханием, весом, сном, аппетитом, а также субъективными показателями (настроение, усталость, желание тренироваться и др.) – позволяет своевременно обнаружить начинающиеся признаки перетренированности. Однако, не забывайте, что данные самоконтроля только дополняют врачебные обследования, а не заменяют их. Не следует поэтому торопиться с выводами – самостоятельно менять привычный режим жизни и оздоровительных занятий. При неблагоприятных изменениях показателей самоконтроля лучше обратиться к врачу. Каковы же правила самоконтроля?

Проводить наблюдения за пульсом, дыханием, сном, аппетитом следует ежедневно (за весом – еженедельно), желательно в одни и те же часы, лучше утром, а также до и после тренировок. Полезно завести дневник самоконтроля, куда вносятся данные физического развития и показатели состояния здоровья (таблица 1).

Оценка состояния здоровья по данным дневника самоконтроля должна проводиться с учетом всех показателей, так как они дополняют друг друга. Самоконтроль позволяет повысить оздоровительный эффект тренировочных

занятий, обеспечивает повышение работоспособности, предупреждает возникновение травм [6].

Таблица 1 - Пример оформления дневника самоконтроля.

Показатели	Даты занятий				
1. Пульс в покое, ЧСС за 1 мин.					
2. Пульс до занятий, ЧСС за 1 мин.					
3. Дистанция бега, км					
4. Время бега, мин.					
5. Пульс сразу после окончания бега, ЧСС за 1 мин.					
6. Пульс через 10-15 мин после окончания бега, ЧСС на 1 мин.					
7. Частота дыхания за 1 мин.					
8. Самочувствие и работоспособность в течение дня, в баллах.					
9. Сон, в баллах.					
10. Аппетит, в баллах.					
11. Вес, кг.					

4.1.1 Субъективные показатели самоконтроля

1. Настроение – этот показатель отражает психическое состояние занимающихся. Занятия физическими упражнениями всегда должны доставлять удовольствие.

2. Самочувствие – отмечается как «хорошее» (ощущение силы и бодрости, желание тренироваться); «удовлетворительное» (вялость, упадок сил); «неудовлетворительное» (заметная слабость, утомление, головная боль, повышенный пульс и артериальное давление в покое). Эти признаки могут быть

при начале заболевания или при несоответствии функциональных возможностей организма уровню выполняемой нагрузки.

3. Утомление – в норме должно проходить через 2–3 часа после занятий. Если состояние утомления держится дольше, то это говорит о неадекватно подобранной нагрузке. Если на следующее утро после тренировки утомление не проходит, то это говорит о переутомлении.

4. Сон – отмечается его продолжительность, глубина и нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание). Ученые установили, что самый продуктивный (восстановительный) сон – с 22 часов до 2 часов утра. Норма – 6–8 часов, при интенсивных и тяжелых физических работах – до 10 часов.

5. Аппетит – может быть: «хороший», «удовлетворительный», «пониженный», «плохой». Чем больше человек двигается, тем лучше он должен питаться.

6. Работоспособность – оценивается как повышенная, нормальная и пониженная. При правильной организации тренировочного процесса динамика работоспособности должна увеличиваться. Признаки усталости можно констатировать по окрасу кожи, потливости, координации движений, вниманию, самочувствию.

7. Переносимость нагрузок – показатель, оценивающий адекватность физических нагрузок функциональным возможностям занимающегося. Фиксируются болевые ощущения – по месту их локализации, характеру (острая, тупая, режущая, постоянная боль). Боль в мышцах на начальных этапах тренировок – явление закономерное и нормальное [1].

4.1.2 Объективные показатели самоконтроля

1. Пульс (частота сердечных сокращений) – самый объективный и доступный показатель, характеризующий состояние ССС и ее реакции на физическую нагрузку. В норме в покое у девушек ЧСС колеблется в пределах – 75–84 уд/мин; у спортсменов – 50–60 уд/мин. У студенток пульс чаще на 7–10

уд/мин, чем у юношей того же возраста. В положении лежа пульс в среднем на 10 ударов меньше. Пульс измеряют всегда в одном и том же положении. После сна – лежа, перед тренировкой – сидя, во время выполнения упражнений – стоя.

Для определения оптимального пульса необходимо:

- 1) измерить пульс в покое;
- 2) для женщин: от цифры 220 отнять возраст – это будет максимальный пульс;
- 3) оптимальный пульс будет равен 80 % от этих цифр [2].

Например, возраст студентки – 20 лет. $220 - 20 = 200$ (у женщин частота сердечных сокращений выше, чем у мужчин, из-за меньшего размера сердечной мышцы). Оптимальный пульс будет равен 80 % от 200, то есть – 160 уд/мин. Если работать на этом пульсе в течение как минимум 10 мин 3–4 раза в неделю, то получается очень хороший оздоровительный эффект (данные исследования американского Центра аэробики, японского и российского министерств образования и здравоохранения). Такой же эффект может быть при работе на пульсе 150 уд/мин, но уже в течение 20 мин и 130 уд/мин – в течение 30 мин.

2. Артериальное давление (АД). Систолическое давление (макс) - это давление в период систолы (сокращения) сердца, когда оно достигает наибольшей величины на протяжении сердечного цикла. Диастолическое давление (мин) - определяется к концу диастолы (расслабления) сердца, когда оно на протяжении сердечного цикла достигает минимальной величины.

Формула идеального давления для каждого возраста:

- максимальное АД = $102 + (0,6 \times \text{кол-во лет})$;

- минимальное АД = $63 + (0,5 \times \text{кол-во лет})$.

Всемирная организация здравоохранения предлагает считать нормальными цифрами артериальное давление для систолического (макс.) - 100 - 140 мм рт.ст.; для диастолического 80-90 мм рт. ст.

3. Ортостатическая проба – переход из положения лежа в положение стоя. Подсчитывается пульс лежа, после 5-минутного отдыха подсчитывается пульс

стоя. По разнице частоты сердечных сокращений (ЧСС) за одну мин определяется возбудимость нервной системы: слабая – 0–6 уд/мин; нормальная – 7–12 уд/мин; живая – 13–18 уд/мин; повышенная – 19–24 уд/мин.

4. Частота дыхания (ЧД) измеряется следующим образом: испытуемый кладет ладонь так, чтобы она захватила нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота, дыхание должно быть равномерным. Средний показатель ЧД - 14-18 дыхательных движений в минуту, у спортсменов - 10-16.

5. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) - важный показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания. Измеряется с помощью спирометра. Исследуемый берет мундштук спирометра с резиновой трубкой в руки. Затем, сделав предварительно 1 - 2 вдоха, быстро набирает максимальное количество воздуха и плавно выдувает его в мундштук до отказа. Необходимо следить, чтобы воздух не выходил через нос. Проводят замеры три раза подряд и фиксируют лучший результат. Средний показатель ЖЕЛ, у женщин 2500 - 3500 мл. У спортсменок, особенно занимающихся циклическими видами спорта (плавание, бег, лыжные гонки и т.п.) ЖЕЛ может достигать 5000 мл и более [1].

6. Рост стоя и сидя измеряется ростомером. При измерении роста стоя становятся спиной к вертикальной стойке, касаясь ее пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Планшетку опускают до соприкосновения с головой. При измерении роста сидя исследуемый садится на скамейку, касаясь вертикальной стойки ягодицами и межлопаточной областью, бедра параллельно опоре. Измерение роста в положении сидя при сопоставлении с другими продольными размерами дает представление о пропорциях тела. С помощью антропометра определяют длину отдельных частей тела: верхней и нижней конечностей, длину туловища. Наибольшая длина тела наблюдается утром. Вечером, а также после интенсивных занятий физическими упражнениями рост может уменьшиться на 2 см и более. После упражнений с отягощениями и штангой длина тела может уменьшиться на 3 см и более из-за уплотнения межпозвоночных дисков.

7. Масса тела - объективный показатель для контроля за состоянием здоровья. Масса тела определяется взвешиванием на рычажных медицинских весах. Масса тела суммарно выражает уровень развития костно-мышечного аппарата, подкожно-жирового слоя и внутренних органов. Исследуемый должен стоять неподвижно на середине площадки весов. Контроль за массой тела целесообразно проводить утром, натощак. Показатель массы фиксируется с точностью до 50 г.

Для определения нормальной массы тела используются различные весо-ростовые индексы. В практике широко используют индекс Брока.

Нормальный вес тела для людей ростом:

- от 155 до 165 см = длина тела - 100;
- от 165 до 175 см = длина тела - 105;
- от 175 и выше см = длина тела - 110.

Весо-ростовой индекс Кетле определяется отношением массы тела в граммах к росту в сантиметрах. Средняя величина для женщин колеблется в пределах – 340 - 390 г/см. Более точную информацию о соотношении физического веса и конституции тела дает метод, который кроме роста учитывает и окружность грудной клетки:

$$\text{вес} = \frac{\text{рост (см)} \times \text{объем грудной клетки (см)}}{240}$$

Окружности головы, груди, плеча, бедра, голени измеряют сантиметровой лентой [2].

8. Окружность грудной клетки измеряется в трех фазах: во время обычного спокойного дыхания (пауза), максимального вдоха и максимального выдоха. Исследуемый разводит руки в стороны. Сантиметровую ленту накладывают так, чтобы сзади она проходила под нижними углами лопаток, спереди у женщин - над молочной железой, в месте перехода кожи с грудной клетки на железу. После наложения ленты исследуемый опускает руки, при измерении максимального вдоха не следует напрягать мышцы и поднимать плечи, а при максимальном

выдохе - сутулиться. Разница между величинами окружностей при вдохе и выдохе характеризует экскурсию грудной клетки. Она зависит от морфоструктурного развития грудной клетки, ее подвижности, типа дыхания. Средняя величина экскурсии обычно колеблется в пределах 5 - 7 см [1].

Индекс крепости телосложения выражает разницу между длиной тела и суммой массы тела с окружностью грудной клетки на выдохе, рассчитывается по формуле: И. кр. = рост (см) - (вес (кг) + окружность гр. клетки на выдохе (см)).

У взрослых полученная величина меньше 10 оценивается как крепкое телосложение, от 10 до 20 - как хорошее, от 21 до 25 - среднее, от 26 до 35 слабое и более 35-ти как очень слабое.

9. Пропорциональность телосложения – из показателя роста стоя вычесть разность показателей роста стоя и роста сидя. Норма – 11,5 см.

Коэффициент пропорциональности равен: разницу показателей роста стоя и роста сидя надо умножить на 100 % и разделить на показатель роста сидя. Норма: 87 – 92 %. Если коэффициент меньше, то центр тяжести расположен ниже, что имеет большое значение для высокой устойчивости тела в пространстве, что учитывается при отборе в секции горнолыжников, прыгунов с трамплина, борьбы. Обладатели показателя коэффициента пропорциональности более 92 % имеют хорошие результаты в беге, прыжках. У женщин эти показатели несколько ниже, чем у мужчин.

10. Кистевая динамометрия - метод определения силы кисти. Динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр. Проводятся по два-три измерения на каждой руке, фиксируется лучший результат. Средние показатели силы правой кисти (если человек правша) у женщин - 25- 33 кг; средние показатели силы левой кисти обычно на 5-10 кг меньше [2].

Заключение

Молодые девушки и женщины должны показывать обществу образец подтянутости, красивой осанки, отличного физического развития и крепкого здоровья. Всего этого можно достичь, если вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом.

Проявлениями образа жизни человека являются привычки. Они могут быть полезными и вредными.

Одной из вредных привычек является переедание. Оно ведет к излишней массе тела женщины и изменению фигуры, а в конечном счете к ожирению, которое пагубно отражается на здоровье.

Ожирение способствует развитию сахарного диабета, артериальной гипертонии, желчнокаменной болезни, подагры, нарушениям функции опорно-двигательного аппарата (ОДА). Ишемической болезнью сердца (ИБС) тучные люди заболевают в три раза чаще, чем имеющие нормальный вес.

Необходимо помнить, что количество энергии, поступающей в организм с пищей, должно равняться энергии расходуемой в процессе жизнедеятельности. Поэтому для увеличения энергозатрат нужно повышать двигательную активность. Это прежде всего выполнение различных видов физических упражнений, занятия спортом.

Только постоянная работа над собой, своим телом позволит иметь хорошее здоровье, здоровых детей, крепкую семью и приносить пользу обществу.

Список использованных источников

1. Баранов, В.В. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность студентов в освоении физической культуры: учебно - методическое пособие / В.В. Баранов, М.И. Кабышева; Оренбургский гос. ун-т.- Оренбург: ОГУ, 2012. – 214 с.

2. Баранов, В.В. Организация самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов в университетском комплексе / В.В. Баранов, М.И. Кабышева. В сборнике: Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры. Материалы Всероссийской научно-методической конференции (с международным участием). - 2013. - С. 3251-3254.

3. Баранов, В.В. Мотивация физкультурно-спортивной деятельности студентов / В.В. Баранов, М.И. Кабышева. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях сборник материалов заочной международной научно-методической конференции, - 2012. С. 84-90.

4. Кабышева, М.И. Организация методико-практических занятий со студентами на основе методики составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений: методические рекомендации / М.И. Кабышева, В.М. Черкесов. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2009. – 27 с.

5. Кабышева, М.И. Проблема физического воспитания на базе университетского комплекса / М.И. Кабышева, А.С. Дмитриев, А.В. Богданов. В сборнике: Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры. Материалы Всероссийской научно-методической конференции (с международным участием), 2015. - С. 3210-3212.

6. Огородникова, Н.Н. Отвечаем на Ваши вопросы: сборник / Н.Н. Огородникова. - М.: Знание, 1987. - № 9. – 96 с. – (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт»).

7. Холодов, Ж.К. Азбука движений: сборник / Ж.К. Холодов. - М.: Знание, 1990. - № 1. - С. 167 – 173. - (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт»).