

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное образовательное учреждение
Высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

И. Г. ГОРБАНЬ, В. А. ГРЕБЕННИКОВА

«ТРОПЫ И ДОРОЖКИ ЗДОРОВЬЯ» - ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом
государственного образовательного учреждения высшего
профессионального образования «Оренбургский государственный
университет»

Оренбург 2007

УДК 378.172(07)

ББК 74.58 я 7

Г 67

Рецензент

кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физвоспитания М.И. Кабышева

Г 67

Горбань И. Г.

«Группы и дорожки здоровья» - физическая подготовка студенческой молодёжи: методические рекомендации/ И.Г.Горбань, В.А. Гребенникова. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2006.- 58с.

Настоящая работа раскрывает основные требования учебной программы дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений.

Материал методических рекомендаций поможет в проведении физкультурно-оздоровительных занятий на открытых площадках (стадионе, парке). Педагогам и студентам предлагаются знания, которые позволят им применять, изменять, варьировать организационные формы, средства и методы оздоровительных занятий.

Методические рекомендации предназначены для студентов, обучающихся по всем специальностям, при изучении дисциплины «Физическая культура».

ББК 74.58 я 7

© Горбань И.Г.,
Гребенникова В.А. 2007
© ГОУ ОГУ, 2007

Содержание

Введение.....	4
1 Оздоровительная ходьба.....	5
2 Кросс.....	7
3 Значение разминки на занятиях по физической подготовке	8
3.1 Основные изменения в организме, происходящие во время разминки.....	8
3.2 Основные правила разминки.....	9
4 Тропы и дорожки здоровья.....	10
5 Комплекс 1.....	12
6 Комплекс 2.....	14
7 Комплекс 3.....	16
8 Комплекс 4.....	18
9 Комплекс 5.....	20
10 Комплекс №6.....	22
11 Дополнительные общеразвивающие упражнения для самостоятельных занятий.....	24
11.1 Силовые и скоростно-силовые упражнения.....	25
11.1.1 Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.....	26
11.1.2 Упражнения для мышц ног.....	28
11.1.3 Упражнения для мышц живота.....	30
11.1.4 Упражнения для мышц спины.....	31
11.1.5 Упражнения для косых мышц туловища.....	33
11.1.6 Упражнения с предметами.....	35
11.2 Упражнения на растягивание.....	45
11.2.1 Упражнения на растягивание для мышц рук и плечевого пояса.....	46
11.2.2 Упражнения на растягивание для мышц туловища и ног.....	49
11.2.3 Упражнения на растягивание косых мышц туловища.....	52
11.3 Упражнения на расслабление.....	54
11.3.1 Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.....	54
11.3.2 Упражнения на расслабление мышц ног.....	55
11.3.3 Упражнения на расслабление мышц туловища.....	56
12 Самоконтроль.....	57
Список использованных источников.....	59

Введение

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у студентов устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Существует много различных вариантов физкультурно-оздоровительных занятий, которые способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, выносливости, развитию и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Общая физическая подготовка не ставит своей целью овладение сложной спортивной техникой, но вместе с сопровождающей оздоровительной направленностью она помогает успешно справляться с различными физическими и эмоциональными нагрузками в повседневной жизни, обеспечивая надёжный тренировочный эффект.

Настоящие рекомендации предлагают такие виды физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые широко доступны и не требуют специального оборудования или инвентаря.

Независимо от способов и методов проведения физкультурно-оздоровительных занятий они всегда должны приносить занимающимся чувство радости, эмоционального подъёма и внутреннего удовлетворения.

Успешное усвоение учебного материала во многом зависит от заинтересованного и сознательного подхода студентов к выполнению каждого упражнения. Поэтому для успеха тренировочных занятий необходимы психологически правильный подход, умение воодушевить их охотно выполнять намеченную программу.

Занятия проводятся два раза в неделю в учебное время на открытых площадках (стадион, парк) или в спортивном зале.

В методических указаниях раскрыты основы методики составления комплексов физических упражнений различной направленности, которые доступны и состоят из общеразвивающих упражнений, ходьбы, бега, специальных упражнений, развивающих силу, быстроту, ловкость, выносливость.

1 Оздоровительная ходьба

Приобщение к физкультурно-оздоровительным занятиям лучше всего начать с оздоровительной ходьбы.

Ходьба – лучшее средство повышения двигательной активности. Доступная любому человеку, она благотворно влияет на все жизненные функции организма. При ходьбе улучшается ритм работы сердца, более глубоким становится дыхание, усиливается вентиляция лёгких. Не случайно именно ходьба так широко используется как эффективное лечебно-профилактическое средство. Наиболее подходящее место для занятий – стадион, парк, сад, сквер. Их можно легко дозировать и контролировать.

Важно научиться ходить правильно, красиво. Старайтесь не сутулиться, держитесь прямо, голову не опускайте, плечи разверните.

Величина нагрузки должна оцениваться самочувствием и контролем ЧСС. Тренирующее воздействие оказывает ходьба при которой пульс достигает 130 ударов в минуту и выше. Темп ходьбы можно оценить по частоте шагов: до 100 шагов в минуту – медленно, от 100-120 – средний темп, более 120- быстрый. По мере приобщения к оздоровительной ходьбе, при систематичности занятий и при улучшении физической подготовленности нагрузку надо постепенно увеличивать в соответствии с состоянием здоровья.

Увеличение нагрузки следует начинать с увеличения дистанции, а затем переходить к увеличению интенсивности.

Для получения желаемого тренировочного эффекта (развитие общей выносливости, силы, увеличение максимального потребления кислорода и пр.) Тренировки по ходьбе должны выполняться с повышенной интенсивностью и определенной продолжительностью.

Заслуженный мастер спорта, кандидат педагогических наук В.В. Ухов рекомендует начинать с ходьбы в течение 30 минут со скоростью 70-80 шагов в минуту. Продолжительность такой нагрузки зависит от пола, возраста и физической подготовленности. Занятия должны быть систематичными, нагрузку повышать постепенно, учитывая функциональные возможности организма. Для начинающих можно использовать **таблицу 1**.

По мнению заслуженного мастера спорта Колтановского, для начинающих очень важно знать длину своего шага. Для этого нужно пройти непринужденным шагом в среднем темпе несколько раз, точно отмеренный отрезок длиной 20-30 м. Разделить эту длину на количество шагов и вы получите длину вашего шага в см. Для определения скорости тренировочной ходьбы в соответствии с длиной шага можно пользоваться **таблицей 2**.

Таблица 1 - **Нагрузка первых 5 недель для начинающих**

Неделя	Количество шагов в мин	Продолжительность ходьбы в мин	Расстояние, км
1-я	80	30	1,8
2-я	90	45	2,7
3-я	90	55	3,4
4-я	95	60	3,8
5-я	100	60	4,1

Таблица 2 - **Расчёт скорости тренировочной ходьбы**

Кол-во шагов в мин	Время прохождения дистанции в мин и с.					
	1000 м при длине шага			3000 м при длине шага		
	0,7	0,8	0,9	0,7	0,8	0,9
200	7:06	6:18	5:30	21:24	17:42	16:36
190	7:30	6:36	5:48	22:36	19:42	17:30
180	7:54	6:54	6:12	23:48	20:48	18:30
170	8:24	7:24	6:30	25:12	22:00	19:36
160	8:54	7:54	6:54	26:48	23:24	20:48
150	9:30	8:18	7:24	28:36	25:00	22:12
140	10:12	8:54	7:54	30:36	26:42	23:48
130	11:00	9:36	8:30	33:00	28:48	25:48
120	11:54	10:24	9:12	35:42	31:12	27:42
ПО	13:00	11:24	10:06	38:00	34:00	30:18
100	14:12	12:30	11:06	42:56	37:30	30:18

Примечание - При скорости более 200 шагов в минуту ходьба переходит в бег.

Одежда и обувь должны соответствовать сезону и погодным условиям проведения занятий. Одежда должна обладать малой теплопроводностью, хорошей гигроскопичностью, быть ветрозащитной, легкой и удобной, не стесняющей движения.

2 Кросс

Вторым этапом физкультурно-оздоровительных занятий может быть бег трусцой - **кроссовый бег**. Сначала он должен перемежаться с ходьбой.

Кросс - бег в естественной обстановке с преодолением разнообразных препятствий.

Легкость варьирования дозировки дает возможность широко использовать этот вид бега для всех групп занимающихся. Повышение нагрузки идет за счет увеличения дистанции, усиления темпа движения, так же проведение занятий в пересеченной местности. Дистанции бега колеблются от 500 до 2000 метров для девушек и от 500 до 3000 метров для юношей.

Особое внимание надо обращать на позу бегуна. Кисти рук держат в кулаках. Ногу, слегка согнутую, активно ставят на грунт внешней стороной ступни с носка и в момент прохождения над опорой (стадия амортизации) опускают на всю ступню. Другую ногу в это время активно выносят вперед вверх одновременно с легким выведением вперед таза.

В гору бегут небольшими шагами, на носках, немного наклонив туловище вперед, с горы - ставят ногу с пятки, туловище, отклоняя назад. Овраги, канавы и ямы надо обходить или, если позволяют их размеры, перепрыгивать. По воде и высокой траве бегут, высоко поднимая колени, по песку и рыхлой почве - мелкими шагами, опуская на песок ступню всей плоскостью, по пашне и в лесу надо внимательно смотреть под ноги.

Первый этап занятий должен быть направлен на то, чтобы длительный бег в медленном темпе стал привычным упражнением. Исходя из этого, строится план занятий (таблица 3).

Таблица 3 - Планирование занятий по развитию выносливости

Продолжительность бега в медленном темпе, мин	Продолжительность занятий, в неделях
8 -10	2
12 -15	2
15 – 20	2
20 - 25	2
25 - 30	2

Достигнув такой продолжительности бега в медленном темпе, можно переходить к повышению скорости бега. Делать это можно двумя способами.

Метод переменной интенсивности. На общем фоне медленного бега ускорить темп на отдельных отрезках. Количество отрезков должно расти постепенно. Затем, удлиняя отрезки и уменьшая их количество, прийти к

тому, чтобы зачётную дистанцию пробежать без перерыва в быстром темпе.

Метод повторной интенсивности. Пробежать в медленном темпе 20 мин. Отдохнуть 3-4 мин. Пробежать 2 раза по 1 км, затрачивая на каждый отрезок не более 4 мин. Затем увеличить длину отрезков и уменьшить их количество.

Перед началом бега обязательно должна быть небольшая **разминка**. Особенно хорошо разогреть мышцы ног и голеностопные суставы.

3 Значение разминки на занятиях по физической подготовке

В ходе разминки в организме происходят такие изменения, которые наилучшим образом подготавливают его к предстоящей физической работе. Если пренебречь разминкой, эти изменения будут происходить непосредственно во время выполнения основной деятельности, снижая эффективность. Кроме того, при работе без предварительной разминки чрезвычайно велик риск возникновения травм.

3.1 Основные изменения в организме, происходящие во время разминки

1 Создается оптимальная возбудимость центральной нервной системы, что улучшает качество ее работы.

Во время выполнения физических упражнений нервная система посылает исполнительные команды к мышцам, обрабатывает информацию, поступающую от мышц и внутренних органов, обеспечивает координацию органов между собой (их согласованное взаимодействие). В результате разминки улучшается нервно-мышечное взаимодействие, увеличивается скорость реакций, точность и координация движений, облегчается протекание процессов обучения новым двигательным навыкам.

2 Повышается скорость и интенсивность обмена веществ, увеличивается скорость распада химических веществ, расщепление которых дает энергию для мышечного сокращения. Увеличение скорости распада веществ вызывает *повышение температуры тела* (отсюда идет понятие «разогреть мышцы»). Повышение температуры тела ускоряет время начала потоотделения при выполнении основной работы, облегчая, таким образом, процессы вывода из организма продуктов распада и процессы поддержания температуры тела в пределах физиологической нормы. Идеальным вариантом является начало потоотделения уже при разминке.

3 Увеличивается деятельность органов кровообращения и дыхания.

Эти органы обеспечивают работающие мышцы кислородом и химическими веществами, расщепление которых дает необходимую энергию для мышечного сокращения.

4 Увеличивается эластичность мышц, связок, что снижает риск возникновения травм.

5 Изменяется деятельность желез внутренней секреции, в результате чего в кровь поступают гормоны, во много раз облегчающие и усиливающие необходимые перестройки в организме.

6 Если разминка достаточно интенсивна и длительна, в кровяное русло поступает дополнительное количество крови из мест ее резервного хранения (так называемых «депо крови»). Увеличение общего количества крови в кровяном русле облегчает перенос кислорода и других, важных для жизнедеятельности организма веществ.

7 Происходит перераспределение крови между работающими и неработающими органами. Кровеносные сосуды работающих органов (сердца, легких, работающих мышц) расширяются, и в них поступает больше крови. Кровеносные сосуды неработающих органов (органов пищеварения, неработающих мышц) сужаются, и в них поступает существенно меньше крови.

В виду слабого кровоснабжения и торможения деятельности органов пищеварения во время выполнения более или менее интенсивной физической работы не рекомендуется принимать пищу сразу после тренировки и за 1,5-2 часа до тренировки.

В результате разминки повышается текущая работоспособность организма (то есть способность выполнить работу определенной величины в настоящий момент).

Экспериментальные исследования подтвердили, что без предварительной разминки человек способен выполнить работу значительно меньшую, чем после грамотно выполненной разминки.

3.2 Основные правила разминки

Разминка должна состоять из **общей и специальной** частей.

Общая часть направлена на повышение деятельности физиологических систем, обеспечивающих выполнение мышечной работы (нервной, двигательной, дыхательной, сердечно-сосудистой, желез внутренней секреции, терморегуляции, выделения). Основная часть разминки может быть практически одинакова в любых видах спорта.

Специальная часть обеспечивает специфическую подготовку именно тех нервных центров и звеньев двигательного аппарата, которые будут участвовать в предстоящей деятельности. Специальная часть должна содержать элементы предстоящей деятельности. Например, в игровых видах спорта она должна отражать специфические особенности последующей ситуационной деятельности, а в силовых видах спорта обеспечить подготовку мышц к работе с отягощениями.

Длительность разминки зависит от характера предстоящей работы,

но не должна быть менее 10 и более 40 минут.

Разминка не должна вызывать утомления и повышения температуры тела выше 38° С.

Очень велико значение разминки перед соревнованиями. В этих случаях разминка не только подготавливает физиологические системы организма к предстоящей работе, но и регулирует степень нервно-психического напряжения перед стартом, предупреждая развитие стартовой лихорадки или стартовой апатии, и вызывая (как правило) так называемое состояние боевой готовности.

4 Тропы и дорожки здоровья

Наиболее доступным средством физкультурно-оздоровительной деятельности являются занятия на тропах или дорожках здоровья. Тропа здоровья - это тропа в лесу или в лесопарке на малопересеченной местности с использованием естественных препятствий. Дорожка здоровья, в отличие от тропы, специально оборудуется гимнастическими снарядами и другими приспособлениями. Снаряды располагают вдоль всей трассы или в виде гимнастического городка со станциями, это более удобно для групповых занятий способом круговой тренировки. Снаряды располагают в рациональной последовательности с учётом методических требований к смене физических нагрузок и их физиологической значимости. Для ходьбы и бега выделяется участок длиной 300-500 метров, который размечают по 50 или 100 метров. В начале дистанции устанавливается щит с изображением схемы всей трассы и расположенными на ней станциями, или преподаватель готовит карточки с заданиями.

Занятие состоит из вводной части, подготовительной, основной и заключительной.

Во **вводной** части необходимо создать рабочую обстановку, поставить перед занимающими задачи, создать чёткое представление о содержании основной части. Продолжительность вводной части около 5 мин.

Подготовительная часть занятия включает общую и специальную разминку. *Общая разминка* решает следующие задачи:

- подготовка центральной нервной системы и вегетативных функций к предстоящей нагрузке;
- подготовка двигательного аппарата к действиям, требующим от занимающихся значительных мышечных усилий, для всех основных групп мышц.

Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия. Продолжительность подготовительной части от 15 до 30 мин.

Основная часть занятий бывает простой и сложной. Простая характеризуется однотипной деятельностью (кроссовый бег, двусторонняя игра в баскетбол, футбол). В сложной части применяются разнородные

упражнения (упражнения на развитие скоростных качеств и силы, или силы и выносливости). Здесь важно определить порядок выполнения этих упражнений.

Рекомендуется в самом начале основной части разучивать технику физических упражнений большей координационной сложности. Тренировочные нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в таком порядке:

- 1) упражнения на быстроту движений;
- 2) упражнения на силу;
- 3) упражнения на выносливость.

Основная часть занимает в среднем 70 % общего времени занятия.

В **заключительной** части занятия постепенно снижается функциональная активность занимающегося. Основными задачами являются:

- восстановление организма после нагрузки в основной части (упражнения на расслабление, на растягивание);
- проведение анализа проделанной работы на занятие;
- определение задания для самостоятельной подготовки;
- информирование о предстоящих занятиях.

Заключительная часть занимает 10-15 мин, в зависимости от проделанной работы в основной части.

Препятствия и снаряды в естественных условиях надо подбирать простые, удобные для пользования, надёжные, чтобы не вызвать травмы. Но главное, о чём надо помнить - это бережное отношение к природе.

Можно использовать поваленные деревья, пни, естественные канавы, различный грунт для передвижения.

1 Бег или ускоренная ходьба по песку, выполняются короткими шагами, нога ставится на всю стопу.

2 Для упражнений в равновесии можно приспособить валяющиеся деревья и брёвна, а то и просто обозначить прямую линию на земле.

3 Преодолевать препятствия, наступая на них, надо при низком расположении общего центра тяжести над препятствием.

4 Небольшая канава или невысокие кусты преодолеваются прыжком-шагом, сохраняя при приземлении инерцию движения вперёд.

5 Преодолевать изгородь «барьерным» способом без предварительной подготовки не следует. Первая высота не должна быть больше 40-60 см.

6 Сук, используемый как перекладина для подтягивания, должен быть крепким. Начинать занятия надо в облегчённых условиях - в висе лёжа на низкой перекладине.

7 В качестве отягощения можно приспособить небольшие деревья. Нагрузка на мышцы рук возрастает при перемещении хвата ближе к середине бревна.

5 Комплекс 1

Тропа здоровья одноразового прохождения дистанции для начинающих

Дорожка здоровья одноразового прохождения дистанции для студентов высшего учебного заведения. Занятия проводятся непрерывным методом длительной работы. Комплекс 1 составлен для начинающих и слабо подготовленных студентов (рисунок 1).

Подготовительная часть

1 Ходьба с дыхательными упражнениями 1-2 мин. На 4 шага медленно выполнять вдох, руки постепенно поднять вверх, на 2 шага выдох, руки опустить вниз и наоборот. Темп медленный.

2 Ходьба 3-5 мин. Темп быстрый.

3 Ходьба с круговыми движениями руками (кисти рук, предплечье, плечо).

4 Ходьба, руки в стороны, отведение прямых рук назад на каждый шаг. Руки ниже плеч не опускать. Темп средний.

5 Ходьба с согнутыми перед грудью руками и поворотами туловища в сторону шагающей вперёд ноги. Темп средний.

6 Приседания сериями (три серии с активными паузами между сериями). Приседания выполнять пружинящие и не засиживаться в приседе.

Основная часть

7 Бег трусцой 2-3 мин с переходом на ходьбу 2-3 мин. Темп медленный.

8 Подтягивание в висе 2-3 серии с активными паузами 45-60 с.

9 Ходьба 2-3 мин. Темп средний.

10 Исходное положение - стойка ноги врозь, руки в стороны. На 1-2 - прогнуться, на 3-4 - пружинящих наклона. Повторить 8-10 раз. Стараться коснуться руками земли. Темп средний. Постепенно увеличивать глубину наклона.

11 Бег трусцой. Темп средний.

12 В упоре лёжа 2-3 серии сгибаний и разгибание рук 8-10 раз. Между сериями активные паузы 45-60 с.

13 Ходьба с подскоками на каждый шаг. 20-30 подскоков. Темп средний.

14 Ходьба. Темп средний.

15 Бег трусцой. Темп медленный.

16 Бег с подскоками.

17 Бег трусцой.

18 Ходьба с поочерёдными вращениями рук в одну и другую стороны.

19 Быстрый бег.

Заключительная часть

20 Бег трусцой или ускоренная ходьба. 3-5 мин.

21 Ходьба 2-3 мин. Темп медленный.

22 Дыхательные упражнения на ходу. Проверка пульса.

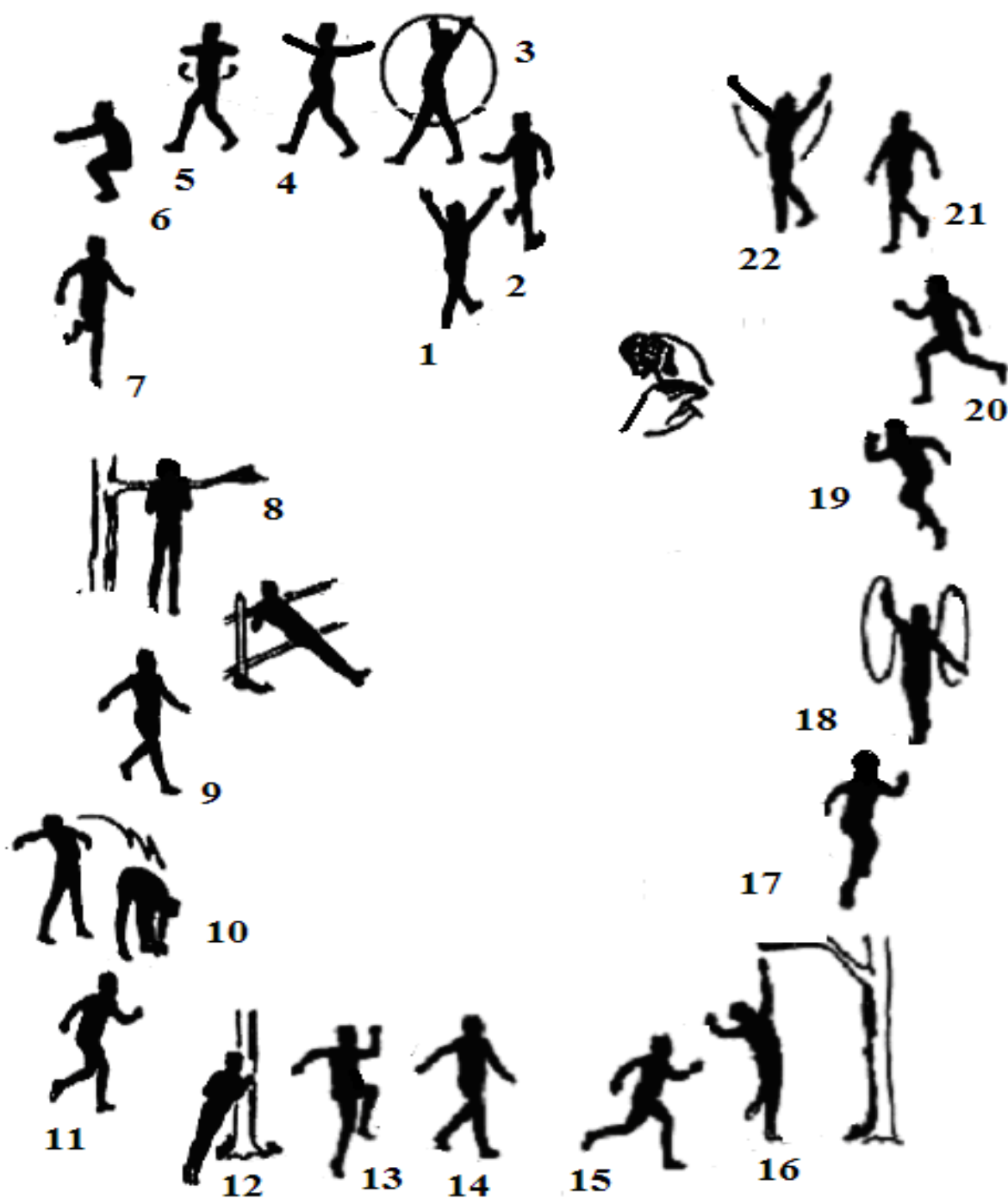


Рисунок 1 - Тропа здоровья однократного прохождения дистанции для начинающих

6 Комплекс 2

Тропа здоровья одноразового прохождения дистанции

Занятия проводятся непрерывным методом (методом длительной работы) (рисунок 2).

Подготовительная часть

- 1 Ходьба с дыхательными упражнениями 20-30 с. Темп медленный.
- 2 Ходьба в быстром темпе или бег трусцой 2-3 мин.
- 3 ОРУ в движении для рук (круговые и вращательные движения).
- 4 Отведение назад согнутыми перед грудью руками. Темп средний.
- 5 Ходьба с поворотами туловища в сторону шагающей вперёд ноги. 20-30 поворотов. Темп средний.
- 6 Ходьба с сгибанием и разгибанием рук в стороны. На один шаг согнуть, на другой разогнуть руки. 20-30 шагов.

Основная часть

- 7 Бег трусцой 400-500 метров к первому препятствию.
- 8 Ходьба 30-50 метров. Темп медленный.
- 9 Пройти по бревну и обратно 2-3 раза, выполняя на ходу различные движения руками.
- 10 Подтягивание на руках. Повторить 2-3 серии. Между сериями активная пауза 30-60 с.
- 11 Прыжок с разбега через препятствие. Повторить 3-4 раза.
- 12 Бег трусцой 5-10 мин.
- 13 На бегу 10-15 подскоков поочередно, отталкиваясь ногой на каждый 3-й шаг. Темп средний.
- 14 Отжимание на руках в упоре лёжа. 2-3 серии. Между сериями активная пауза 45-60 с.
- 15 Ходьба 2-3 мин. Темп медленный.
- 16 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа сзади. 2-3 серии. Между сериями активная пауза 45-60 с.
- 17 Ускоренная ходьба, переходящая в бег, 1 мин.
- 18 Бег трусцой 3-5 мин.
- 19 Прыжки в высоту через препятствие. 4-5 подходов без перерыва на отдых.
- 20 Поднять и опустить бревно поочередно руками 10-12 раз. 2-3 серии с паузами 45-60 с.
- 21 Бег трусцой 400-500 метров.

Заключительная часть

- 22 Ходьба 3-5 мин. Темп медленный.
- 22 Дыхательные упражнения на ходу. Темп медленный.
- 23 Проверка пульса. Подведение итогов занятия.

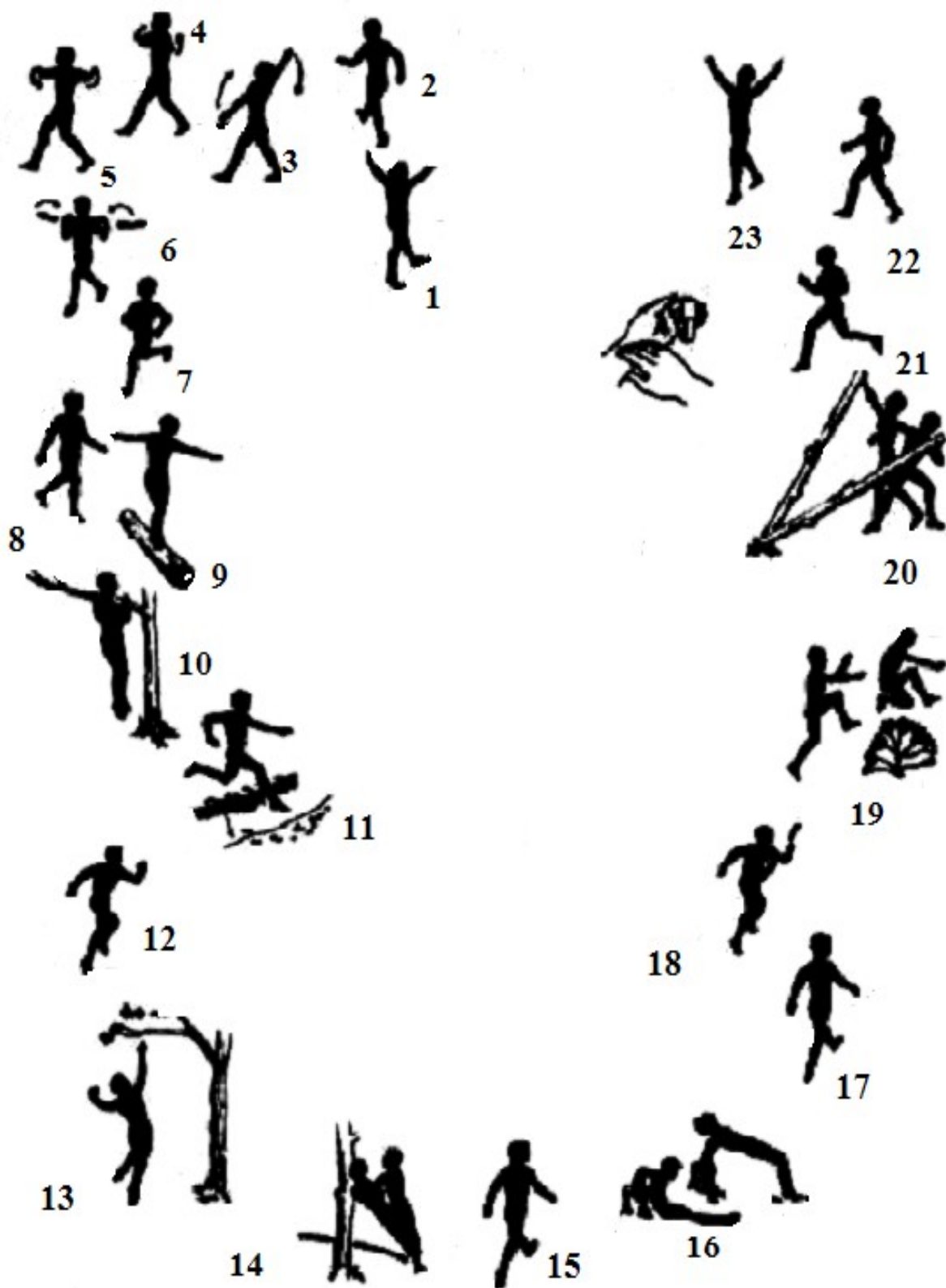


Рисунок 2 - Тропа здоровья одноразового прохождения дистанции

7 Комплекс 3

Тропа здоровья способом круговой тренировки

Эффективной формой выполнения упражнений, является метод круговой тренировки. Подбирая примерные комплексы важно акцентировать внимание на основных принципах тренировки (идти от простого к сложному; чередовать активный отдых одних мышечных групп с работой других;)

Примерный комплекс упражнений на тропе здоровья с использованием парных упражнений, для студентов 1-4 курса (рисунок 3).

Упражнения вдвоём очень эмоциональны и полезны своим чередованием изотонических (динамических) нагрузок с изометрическими (статическими), которые возникают при напряжённом удержании партнёра, выполняющего динамическое упражнение.

Смену ролей партнёров надо выполнять без пауз. Занятия проводятся непрерывным или экстенсивным интервальным методом с применением способа круговой тренировки в основной части занятий.

Подготовительная часть

1 Ходьба с постепенным ускорением от темпа медленного до темпа быстрого 1-2 мин.

2 Ходьба с высоким подниманием колен, 16-20 шагов. Темп средний.

3 Ходьба с хлопками ладонями между ногами. На 4 шага - хлопки, наклонившись вперёд, на следующие 4 шага – свободная ходьба, выпрямившись. Повторить 6-8 раз.

4 Бег прыжками широким шагом, 20-30 шагов. Темп средний.

Основная часть

Способом круговой тренировки выполняется 1-3 круга в спокойном темпе с активными паузами между кругами 2-3 мин.

5 Перенос партнёра на спине, 40-60 метров. Темп средний.

6 Хождение на руках с держанием ног партнёром 2 раза по 10 метров. Темп медленный.

7 Прыжки из приседа в присед, с выпрямлением туловища в прыжке через лежащие на земле палки на расстоянии 1-1,5 метра по 10-15 прыжков.

8 Сгибание и разгибание туловища с закреплёнными ногами, в положении сидя на скамейке (бревне или на пеньке) 30-40 раз.

9 Лёжа на спине, сгибанием и выпрямлением рук поднимать и опускать опирающегося на них партнёра 8-10 раз.

10 В висе лёжа, держась за шею наклонившегося партнёра, подтягивание на руках 8-10 раз.

11 Стоя на коленях, руки вверх, наклоны вперёд прямым туловищем. Для облегчения руки можно держать внизу. Выполнять 10-15 раз.

12 Лёжа на спине, круговые движения ногами по 10-15 раз в каждую сторону.

13 Поднимание партнёра за шею (партнёр фиксирует прямое положение тела) 10-15 раз.

14 Ведение баскетбольного мяча по прямой (10 метров) попеременно меняя руки. Выполнять 2-3 раза.

15 Ходьба 1-2 мин. Темп средний.

16 Упражнение на меткость: броски малого мяча или утяжелённого предмета в цель. Расстояние до цели постепенно увеличивать. 10-12 подходов.

Заключительная часть

17 Бег трусцой 5-10 мин. Постепенно перейти на медленный темп.

18 Медленная ходьба с дыхательными упражнениями 2-3 мин.

19 Проверка пульса.

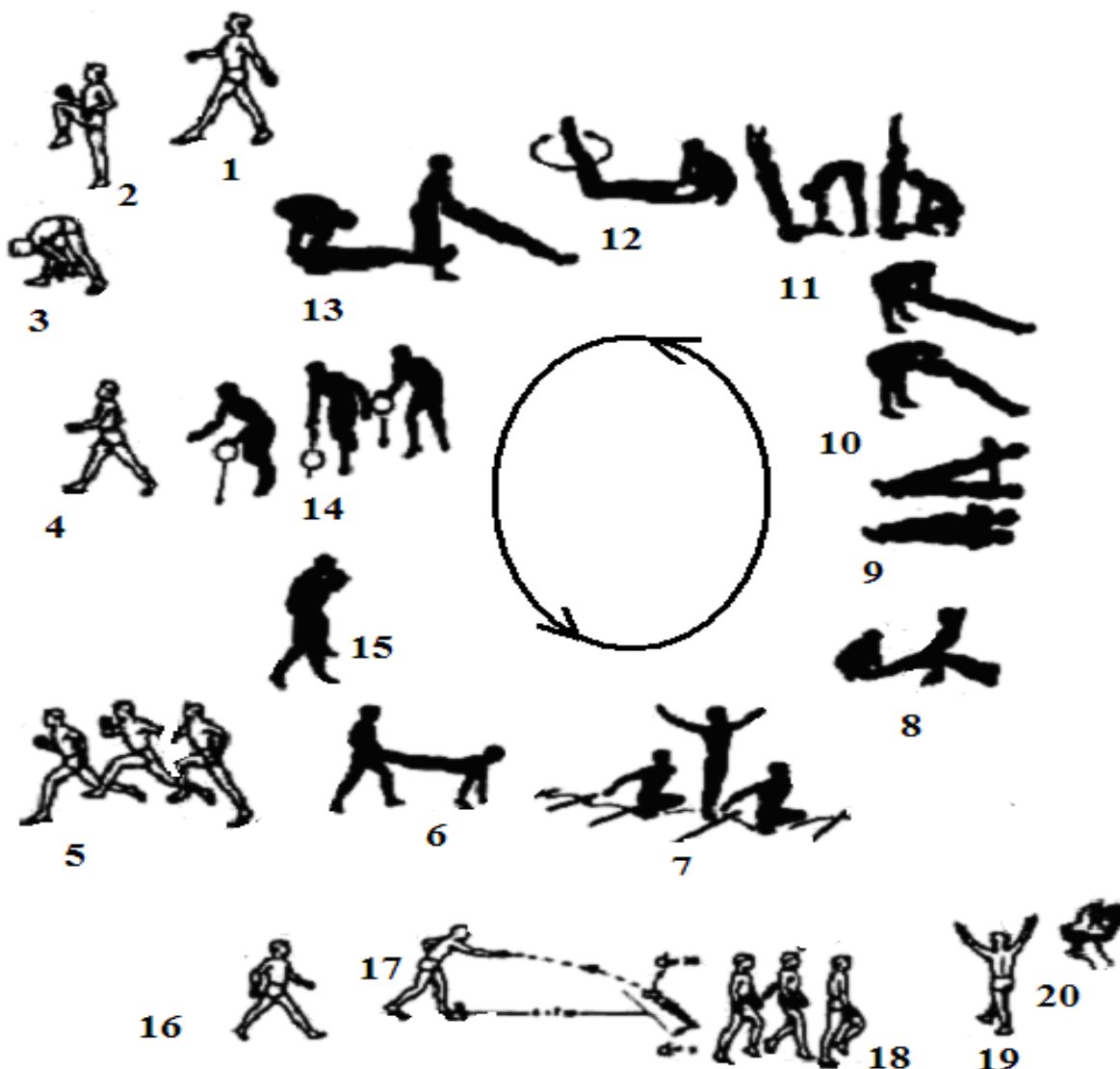


Рисунок 3 - Тропа здоровья способом круговой тренировки

8 Комплекс 4

Дорожка здоровья одnorазового прохождения для студентов

Занятия проводятся непрерывным методом длительной работы (рисунок 4).

Подготовительная часть

- 1 Стоя на месте выполнить упражнения на дыхание 1-2 мин.
- 2 Ходьба 2-3 мин. Темп средний.
- 3 Ходьба с круговыми движениями плечами 1-2 мин.
- 4 Ходьба с высоким подниманием колен. Темп средний.
- 5 Повороты туловища в сторону шагающей вперёд ноги. 10-15 поворотов в каждую сторону. Темп средний.
- 6 Стойка ноги врозь широко. 10-15 наклонов поочерёдно к каждой ноге. Темп средний.

Основная часть

- 7 Бег трусцой 3-5 мин.
- 8 Ходьба 1-2 мин. Темп средний.
- 9 Бег 150-200 метров к первому препятствию (станции).
- 10 Пройти по бревну (скамейке) 2-4 раза, выполняя на ходу различные движения (упражнения) руками.
- 11 Подтягивание в висе на руках 8-12 раз 2-3 серии с активными паузами 45-60 сек. (слабо подготовленные студенты выполняют подтягивание в висе лёжа).
- 12 Бег 2-3 мин. Темп средний.
- 13 Прыжки ноги врозь через вкопанные столбы (или болонны) разной высоты. Выполнять 8-10 раз.
- 14 Ходьба 30-60 с.
- 15 В положении виса на руках пройти в одну и другую сторону на руках.
- 16 Ходьба 20-30 с.
- 17 Сгибание и разгибание рук в упоре на руках на параллельных брусьях 2-3 серии по 8-10 раз, между сериями активные паузы 45-60 с.
- 18 Сгибание и разгибание туловища с закреплёнными ногами (упражнение на мышцы живота) 2-3 серии по 30-40 раз с паузами 45-60 с.
- 19 Бег трусцой 2-3 мин.
- 20 Прыжки через барьер с разбега толчком одной ноги 2-3 серии по 5 раз. Между сериями выполнять приседание на двух ногах 15-20 раз.
- 21 Отжимание бревна руками поочерёдно 10 -15 раз 2-3 серии с паузами для отдыха 45-60 с.

Заключительная часть

22 Ходьба 2-3 мин. Темп средний.

23 Бег трусцой 5-10 минут с переходом на ходьбу.

24 Дыхательные упражнения по методике Стрельниковой.

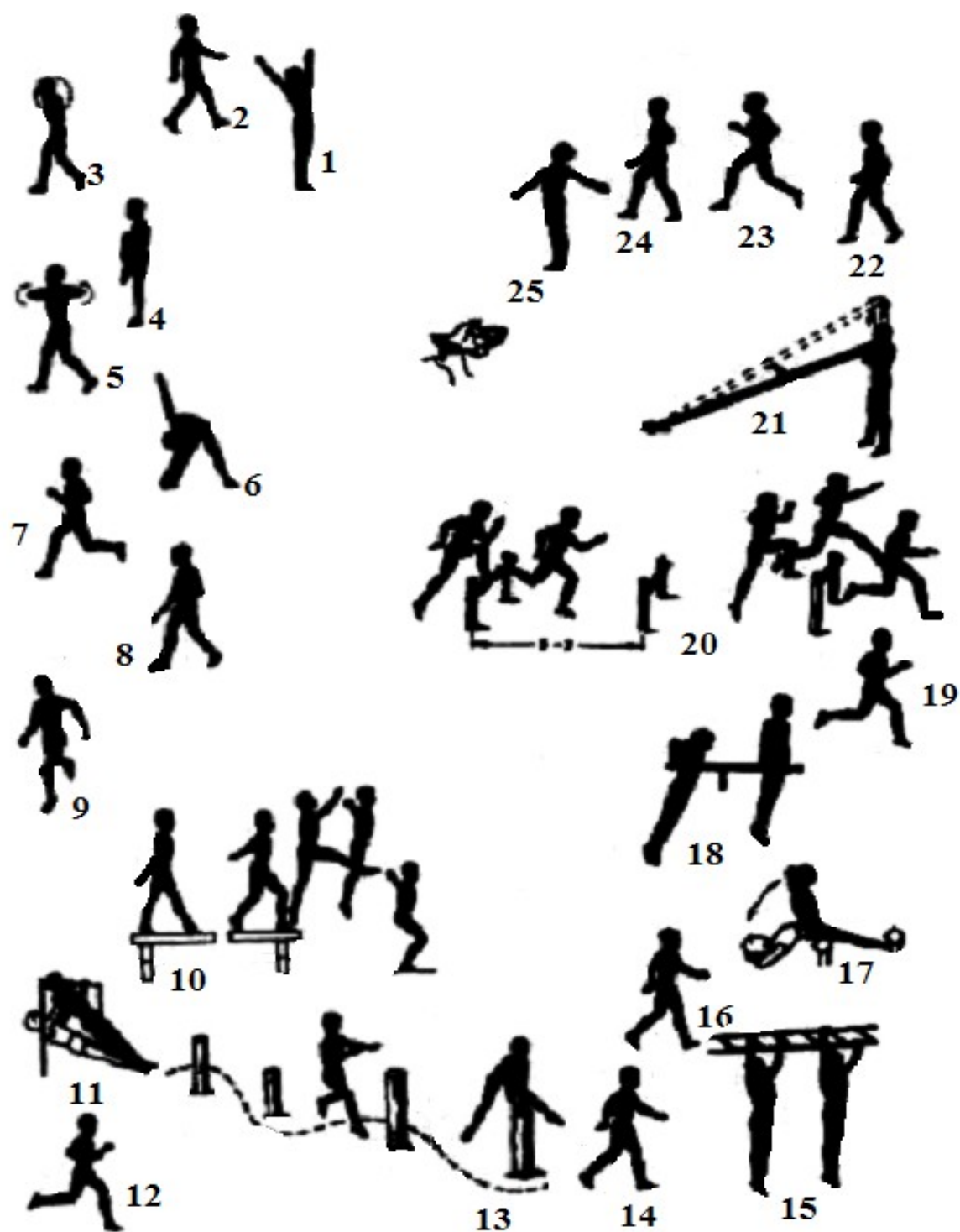


Рисунок 4 - Дорожка здоровья одноразового прохождения для студентов

9 Комплекс 5

Дорожка здоровья способом круговой тренировки для студентов

Занятия проводятся экстенсивным методом с использованием способа круговой тренировки в основной части занятий (рисунок 5).

Для выполнения основной части занятия способом круговой тренировки занимающиеся разбиваются на небольшие группы- отделения по 3-5 человек. Отделения распределяются по станциям и по команде руководителя начинают круговую тренировку.

При переходе от станции к станции работа прерывается короткими паузами 45-60 с. В паузах выполняют упражнения на расслабление и растягивание мышц, получивших наибольшую нагрузку, а также упражнения на дыхание по методу Стрельниковой. Круг проходится 1-3 раза. Упражнения выполняются в энергичном, но не быстром темпе.

Подготовительная часть

1 Ходьба 10-15 с. Темп средний. Ходьба с круговыми движениями рук.

2 Ходьба с поочерёдными хлопками в ладони под ногой и за спиной.

Темп средний.

3 Ходьба с наклоном вперёд. Руки из положения вверх опустить вниз.

Темп медленный.

4 Бег трусцой 3-4 мин.

Основная часть

(Упражнения круговой тренировки)

5 Влезть на гимнастическую стенку, перелезть через неё и спуститься вниз. Если перелезть через стенку нет возможности, следует перебраться на соседнее звено. Выполнять 3 раза.

6 Подтягивание в висе хватом снизу на низкой перекладине или бревне. Выполнять 10-15 раз.

7 Проползти по-пластунски 8-10 метров и сделать кувырок вперед 3 раза. Темп средний.

8 Прыжки с места в длину толчком двух ног. Серия из 5 прыжков. Выполнять 3 раза. Темп средний.

9 Ходьба в приседе 10-15 метров, обратно - обыкновенным шагом. Выполнять 3 раза. Темп средний.

10 Передвижение на руках в упоре на брусках. Выполнить 3 раза.

11 Выполнить 10-15 приседаний.

12 Прыжки в высоту через планку на высоте 1-1,2 метра с трёх шагов разбега (3 раза толчком одной ноги, столько же другой).

13 Вис на перекладине (гимнастической стенке), выполнять раскачивание в стороны. 3 подхода. 10-15 в каждую сторону.

14 Наклоны вперёд с тяжестью на плечах. Выполнить 10-15 наклонов.

15 Ходьба 2-3 минуты. Темп средний.

16 Отжимание одной рукой «полуштанги». Выполнить 8-12 раз, 2-5 подходов для каждой руки.

Заключительная часть

17 Бег трусцой 5-7 минут или ходьба в быстром темпе.

18 Ходьба с дыхательными упражнениями 3-4 мин.

19 Проверка пульса.



Рисунок 5 - Дорожка здоровья способом круговой тренировки для студентов

10 Комплекс №6

Дорожка здоровья способом круговой тренировки для студентов

Занятия проводятся экстенсивным интервальным методом с применением способа круговой тренировки в основной части занятий (рисунок 6).

На круговой тренировке все отделения по 3-5 человек распределяются по станциям. Руководитель следит за временем выполнения упражнений круговой тренировки и даёт команды на смену станций.

Подготовительная часть

1 Ходьба с хлопками в ладони на каждый шаг (хлопок впереди, за спиной, над головой). Темп медленный.

2 Ходьба на носках, руки на пояс. 15-20 с.

3 Ходьба на пятках, руки на пояс 15-20 с.

4 Ходьба с поворотами туловища в сторону шагающей вперёд ноги. 20-30 поворотов. Темп средний.

5 Бег трусцой 5-7 мин.

Основная часть

Выполнить 1-3 круга в установленное тренировочное время. Между кругами активная пауза 3-5 мин.

6 Прыжки с места, согнув ноги через 6-8 барьеров высотой 0,4-0,6 метров, расставленных на расстоянии 1-1,5 метров.

7 Подтягивание в висе лёжа, хватом сверху, на низкой перекладине 10-12 раз.

8 Ходьба в приседе, 3 раза по 10 метров (обратно - обычной ходьбой).

9 Стоя спиной к гимнастической стенке, наклоны вперёд, хват сзади за перекладину - вис согнувшись. Поднять и опустить ноги (сгибание и разгибание в тазобедренных суставах). Выполнить 8-12 раз.

10 Из упора лёжа толчком ног упор присев и в темпе прыжок, выпрямившись вверх в полуприсед. Упор присев и толчком ног упор лёжа. Выполнить 10-15 раз.

11 Выполнить угол в положении вися на гимнастической стенке. Удерживать угол 20-30 с. 3-5 подходов.

12 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Выполнить 8-12 раз.

13 Прыжки на месте ноги вместе - ноги врозь с грузом на плечах весом 3-5 кг. Выполнить 20 -30 прыжков, 2-3 подхода.

14 Упражнение для развития мышц брюшного пресса. Из положения лежа на спине, перейти в положение сидя, руки и ноги вверх.

15 Прыжки в длину с разбега 5-7 подходов.

Заключительная часть

16 Бег трусцой 5-7 минут. Темп средний.

17 Ходьба в быстром темпе с постепенным замедлением до медленного. Дыхательные упражнения на ходу. Измерение пульса.

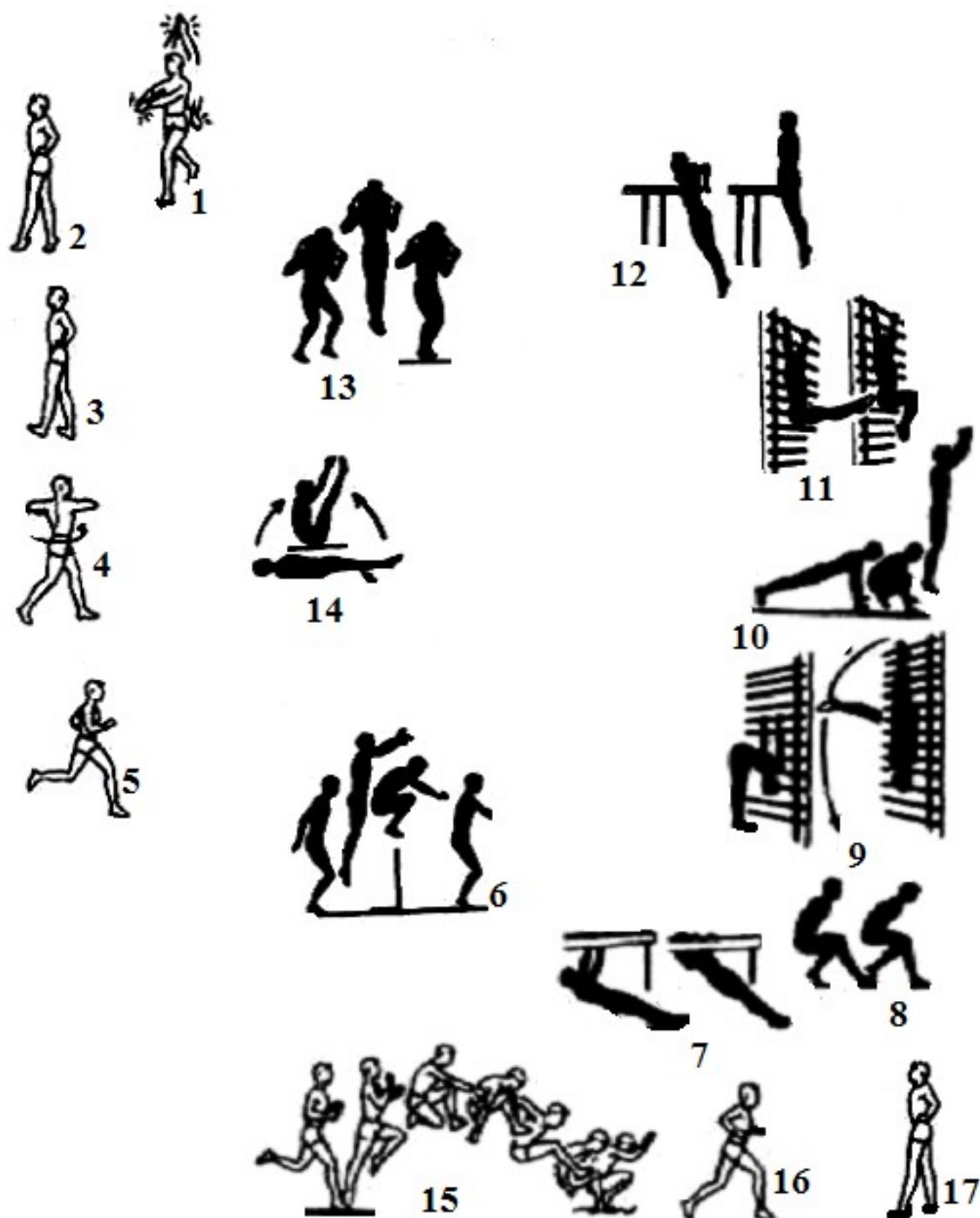


Рисунок 6 - Дорожка здоровья способом круговой тренировки для студентов

11 Дополнительные общеразвивающие упражнения для самостоятельных занятий

Общеразвивающие упражнения способствуют всестороннему развитию и укреплению опорно-двигательному аппарату, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Все приведенные упражнения классифицируются по анатомическому признаку:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для ног;
- упражнения общего воздействия;
- на координацию и равновесие.

При построении комплексов ОРУ учитываются следующие методические особенности:

1) простота (по структуре) и доступность (не требуется много времени на разучивание упражнений и больших мышечных усилий при этом);

2) многообразие и разнообразие упражнений;

3) возможность изолированного воздействия на отдельные мышечные группы, суставы, звенья тела,

4) возможность точного регулирования физической нагрузки.

Подбирая примерные комплексы важно акцентировать внимание на основных принципах тренировки:

- от простого к сложному;

- чередование активного отдыха одних мышечных групп с работой других;

- после тяжёлой работы восстановление функций организма;

- постепенное увеличение нагрузки.

Физические упражнения должны иметь четкую оздоровительную направленность и предусматривать дозировку, интенсивность, объём выполнения упражнений в зависимости от состояния здоровья и физической подготовленности занимающегося.

Исходя из характера мышечной работы, выделено три основные группы упражнений:

- силовые;

- скоростно-силовые;

- на растягивание;

- на расслабление.

11.1 Силовые и скоростно-силовые упражнения

Всякая мышечная деятельность оказывает влияние на организм в целом, в том числе на развитие и строение мышц. К работающим мышцам усиливается приток крови, и питание такой мышцы идет интенсивнее, чем питание мышцы, находящейся в покое. Мышца при этом развивается и увеличивается в своем поперечнике.

Для развития отдельных мышечных групп целесообразно использовать, главным образом, упражнения динамического характера, так как при динамической работе создаются более благоприятные условия для кровоснабжения мышечной ткани.

При статических напряжениях мышц, когда усилиями сопровождаются видимым перемещением конечности, напряжение протекает в иных условиях иннервации, кровоснабжения и обмена веществ, чем при динамических.

Продолжительность воздействия статического упражнения 10-15 секунд.

Непосредственно после силового упражнения, и особенно статического, целесообразно проделать упражнения на расслабление.

При силовых упражнениях неизбежно возникает натуживание, сопровождающееся задержкой дыхания. Надо стараться, особенно не подготовленным, не задерживать дыхание более 2-3 с, а при необходимости задержки на более продолжительное время делать медленный выдох через голосовые связки.

Для более разносторонней подготовки двигательного аппарата одни и те же по внешней форме силовые упражнения надо выполнять в различном темпе.

Рекомендуемые упражнения для мышц рук и плечевого пояса смотреть рисунок 7, упражнения для мышц ног смотреть рисунок 8, для мышц живота рисунок 9, для мышц спины рисунок 10, упражнения для косых мышц туловища рисунок 11, упражнения с предметами рисунок 12.

11.1.1 Упражнения для мышц рук и плечевого пояса



Рисунок 7 – Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Описание упражнений для мышц рук и плечевого пояса

1 И.п. – упор лёжа на руках, ноги (бедро) на стуле (скамейке). Сгибание и разгибание рук. Выполнить 10 – 15 раз.

2 И. п. – упор лёжа, руки на стуле (скамейке). Сгибание и разгибание рук. Выполнить 10 – 15 раз.

3 И.п. – упор лёжа, ноги на стуле (скамейке). Сгибание и разгибание рук. Выполнить 8 – 10 раз.

4 И.п. – стоя лицом к стене на расстоянии большого шага, упор руками в стену. Согнуть руки, оттолкнуться от стены. Вернуться в и.п. Выполнить 10 – 15 раз.

5 И.п. - упор лёжа на руках на полу. Сгибание и разгибание рук. Выполнить 10 – 15 раз.

6 И.п. - упор лёжа на руках на полу. Оттолкнуться от пола, сделать хлопок руками. Выполнить 8 – 10 раз.

7 И.п. - упор лёжа, опора на пальцы рук. Сгибание и разгибание рук. Выполнить 8 – 10 раз.

8 И.п. – упор стоя на руках на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук. Выполнить 8 – 12 раз.

9 И.п. - упор стоя на руках на параллельных брусьях (в обратном направлении), ноги согнуты. Сгибание и разгибание рук. Выполнить 8 – 12 раз.

10 И.п. - упор стоя на руках на параллельных брусьях (в обратном направлении), ноги согнуты, колени к груди. Сгибание и разгибание рук. Выполнить 8 – 12 раз.

11 И.п. – упор стоя на руках на параллельных брусьях. Передвижение вперёд на прямых руках по брусьям. Выполнить 3 – 4 раза.

12 И.п. – упор стоя на руках на параллельных брусьях. Махи ногами вперёд, назад и одновременно сгибание и разгибание рук. Выполнить 8 – 12 раз.

13 И.п. – (упражнение с партнёром) лёжа лицом к друг другу один сверху, руки упираются в руки партнёра (партнёр сверху – руки согнуты, партнёр снизу – руки прямые). Партнёр снизу выполняет сгибание и разгибание рук. Выполнить 6 – 8 раз, сменить положение, то же выполняет другой партнёр.

14 И.п. – (упражнение с партнёром) один - упор лёжа на прямых руках, другой – сверху на партнёре, лицом вниз, ноги в стороны, упор прямыми руками на спину. Партнёр снизу выполняет сгибание и разгибание рук. Выполнить 6 – 8 раз, сменить положение, то же выполняет другой партнёр.

15 И.п. – (упражнение с партнёром) один – упор лёжа на согнутых руках, другой - лежит сверху лицом вниз на спине партнёра. Партнёр снизу выполняет сгибание и разгибание рук. Выполнить 4 – 6 раз, сменить положение, то же выполняет другой партнёр.

11.1.2 Упражнения для мышц ног

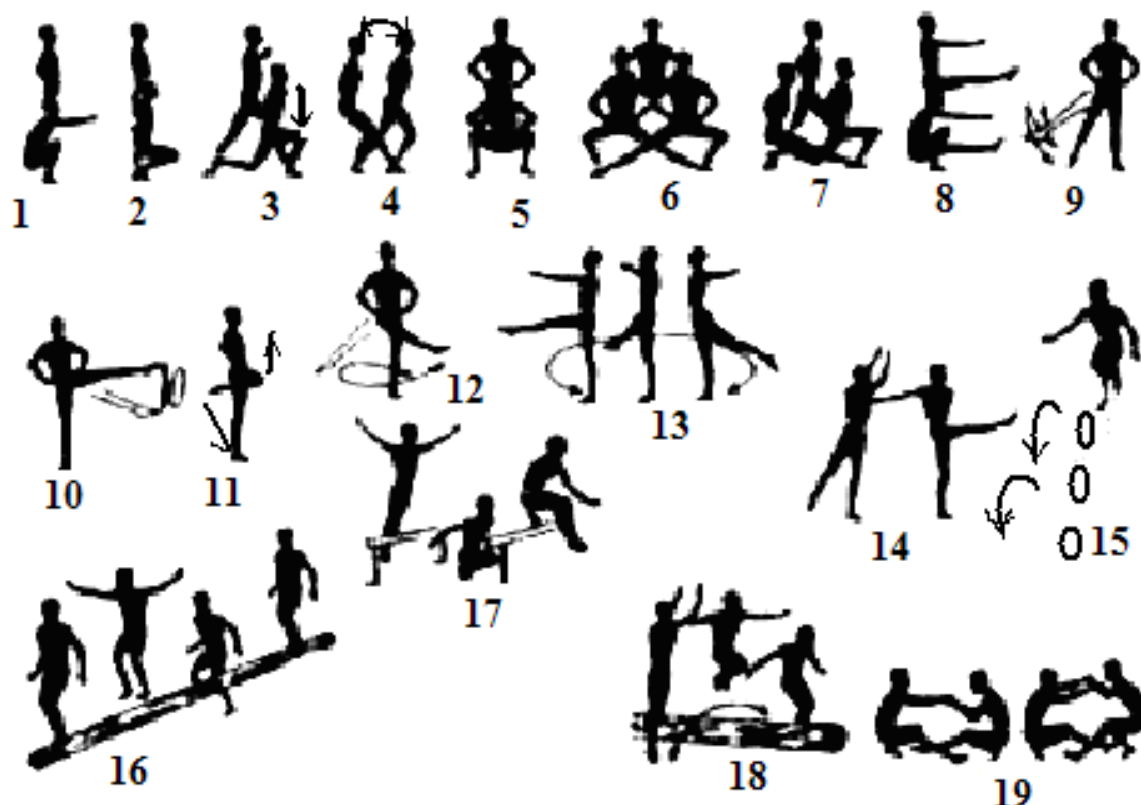


Рисунок 8 – Упражнения для мышц ног

Описание упражнений для мышц ног

1 И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. Приседания (пятки от пола не отрывать), руки вперёд. Выполнить 15 – 20 раз.

2 И.п. – основная стойка. Приседания на носках, руки за спину. Выполнить 10 – 15 раз.

3 И.п. – стоя, правая нога впереди, руки в стороны. Приседания на правую ногу 10 – 15 раз, поменять ногу, выполнить то же.

4 И.п. – стойка руки на пояс, правая нога впереди. Полуприсед поочерёдно на правую ногу вперёд, на левую ногу назад. Выполнить 8 – 10 раз, поменять положение ног.

5 И.п. – стойка ноги широко, руки на пояс. Приседания (пятки от пола не отрывать). Выполнить 10 – 15 раз.

6 И.п. – стойка ноги широко, руки на пояс. Приседания поочерёдно на правую ногу, левую в сторону на носок, на левую ногу, правую в сторону на носок. Выполнить 12 – 16 раз.

7 И.п. – стойка руки на пояс, правая нога впереди. Присед поочерёдно на правую ногу вперёд, на левую ногу назад. Выполнить 8 – 10

раз, поменять положение ног.

8 И.п. – стоя на правой ноге, руки вперёд. Приседания на правой ноге (упражнение «пистолет»). Выполнить 8 – 10 раз. Поменять ноги, то же на левой ноге.

9 И.п. – стоя на правой ноге, руки на пояс, леву в сторону на носок. Мах левой ногой в сторону. Выполнить 10 – 15 раз, поменять положение, то же правой ногой.

10 И.п. - стоя на правой ноге, руки на пояс, левую ногу в сторону вверх. Круговые движения левой ногой. Выполнить 4 раза вперёд, 4 раза назад. Поменять положение ног, то же правой ногой.

11 И.п. - стоя на правой ноге, руки на пояс, левую ногу согнуть. Выполнить по 10 – 15 махов согнутой ногой вперёд вверх, в сторону вверх, назад вверх. Поменять положение ног, то же правой ногой.

12 И.п. – стоя на правой ноге, руки на пояс, левая нога в сторону. Мах левой ногой вперёд вправо, в сторону, назад вправо. Выполнить 8 – 10 раз. Поменять положение ног, то же правой ногой.

13 И.п. – основная стойка. Мах правой ногой вперёд, руки вперёд (10 раз), мах правой ногой в сторону, руки в стороны (10 раз), мах правой ногой назад, руки в стороны и отвести назад (10 раз). То же левой ногой.

14 И.п. – стоя на правой ноге, левая в сторону на носок, руки вверх. Мах левой ногой вправо, руки влево. Выполнить 10 раз. Поменять положение, то же правой ногой.

15 И.п. – Присед, ноги вместе, руки на коленях. Прыжки вверх с высоким подниманием бедра, руки в свободном положении. Выполнить 15 раз.

16 И.п. – стоя с правой стороны от скамейки (бревна), ноги вместе, руки согнуты в локтях. Прыжки через скамейку с продвижением вперёд. Выполнить 15 – 20 прыжков.

17 И.п. – стоя лицом к барьеру (высотой 30 - 40 см), ноги вместе, руки в свободном положении. Выполнить прыжок через барьер 10 - 15 раз (можно установить несколько барьеров).

18 И.п. – стоя с правой стороны от скамейки (бревна), ноги вместе, руки в свободном положении. Прыжки через скамейку вправо влево. Выполнить 15 – 20 прыжков.

19 И.п. – (упражнение с партнёром) стоя на правой ноге взявшись за руки, левая нога вперёди. Одновременно выполнить приседание на правой ноге 10 раз. Поменять положение, то же на левой ноге.

11.1.3 Упражнения для мышц живота

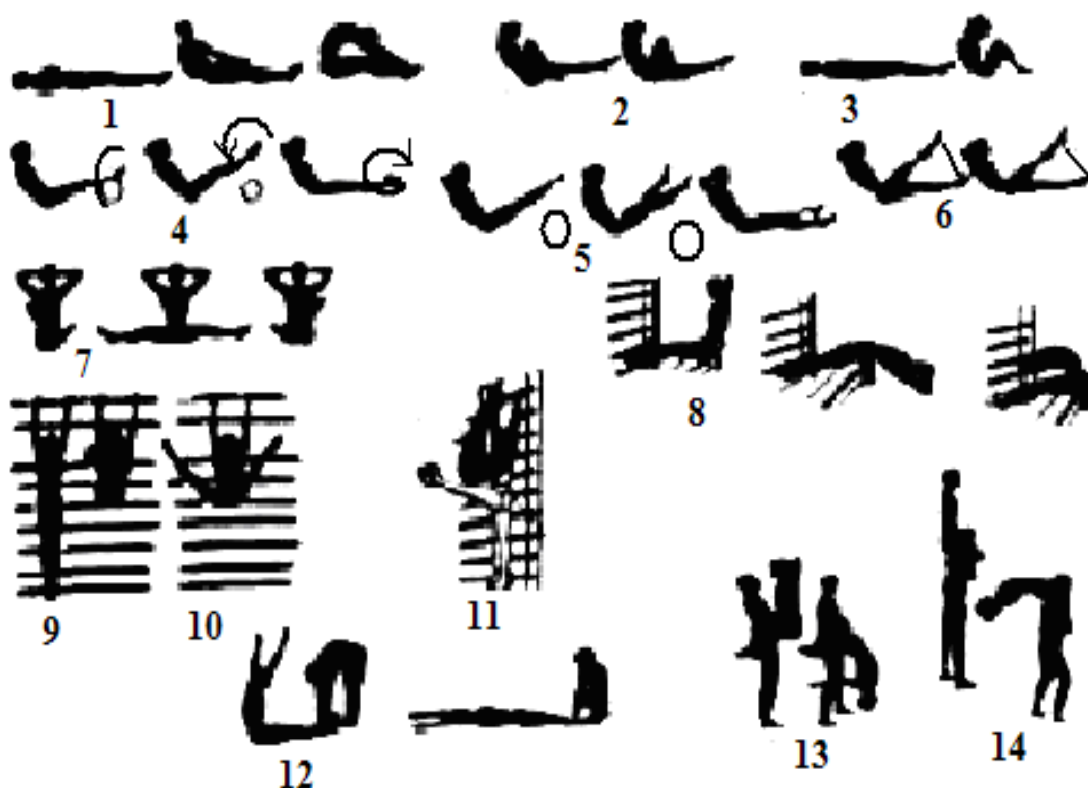


Рисунок 9 – Упражнения для мышц живота

Описание упражнений для мышц живота

1 И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять туловище, выполнить наклон вперёд 15 – 20 раз.

2 И.п. – сед углом, руки за головой, правая нога согнута. Поочередно менять положение ног. Выполнить 16 – 20 раз.

3 И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Одновременно поднять туловище, согнуть ноги. Выполнить 15 – 20 раз.

4 И.п. – сидя на полу, руки за головой, у ног справа мяч. Ноги поднять, переместить вправо, влево. Выполнить 10 раз.

5 И.п. – сидя на полу, руки за головой, ноги врозь, мяч между ног. Поднять ноги вверх, соединить и удержать положение. Затем ноги развести и вернуться в исходное положение. Выполнить 10 раз.

6 И.п. – сидя на полу, руки за головой. Поочередно мах левой, правой ногой вверх. Выполнить 10 - 15 раз.

7 И.п. – сидя на полу, руки за головой, ноги врозь. Выполнить скрестное движение ногами, вернуться в и.п. 10 – 12 раз.

30

8 И.п. – сидя на скамейке, руки за головой, ноги закреплены. Поднять туловище, выполнить наклон вперёд (15 – 20 раз).

9 И.п. – вис на перекладине или гимнастической лестнице. Ноги согнуть, поднять вверх, опустить. Выполнить 10 раз.

10 И.п. – вис на перекладине или гимнастической лестнице. Ноги поднять вверх до прямого угла, развести в стороны, опустить. Выполнить 10 раз

11 И.п. – вис на перекладине или гимнастической лестнице, ногами удерживать мяч. Поднять прямые ноги вверх к перекладине. Выполнить 8 - 10 раз.

12 И.п. – (упражнение с партнёром) один лежит на спине, руки вверх, другой держит ноги. Выполнить подъём туловища 20 – 30 раз. Поменять положения то же другой партнёр.

13 И.п. – (упражнение с партнёром) один - сидя на руках у партнёра, лицом друг к другу, руки за головой, выполняет 5 – 8 наклонов назад, другой удерживает партнёра за ноги. Поменять положения, то же другой партнёр.

14 И.п. – (упражнение с партнёром) один - сидя сверху на плечах у партнёра, выполняет 5 – 8 наклонов назад, другой – удерживает партнёра за ноги. Поменять положения, то же другой партнёр.

11.1.4 Упражнения для мышц спины

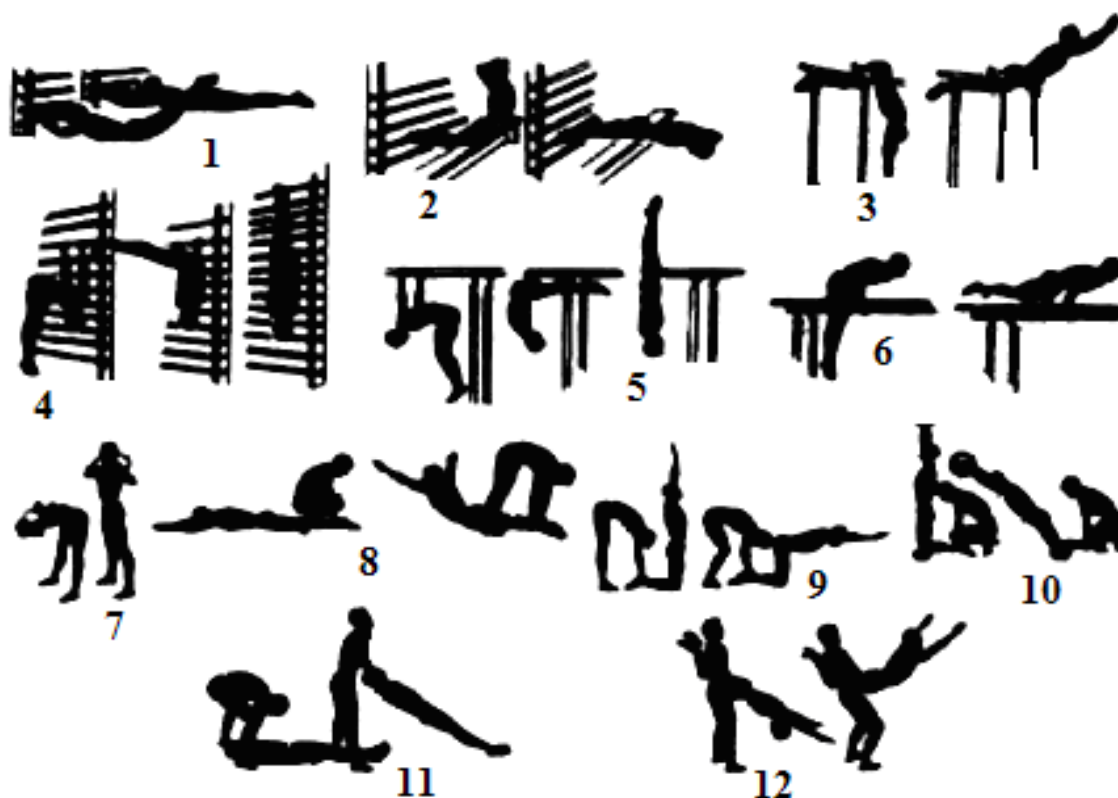


Рисунок 10 – Упражнения для мышц спины

31

Описание упражнений для мышц спины

1 И.п. – лёжа на животе, руки закреплены, ноги вместе. Поднять ноги вверх. Выполнить 10 – 15 раз.

2 И.п. – лёжа на бёдрах, на скамейке лицом вниз, ноги закреплены, руки за головой. Поднять туловище вверх, прогнуться. Выполнить 15 – 20 раз.

3 И.п. – лёжа на бёдрах, на параллельных брусьях лицом вниз, ноги закреплены, руки вверх. Поднять туловище вверх, прогнуться, руки вверх. Выполнить 8 – 10 раз.

4 И.п. – стоя в наклоне у гимнастической лестнице, ноги вместе, руки назад вверх, кисти на перекладине. Поднять туловище, ноги вверх. Выполнить 5 – 6 раз.

5 И.п. – стоя в наклоне у параллельных брусьев, ноги вместе, руки назад вверх, кисти на перекладине. Поднять туловище, ноги вверх. Выполнить 5 – 6 раз.

6 И.п. – упор стоя на параллельных брусьях. Выполнить наклон туловища вперёд, поднять ноги вверх, удерживать положение тела 2 – 3 секунды. Выполнить 5 – 6 раз.

7 И.п. – стойка ноги врозь, руки за головой. Круговое вращение туловищем. Выполнить 6 – 8 раз влево, то же вправо.

8 И.п. – (упражнение с партнёром) один - лёжа на животе руки вверх, другой - удерживает ноги. Поднять туловище вверх, руки вверх. Выполнить 10 – 15 раз. Поменять положения, то же другой партнёр.

9 И.п. – (упражнение с партнёром) один - стоя на коленях, руки вверх, другой - удерживает ноги. Выполнить 10 наклонов вперёд. Поменять положения, то же другой партнёр.

10 И.п. – (упражнение с партнёром) один - стоя на коленях, руки вверх, в руках мяч или диск, другой - удерживает ноги. Выполнить 10 наклонов вперёд. Поменять положения, то же другой партнёр.

11 И.п. – (упражнение с партнёром) один - лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища, другой - удерживает партнёра за плечи. Поднять партнёра вверх, опустить. Выполнить 5 – 6 раз. Поменять положения, то же другой партнёр.

12 И.п. – (упражнение с партнёром) один - удерживает партнёра за ноги, другой - упор стоя на руках. Поднять туловище вверх 5 – 6 раз. Поменять положения, то же другой партнёр.

11.1.5 Упражнения для косых мышц туловища

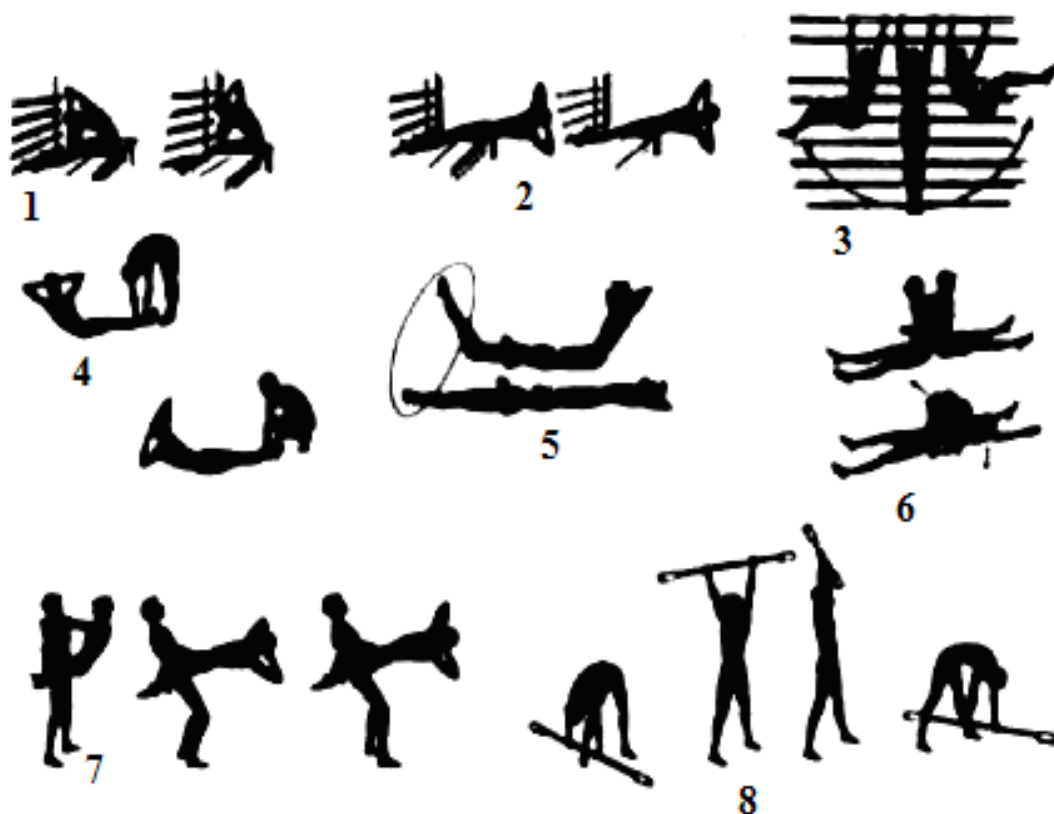


Рисунок 11 – Упражнения для косых мышц туловища

Описание упражнений для косых мышц туловища

1 И.п. – сидя на скамейке, руки за головой, ноги закреплены. Наклоны туловища поочередно вправо, влево. Выполнить 15 – 20 раз в каждую сторону.

2 И.п. – сидя на скамейке, руки за головой, ноги закреплены. Наклоны туловища назад с поворотом вправо, влево. Выполнить 15 – 20 раз в каждую сторону.

3 И.п. – вис на перекладине. Раскачивание туловища поочередно вправо, влево. Выполнить 10 раз в каждую сторону.

4 И.п. - (упражнение с партнёром) один - удерживает партнёра за ноги, другой - сидит углом, руки за головой. Поворот туловища вправо, влево. Выполнить 10 раз в каждую сторону. Поменять положения, то же другой партнёр.

5 И.п. – (упражнение с партнёром) лёжа на спине, друг за другом, один - удерживает партнёра за ноги, другой – руки за голову. Один выполняет круговые движения ногами вправо, влево по 4 раза, другой удерживает положение - сидит углом. Поменять положения, то же другой.

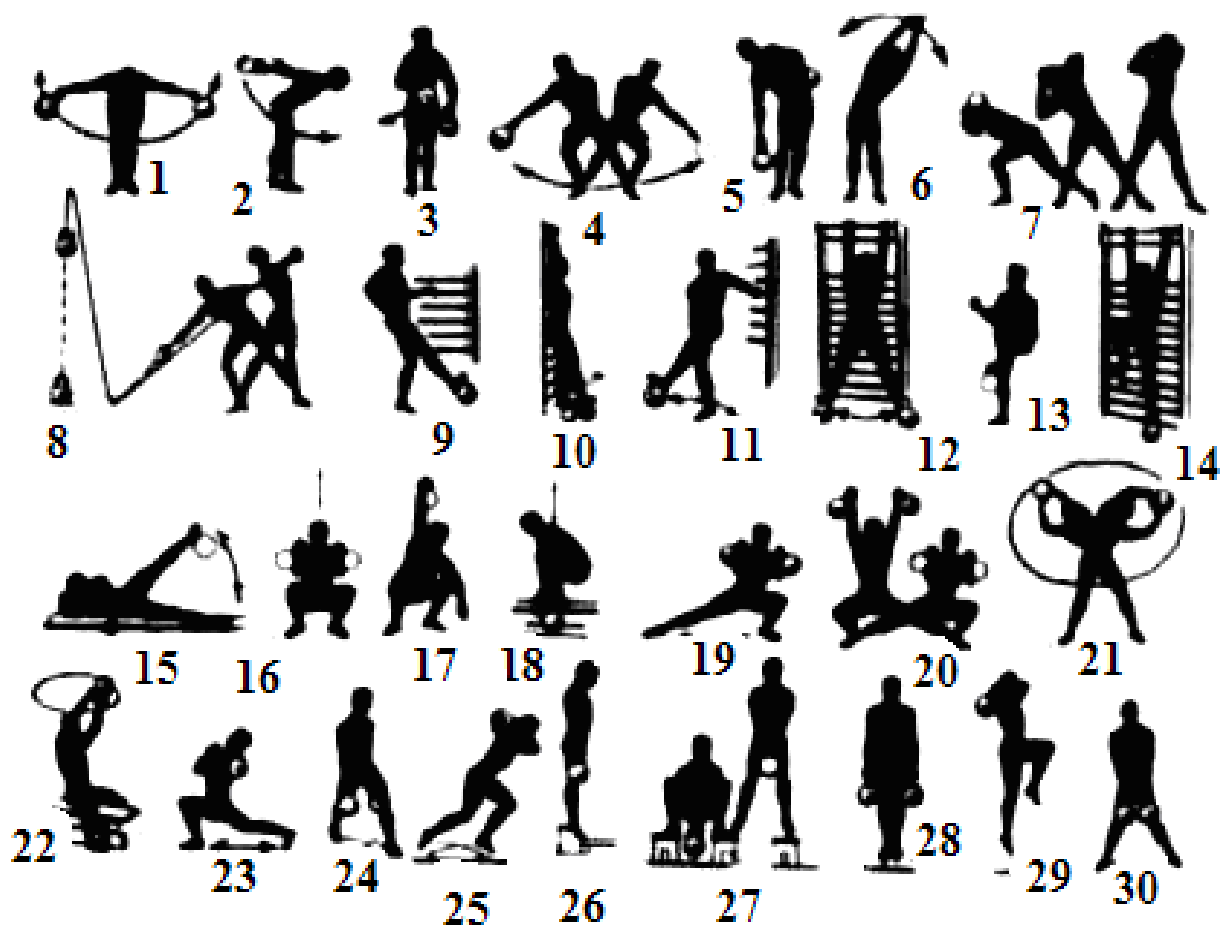
33

6 И.п. – (упражнение с партнёром) сидя на полу спиной друг к другу, держась за локти, ноги разведены. Наклоны туловища поочередно вправо, влево. Выполнить 10 – 15 раз в каждую сторону.

7 И.п. – (упражнение с партнёром) сидя на руках у партнёра, лицом друг к другу, один - удерживает партнёра за ноги, другой - держится за плечи. Выполнить наклон туловища назад с поворотом вправо, вернуться в и.п., влево, по 2 – 4 раз в каждую сторону. Поменять положения, то же другой партнёр.

8 И.п. – (упражнение с гимнастической палкой) стойка ноги врозь, руки вверх, в руках гимнастическая палка. Поворот туловища вправо, наклон к правой ноге, вернуться в и.п. Выполнить 15 – 20 раз. То же в другую сторону.

11.1.6 Упражнения с предметами





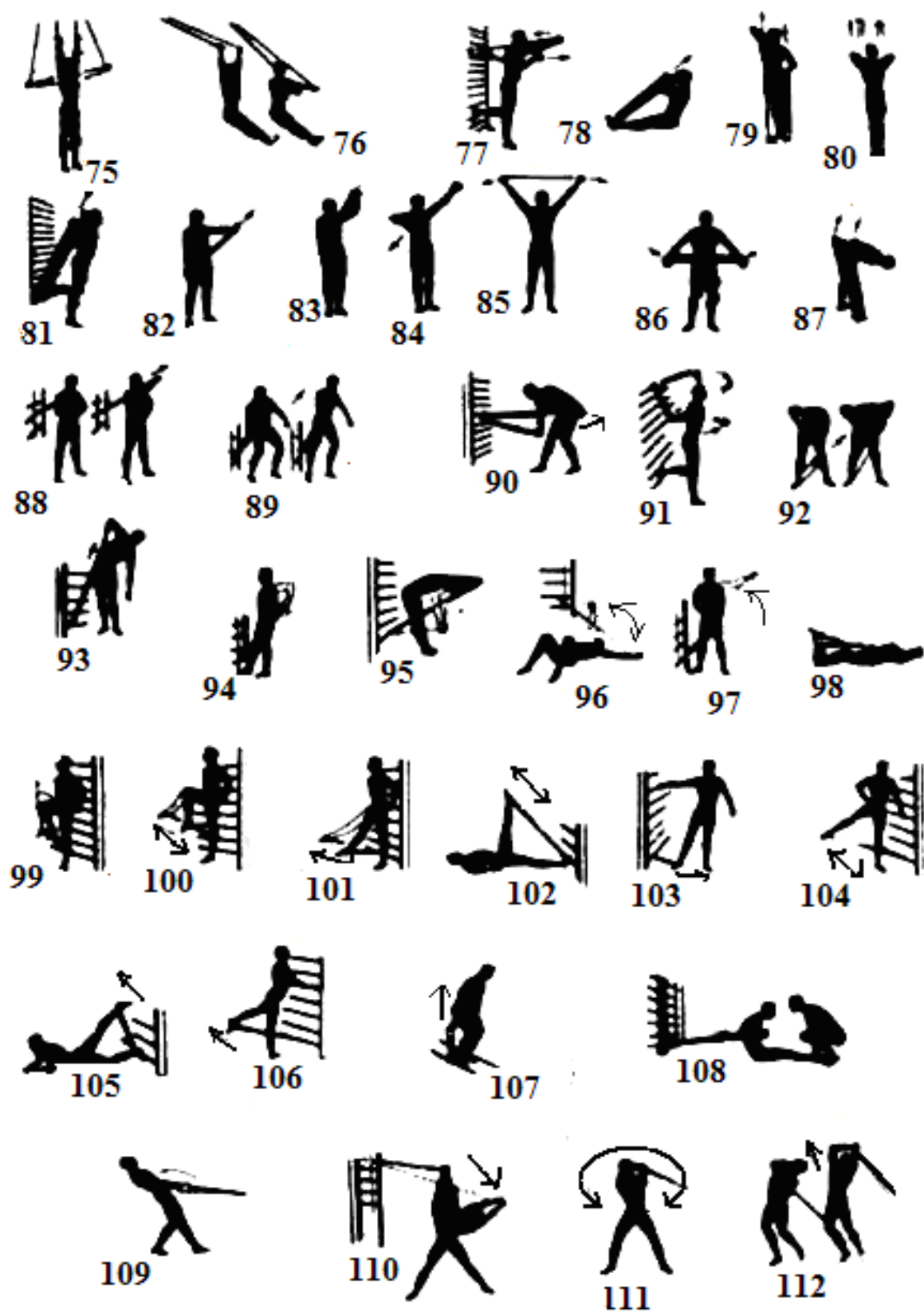


Рисунок 12 - Упражнения с предметами

Описание упражнений с предметами

Упражнения с гирями

1 И.п. – наклон туловища вперёд, ноги вместе гири в опущенных руках впереди. Разведение рук в стороны. Выполнить 8 – 12 раз.

2 И.п. – стойка, ноги вместе, гири в опущенных руках. Отведение рук назад с наклоном туловища вперёд, мах руками вперёд. Выполнить 8 – 12 раз.

3 И.п. – стойка, ноги вместе, гири в опущенных руках. Поочередно согнуть правую руку к груди, левую. Выполнить 8 – 12 раз.

4 И.п. – стойка, ноги широко, руки вдоль туловища, гиря в правой руке. Отведение правой руки вправо, мах влево, то же левой рукой. Выполнить 8 – 12 раз.

5 И.п. – стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища, гири в руках. Наклоны туловищем вправо, влево. Выполнить 8 – 12 раз.

6 И.п. – стойка, ноги врозь, руки вверх, гиря в руках вверх. Наклоны вправо, влево. Выполнить 8 – 12 раз.

7 И.п. – стойка ноги широко, руки с гирей за головой (положить гирю на спину). Наклон вправо, повернуть туловище, согнуть правую ногу. Выполнить 8 – 12 раз. То же влево.

8 И.п. – стоя правым боком к тренажеру. Тяга гири на тренажёре правой рукой с поворотом туловища вперёд 8 – 12 раз. То же, стоя левым боком, выполнить левой рукой.

9 И.п. – стоя левым боком к опоре, левая рука на перекладине. Правая на поясе, гиря на левой ноге. Подъём гири левой прямой ногой вверх 6 – 8 раз. То же правой ногой.

10 И.п. – вис на перекладине с гирями на ногах. Подъём прямых ног вверх 6 – 8 раз.

11 И.п. – стоя у опоры правым боком, гиря на правой ноге. Отведение ноги влево, мах вправо 6 – 8 раз. То же левой ногой.

12 И.п. – вис на перекладине с гирями на ногах. Разведение ног в стороны 6 – 8 раз.

13 И.п. – стойка, гиря на правой ноге, руки согнуты. Согнуть правую ногу, поднять гирю, подтянуть колено к груди 6 – 8 раз. То же левой ногой.

14 И.п. – вис на перекладине (гимнастической лестнице) с гирями на ногах. Согнуть правую ногу, поднять гирю 6 – 8 раз. То же левой ногой.

15 И.п. – лёжа на правом боку, правая рука согнута за головой, левая рука впереди, левая нога прямая, гиря на правой ноге. Поднять правую ногу вверх 6 – 8 раз. Сменить положение, то же на левом боку, левой ногой.

16 И.п. – стоя ноги врозь, руки согнуты с гирями, кисти к плечам. Приседания 10 – 12 раз.

17 И.п. – стоя ноги врозь, правая рука согнута с гирей к плечу, левая опущена вниз. Приседания 8 - 10 раз, правую руку вверх. То же, левой рукой.

18 И.п. – стоя на скамейке, ноги вместе, руки вдоль туловища, в руках гири. Приседания 10 – 12 раз.

19 И.п. – стоя ноги широко, руки с гирями к плечам. Приседания на правую ногу 8 - 10 раз, то же на левую ногу.

20 И.п. - стоя ноги широко, руки согнуты с гирями. кисти к плечам. Приседания на правую ногу 8 - 10 раз, руки вверх, то же на левую ногу.

21 И.п. – стойка ноги широко, руки с гирей сверху. Круговые вращения туловищем вправо 4 – 6 раз, то же влево.

22 И.п. – сидя сверху на скамейке, ноги закреплены, руки с гирей сверху. Круговые вращения руками над головой вправо 4 – 6 раз, то же влево.

23 И.п. – стойка ноги вместе, руки согнуты с гирями, кисти к плечам. Выпад правой ногой вперёд 8 – 10 раз, то же левой ногой.

24 И.п. – стоя правая нога впереди, руки с гирями вдоль туловища. Прыжки со сменой положения ног.

25 И.п. – стоя правая нога впереди, руки с гирей за головой (гиря на спине). Прыжки со сменой положения ног 16 – 20 раз.

26 И.п. – стоя на ступени, на передней части стопы, руки с гирями вдоль туловища. Подняться на носках 20 раз.

27 И.п. – стоя на табуретах, ноги врозь, руки с гирей опущены вниз. Приседания 10 – 15 раз.

28 И.п. – стойка ноги вместе, руки с гирями вдоль туловища. Подняться на носки 20 раз.

29 И.п. – стойка, руки с гирей за головой (гиря на спине). Прыжки вверх с высоким подниманием колен, поочередно. Выполнить 20 раз.

30 И.п. – стоя ноги широко, руки с гирями опущены вниз вперёд. Прыжки - ноги вместе, ноги - врозь. Выполнить 20 раз.

Упражнения с гантелями

31 И.п. – стоя ноги вместе, руки опущены с гантелями на пальцах. Поднимание гантелей на пальцах. Выполнить 10 - 12 раз.

32 И.п. – сидя на скамейке, упор локтями на колени, в руках гантели. Сгибание и разгибание кистей рук. Выполнить 8 – 12 раз.

33 И.п. – стоя ноги вместе, руки с гантелями в стороны. Круговые вращения кистями влево, вправо 8 – 12 раз.

34 И.п. – стоя ноги вместе, руки с гантелями опущены (хват снизу). Сгибание и разгибание рук, кисти к плечам. Выполнить 8 – 12 раз.

35 И.п. – стоя ноги вместе, руки с гантелями согнуты, кисти к плечам. Поднять руки вверх 8 – 12 раз.

36 И.п. – лёжа на спине, на скамье, руки с гантелями согнуты, кисти к плечам. Руки вперёд, вверх, вперёд, вернуться в и.п. Выполнить 8 - 12 раз.

37 И.п. – стоя ноги вместе, руки с гантелями согнуты за головой. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. 8 – 12 раз.

38 И.п. – стоя ноги вместе, руки с гантелями вдоль туловища. Сгибание и разгибание рук, локти в стороны, кисти к груди. Выполнить 8 – 12 раз.

39 И.п. – стоя ноги вместе, руки с гантелями вдоль туловища.

Сгибание и разгибание рук, гантели к груди. Выполнить 8 – 12 раз.

40 И.п. – наклон вперёд, руки с гантелями согнуты к груди. Сгибание и разгибание рук назад. Выполнить 8 – 12 раз.

41 И.п. – стоя ноги вместе, руки с гантелями опущены вниз (хват сверху). Поднять согнутые руки, кисти к плечам, локти в стороны, выпрямить руки вверх. Вернуться в и. п. в обратном порядке. Выполнить 8 – 12 раз.

42 И.п. – сидя верхом на скамейке, правая рука опущена вниз, левая согнута, кисть к плечу, в руках гантели. Поднять левую руку вверх 8 – 12 раз. То же правой рукой.

43 И.п. – стоя ноги вместе, руки с гантелями опущены вниз (хват сверху). Поднять прямые руки вверх 8 – 12 раз.

44 И.п. – стоя ноги вместе, руки с гантелями вдоль туловища. Поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в и.п. 8 – 12 раз.

45 И.п. – сидя верхом на скамейке, руки с гантелями вперёд. Разведение рук в стороны. Выполнить 8 – 12 раз.

46 И.п. – лёжа на полу, руки с гантелями вдоль туловища, ноги вместе. Поднять прямые руки вверх, вернуться в и.п. 8 – 12 раз.

47 (а) И.п. – стоя ноги широко, руки с гантелями опущены вниз. Присед на правую ногу, левую в сторону, руки вперёд 8 – 10 раз. То же на левую ногу.

47 (б) И.п. – стойка ноги широко, руки с гантелями опущены вниз. Присед на правую ногу, левую в сторону, руки верх 8 – 10 раз. То же на левую ногу.

47 (в) И.п. – стойка ноги широко, руки с гантелями опущены вниз. Присед на правую ногу, левую в сторону, руки в стороны 8 – 10 раз. То же на левую ногу.

48 (а) И.п. – стоя ноги вместе, руки с гантелями согнуты, кисти к плечам. Выпад правой ногой вперёд 8 – 10 раз. То же левой ногой.

48 (б) И.п. – стоя ноги вместе, руки с гантелями согнуты, кисти к плечам. Выпад правой ногой вперёд, руки поднять вверх 8 – 10 раз. То же левой ногой.

49 И.п. – стоя ноги вместе, правая рука опущена вниз, левая рука с гантелей согнута, кисть к плечу. Присед на левой ноге, правая нога и рука вперёд. Выполнить 8 – 10 раз. То же на правой ноге.

50 И.п. – стойка ноги вместе, руки с гантелями согнуты, кисти к плечам. Ходьба широким шагом с выпадом вперёд 10 – 12 м.

51 И.п. – стоя ноги вместе, руки с гантелями согнуты, кисти к плечам. Выпрямить руки вверх, подняться на носки 10 – 12 раз.

52 И.п. – стоя ноги вместе, руки с гантелями вверх. Присед, руки согнуть, кисти к плечам. Выполнить 10 – 12 раз.

53 И.п. – стоя ноги вместе, руки с гантелями вдоль туловища. Наклоны туловища вправо, влево по 10 раз.

54 И.п. – стоя ноги широко, руки с гантелями согнуты, кисти за головой. Наклоны туловища вправо, влево по 8 - 10 раз.

55 И.п. – стоя ноги широко, руки с гантелями вверх. Наклоны туловища вправо, влево по 6 - 8 раз.

56 И.п. – стоя ноги широко, руки с гантелями вдоль туловища. Наклоны туловища вперёд с поворотом вправо, левая рука вниз, правая вверх, то же влево по 8 - 10 раз.

57 И.п. – стоя ноги вместе, руки с гантелями согнуты, кисти за головой. Наклон туловища вперёд. Выполнить 10 – 12 раз.

58 И.п. – наклон туловища вперёд, ноги вместе, руки с гантелями опущены. Поднять руки вверх. Выполнить 10 – 12 раз.

59 И.п. – лёжа на полу, на животе, ноги вместе, руки с гантелями поднять вверх. Выполнить круговые движения кистями вправо, влево по 4 – 8 раз.

60 И.п. – наклон туловища вперёд, ноги вместе, руки с гантелями опущены. Разведение рук в стороны 8 – 12 раз.

61 И.п. – наклон туловища вперёд, ноги вместе, руки с гантелями опущены. Отведение рук назад 8 – 12 раз.

62 И.п. – наклон туловища вперёд, ноги вместе, руки с гантелями в стороны. Отведение рук назад 8 – 12 раз.

63 И.п. – лёжа на скамейке, на животе. Ноги вместе, руки с гантелями опущены вниз. Отвести руки назад, поднять вверх, вернуться в и.п. 8 – 12 раз.

64 И.п. – лёжа на полу, на спине, ноги вместе, руки с гантелями в стороны. Поднять прямые руки вперёд 8 – 12 раз.

65 И.п. – лёжа на скамейке, на спине, ноги на полу, руки с гантелями в стороны. Скрестное движения руками перед грудью 8 – 12 раз.

66 И.п. – лёжа на скамейке, на спине, ноги на полу, руки с гантелями впереди. Развести руки в стороны 8 – 12 раз.

67 И.п. – лёжа на скамейке, на спине, ноги на полу, руки с гантелями впереди. Круговые вращения руками вправо, влево по 4 – 8 раз.

68 И.п. – стоя ноги вместе, руки с гантелями согнуты, кисти к плечам. Приседания 10 – 12 раз.

69 И.п. – стоя, ноги вместе, руки с гантелями вверх. Приседания 10 – 12 раз.

70 И.п. – стоя ноги вместе, руки с гантелями опущены за спиной. Приседания 10 – 12 раз.

71 (а) И.п. – стоя ноги врозь, руки с гантелями вдоль туловища. Приседания, руки согнуть, кисти к плечам 10 – 12 раз.

71 (б) И.п. – стоя ноги врозь, руки с гантелями вдоль туловища. Приседания, руки вверх 8 – 10 раз.

72 И.п. – стоя ноги врозь, правая рука с гантелей вверх, левая рук вдоль туловища. Приседания 6 - 8 раз. Поменять руки, выполнить то же.

73 И.п. – стоя на пятках, ноги вместе, носки на возвышенности, руки с гантелями согнуты, кисти к плечам. Подняться на носки 10 – 12 раз.

74 И.п. – стоя на правой ноге, на пятке, носок на возвышенности, руки с гантелями согнуты, кисти к плечам, левая нога согнута. Подняться на одной

ноге на носок 8 – 10 раз. Поменять ноги, то же на другой ноге.

Упражнения с резиновым бинтом

75 И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки вверх, (резиновый бинт крепится сверху над головой) хват резинового бинта сверху. Развести руки в стороны 8 – 12 раз.

76 И.п. – сидя на полу, руки вверх, (резиновый бинт крепится сверху за головой) хват резинового бинта сверху. Опустить руки вперёд 8 – 12 раз.

77 И.п. – стоя спиной к креплению резинового бинта на правой ноге, левой ногой упор в стену, руки согнуты, кисти к плечам, хват резинового бинта (резиновый бинт крепится сзади за головой на уровне плеч). Поочередно выпрямлять руки вперёд. Выполнить 8 – 10 раз, поменять ноги, то же стоя на левой ноге.

78 И.п. – сидя на полу, руки вперёд, хват резинового бинта снизу (резиновый бинт крепится за ноги). Сгибание и разгибание рук, кисти к плечам. Выполнить 10 – 12 раз.

79 И.п. – стоя ноги на ширине плеч, хват резинового бинта снизу (резиновый бинт крепится за ноги снизу). Поочередно правой, левой рукой сгибание и разгибание рук, кисти к плечам, локти в стороны. Выполнить 10 – 12 раз.

80 И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки согнуты, кисти к плечам, хват резинового бинта на уровне плеч (резиновый бинт крепится за ноги снизу). Выпрямить руки вверх 8 – 12 раз.

81 И.п. – стоя спиной к креплению резинового бинта на правой ноге, левой ногой упор в стену, руки согнуты, кисти за головой, хват резинового бинта сзади (резиновый бинт крепится сзади снизу). Выпрямить руки вверх 8 – 10 раз, поменять ноги, то же стоя на левой ноге.

82 И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки с резиновым бинтом опущены вниз. Правая рука удерживает бинт, левую руку отводим в сторону. Выполнить 8 – 10 раз, поменять руки, то же удерживая бинт левой рукой.

83 И.п. – стоя ноги на ширине плеч, правая рука опущена вниз, левая рука согнута, кисть за головой, хват резинового бинта сзади. Удерживая резиновый бинт правой рукой, выпрямить левую руку вверх 8 – 12 раз. Поменять руки, удерживая резиновый бинт левой рукой выполнить то же правой рукой.

84 И.п. – стоя ноги на ширине плеч, резиновый бинт в руках впереди, правая рука согнута, кисть на уровне груди, локоть в сторону, левая рука в сторону вверх. Выпрямить правую руку в сторону вниз 8 – 12 раз. Поменять положение рук, выполнить то же другой рукой.

85 И.п. – стоя ноги на ширине плеч, резиновый бинт в руках, руки вверх. Разведение рук в стороны 8 – 12 раз.

86 И.п. – стоя ноги на ширине плеч, резиновый бинт в руках, руки опущены вниз. Разведение рук в стороны 8 – 12 раз.

87 И.п. – наклон вперёд, ноги на ширине плеч, резиновый бинт закреплён снизу за ноги, захват резинового бинта руками сзади. Отведение рук назад вверх. Выполнить 8 – 12 раз.

88 И.п. – стоя спиной к креплению резинового бинта, ноги на ширине плеч, правая рука на пояс, левая рука с резиновым бинтом согнута, кисть к плечу (резиновый бинт закреплён ниже уровня плеча). Выпрямить левую руку вперёд вверх 8 – 12 раз. Поменять руки, то же правой рукой.

89 И.п. – стоя спиной к креплению резинового бинта, ноги на ширине плеч, руки опущены, в левой руке резиновый бинт, (резиновый бинт закреплён снизу). Тяга левой рукой снизу вверх. Выполнить 8 – 12 раз. Поменять руки, то же правой рукой.

90 И.п. – стоя лицом к креплению резинового бинта, ноги на ширине плеч, руки удерживают резиновый бинт. Выполнить наклон вперёд, руки отвести назад 8 – 12 раз.

91 И.п. – стоя спиной к креплению резинового бинта на правой ноге, левой ногой упор в стену, руки с резиновым бинтом в стороны. Сведение рук впереди. Выполнить 8 – 12 раз.

92 И.п. – наклон вперёд, ноги на ширине плеч, правая нога удерживает бинт, правая рука на пояс, левая рука с резинкой внизу. Согнуть левую руку, кисть к плечу. Выполнить 8 – 12 раз. Поменять положение, то же правой рукой.

93 И.п. – стоя правым боком к креплению резинового бинта, ноги на ширине плеч, руки опущены, правая рука с резиновым бинтом (резиновый бинт закреплён снизу). Согнуть правую руку, кисть на пояс, выполнить наклон влево 10 – 12 раз. То же стоя левым боком к креплению резинового бинта.

94 И.п. – стоя лицом к креплению резинового бинта, ноги на ширине плеч, руки с резиновым бинтом опущены (резиновый бинт закреплён снизу). Согнуть руки, локти отвести назад. Выполнить 8 – 12 раз.

95 И.п. – стоя спиной в наклоне к креплению резинового бинта, ноги вместе, руки с резиновым бинтом опущены (резиновый бинт закреплён снизу). Поднять руки вверх 8 – 12 раз.

96 И.п. – лёжа на полу, на спине, правым боком к креплению резинового бинта (резиновый бинт закреплён сверху), ноги согнуты, правая рука вдоль туловища, левая рука с бинтом впереди. Отвести левую руку в сторону влево 8 – 12 раз. Выполнить то же лежа левым боком к креплению резинового бинта.

97 И.п. – стоя правым боком к креплению резинового бинта (резиновый бинт закреплён снизу), правую руку на пояс, левая рука с резиновым бинтом опущена. Отвести левую руку в сторону влево 10 – 12 раз, то же другим боком.

98 И.п. – лёжа на полу, на животе, ноги согнуты (на ногах закреплён резиновый бинт), руки вверху удерживают резиновый бинт. Сгибание и разгибание ног 10 – 12 раз.

99 И.п. – стоя спиной на правой ноге к креплению резинового бинта (резиновый бинт закреплён снизу). Левую ногу с резиновым бинтом согнуть, колено подтянуть к груди. Выполнить 10 -12 раз, то же правой ногой.

100 И.п. – стоя спиной на правой ноге к креплению резинового бинта (резиновый бинт закреплён снизу на уровне колен), левая нога с резиновым бинтом согнута. Выпрямить левую ногу вперёд 10 – 12 раз, то же правой ногой.

101 И.п. – стоя спиной на правой ноге к креплению резинового бинта (резиновый бинт закреплён снизу), левая нога с резиновым бинтом опущена. Поднять левую ногу вверх 10 – 12 раз, то же правой ногой.

102 И.п. – лёжа на полу, на спине, ногами к креплению резинового бинта (резиновый бинт закреплён внизу), руки вдоль туловища, правая нога выполняет упор. Поднять левую ногу с резиновым бинтом вверх 10 – 12 раз, то же правой ногой.

103 И.п. – стоя правым боком к креплению резинового бинта (резиновый бинт закреплён внизу), на левой ноге, на расстоянии вытянутой руки, правая нога с резинкой вправо. Подвести правую ногу к левой 10 – 12 раз, то же стоя левым боком, выполнить левой ногой.

104 И.п. – стоя правым боком к креплению резинового бинта (резиновый бинт закреплён внизу), на правой ноге, левая нога с резинкой опущена. Отвести левую ногу влево. 10 – 12 раз, то же стоя левым боком, выполнить правой ногой.

105 И.п. – лёжа на полу, на животе в упоре на локтях, ногами к креплению резинового бинта (резиновый бинт закреплён внизу), правая нога упирается в стенку, левая нога с бинтом опущена. Поднять левую ногу вверх 10 – 12 раз, то же правую.

106 И.п. – стоя лицом к креплению резинового бинта (резиновый бинт закреплён внизу) на правой ноге, левая нога с резиновым бинтом опущена, держась руками за опору. Отвести левую ногу назад 10 – 12 раз, то же правой ногой.

107 И.п. – присед, ноги на ширине плеч удерживают резиновый бинт снизу, руки с резиновым бинтом опущены. Встать 10 – 12 раз.

108 И.п. – лёжа на полу, на спине, головой к креплению резинового бинта (резиновый бинт закреплён внизу), ноги закреплены, руки с резиновым бинтом согнуты, кисти к плечам. Сесть, наклониться вперёд 16 – 20 раз.

109 И.п. – стоя лицом к креплению резинового бинта (резиновый бинт закреплён внизу на уровне колен), ноги вместе, руки с резиновым бинтом впереди. Сделать шаг правой ногой назад, прогнуться назад, то же левой ногой. Выполнить 16 – 20 раз.

110И.п. – стоя правым боком к креплению резинового бинта (резиновый бинт закреплён сверху), ноги широко, руки с резиновым бинтом вверху. Выполнить 10 – 12 наклонов влево, то же вправо.

111 И.п. – стоя лицом к креплению резинового бинта (резиновый бинт закреплён внизу на уровне колен), ноги широко, руки с резиновым

бинтом согнуты, кисти у правого плеча. Выполнить круговое вращение туловищем вправо 4 – 8 раз, то же влево.

112 И.п. – стоя спиной к креплению резинового бинта (резиновый бинт закреплён снизу), ноги широко, руки с резиновым бинтом согнуты, кисти у правого плеча. Выполнить тягу двумя руками снизу вверх 10 – 12 раз, то же от левого плеча.

11.2 Упражнения на растягивание

Под упражнениями на растягивание следует понимать такие упражнения, которые способствуют развитию гибкости, соответствующей нормальной анатомической подвижности суставов (рисунок 13, 14, 15, 16).

Гибкость всегда должна быть в известном соответствии с мышечной силой. Если в большинстве крупных суставов взаимное удержание костей зависит от мышц, при этом связки не оказывают влияние на сохранение и их положение, то в сохранении нормального положения позвоночника большую роль играют именно связки. При неполноценности связочного аппарата сохранить нормальное положение позвоночника с помощью только мышечного тонуса и мышечного напряжения трудно. Ослабление связок влечет за собой деформацию позвоночного столба. Поэтому следует разумно подходить к развитию гибкости позвоночного столба.

В практике для растягивания мышц применяются следующие приемы:

1) активное, свободное выполнение движений по постепенно увеличивающимся дугам;

2) использование инерции движения какой-либо части тела для увеличения амплитуды движения в суставах;

3) повторные пружинящие движения, повышающие интенсивность растягивания;

4) применение активной помощи партнера. Упражнение надо выполнять осторожно, в разумных пределах;

5) использование дополнительной внешней опоры, специальных отягощений (гимнастическая стенка, гантели, гири и пр.).

Перед упражнениями на растягивание целесообразно проделать несколько разогревающих упражнений.

11.2.1 Упражнения на растягивание для мышц рук и плечевого пояса

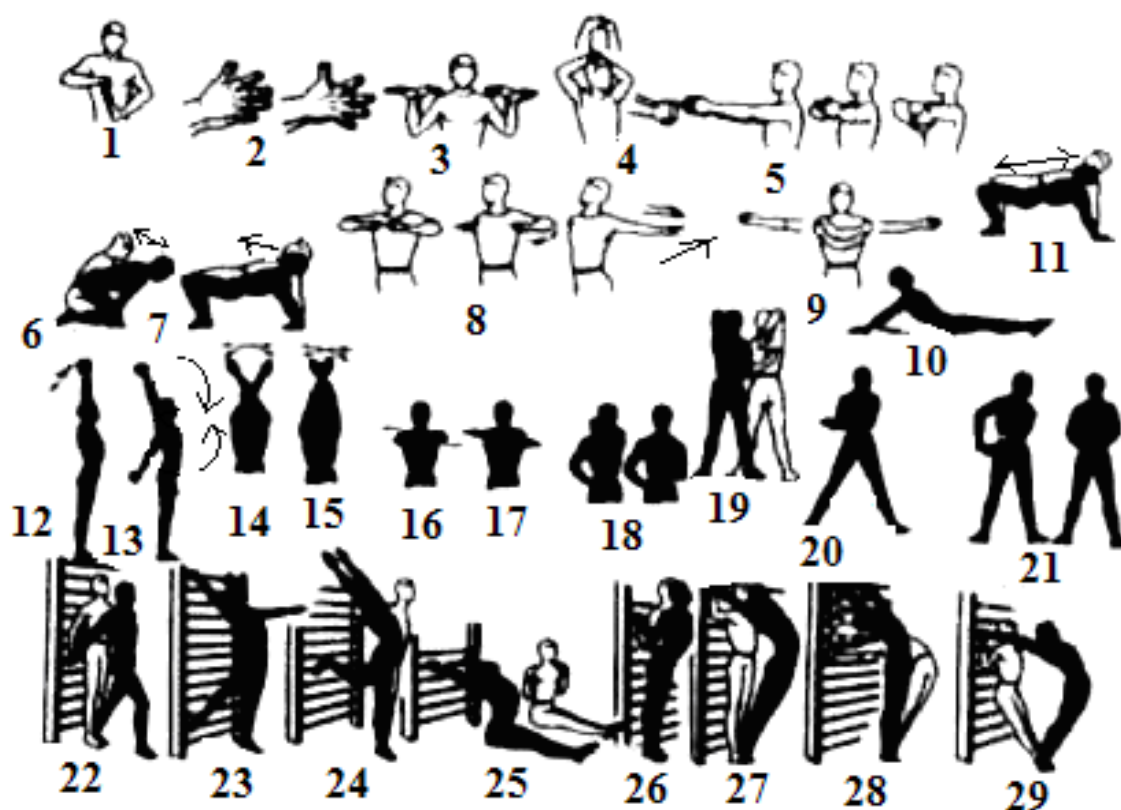


Рисунок 13 – Упражнения на растягивание для мышц рук и плечевого пояса

Описание упражнений на растягивание для мышц рук и плечевого пояса

1 И.п. – стойка ноги вместе, правая рука сверху, давление руками друг на друга. Выполнить 8 – 12 раз, сменить положение рук, то же.

2 И.п. – стойка ноги вместе, руки согнуты кисти на уровне груди, локти в стороны, пальцы упираются друг в друга. Давление руками друг на друга. Выполнить 8 – 10 раз.

3 И.п. – стоя, ноги вместе, руки согнуты в локтевых суставах, кисти в стороны. Повернуть кисти рук к плечам. Выполнить 12 – 16 раз.

4 И.п. – стоя, ноги вместе, кисти в замок, руки на голове. Выпрямить руки, потянуться вверх.

5 И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вперёд, ладони вместе. Согнуть руки, давление руками друг на друга. Выполнить 8 – 10 раз.

6 И.п. – стоя на коленях (колени вместе, ступни врозь), упор руками на пол. Сесть на пол 8 – 12 раз.

7 И.п. – упор лёжа сзади, ноги согнуты. Поднять туловище вверх 8 – 12 раз.

8 И.п. – стоя ноги вместе, руки согнуты перед грудью. Отвести согнутые руки назад, выпрямить руки в стороны. Выполнить 10 – 12 раз.

9 И.п. – стоя ноги вместе, руками обхватить себя за плечи. Развести руки в стороны. Выполнить 10 – 12 раз.

10 И.п. – сидя на полу, ноги вместе, упор руками сзади. Отвести руки назад, скользя ладонями по полу. Выполнить 8 – 10 раз.

11 И.п. – упор лёжа сзади, ноги согнуты. Движение туловищем вперёд. Выполнить 8 – 10 раз.

12 И.п. – стоя ноги вместе, руки вверху, кисти в замок. Отведение прямых рук назад. Выполнить 10 – 12 раз.

13 И.п. – стоя ноги вместе, правая рука вверху, левая опущена вниз. Поочерёдно меняя положение рук, отведение прямых рук назад. Выполнить 10 – 12 раз.

14 И.п. – стоя ноги вместе, руки вверху. Скрестное движение руками впереди. Выполнить 10 – 12 раз.

15 И.п. – стоя ноги вместе, руки вверху. Скрестное движение руками за головой. Выполнить 10 – 12 раз.

16 И.п. – стоя ноги вместе, руки согнуты перед грудью. Отведение согнутых рук назад 10 – 12 раз.

17 И.п. – стоя ноги вместе, руки согнуты перед грудью. Скрестное движения согнутыми руками перед грудью. Выполнить 10 – 12 раз.

18 И.п. – стоя ноги вместе, правая рука на пояс.левой рукой коснуться правой лопатки, пронося руку через правое плечо спереди и сзади, отведя согнутую руку назад. Выполнить 8 – 12 раз. Поменять руки, выполнить то же правой рукой, касаясь левой лопатки.

19 И.п. – стоя ноги на ширине плеч, правая рука согнута, локоть вверх, кисть за головой на уровне лопаток, левая рука согнута за спину. Выполнить захват руками и удерживать положение 2 – 3 с, повторить 4 - 6 раз. Поменять руки, сделать то же.

20 И.п. – стоя ноги широко, руки согнуты на уровне груди. Правой рукой обхватить локоть левой руки и с помощью давления, отвести левую руку вправо, удерживать 2 – 3 с, повторить 4 – 6 раз. То же выполнить другой рукой влево.

21 И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки за спину, кисти в замок. С помощью правой руки, отвести левую руку вправо, удерживать 2 – 3 с, повторить 4 – 6 раз. То же выполнить другой рукой влево.

22 И.п. – стоя, прижавшись спиной к гимнастической лестнице, ноги вместе, руки на перекладине внизу. Сделать широкий шаг правой ногой вперёд, держась руками за перекладину и удерживать положение 2 – 3 с, повторить 4 - 6 раз. То же левой ногой.

23 И.п. – стоя спиной к гимнастической лестнице, ноги вместе, руки на перекладине вверху. Держась правой рукой за перекладину, прогнуться назад, левую руку отвести в сторону влево, правую ногу вправо, удерживать 2 – 3 с, повторить 4 – 6 раз. Держась левой рукой, выполнить то же.

24 И.п. – стоя спиной к гимнастической лестнице на правой ноге, на расстоянии широкого шага, левая нога на перекладине (на высоте 30 - 40 см), руки опущены. Поднять руки вверх, прогнуться назад, удерживать положение 2 – 3 с, повторить 4 – 6 раз. Выполнить то же стоя на левой ноге.

25 И.п. – сидя спиной к гимнастической лестнице (на расстоянии вытянутых рук), ноги вместе, руки согнуты, кисти к плечам. Поднять руки вверх, прогнуться назад, взяться руками за перекладину, удерживать положение 2 – 3 с, повторить 4 – 6 раз.

26 И.п. – стоя, прижавшись спиной к гимнастической лестнице, ноги вместе, руки согнуты на перекладине, кисти на уровне плеч. Держась руками за перекладину, выпрямить руки, отвести туловище от гимнастической лестницы, прогнуться назад, удерживать положение 2 – 3 с, повторить 4 – 6 раз.

27 И.п. – стоя, прижавшись спиной к гимнастической лестнице, ноги вместе, руки согнуты на перекладине, кисти на уровне головы. Не сходя с места, держась руками за перекладину, отвести туловище от гимнастической лестницы, прогнуться назад, удерживать положение 2 – 3 с, повторить 4 – 6 раз.

28 И.п. – стоя спиной к гимнастической лестнице на расстоянии широкого шага, ноги вместе, руки вверху на перекладине. Не сходя с места, прогибаясь назад и перемещая руки ниже с одной перекладины на другую, как можно ниже опуститься, удержать крайнее нижнее положение 2 – 3 с, повторить 4 раза.

29 И.п. – стоя, прижавшись спиной к гимнастической лестнице, ноги вместе, руки согнуты, кисти на перекладине на уровне головы. Не сходя с места, держась руками за перекладину, отвести туловище от гимнастической лестнице вперёд, прогнуться, удерживать положение 2 – 3 с, повторить 4 – 6 раз.

11.2.2 Упражнения на растягивание для мышц туловища и ног

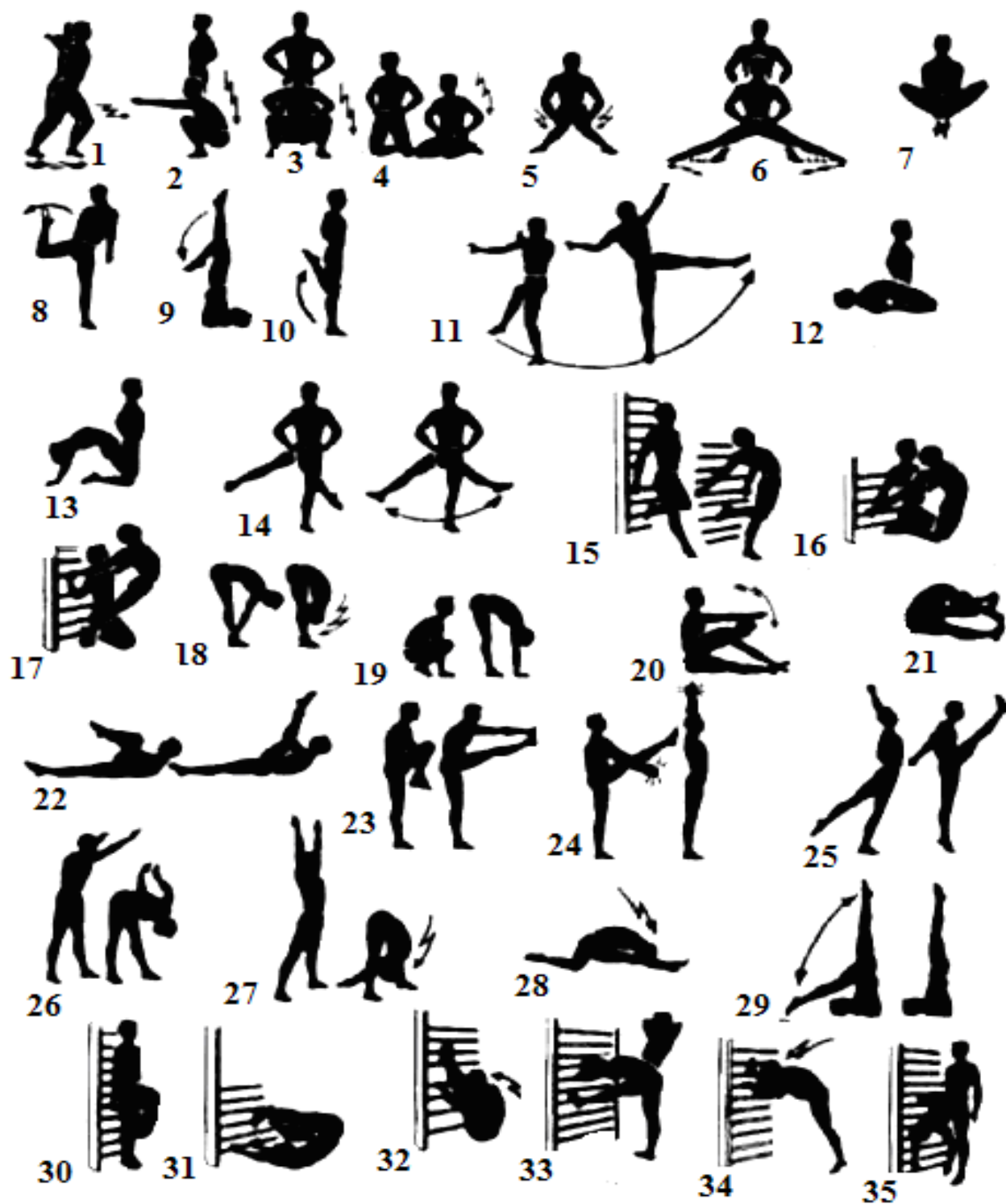


Рисунок 14 – Упражнения на растягивание для мышц туловища и ног

Описание упражнений на растягивание для мышц туловища и ног

1 И.п. – стоя, правая нога впереди, руки в стороны. Согнуть колено правой ноги, выполнить пружинистое движение туловищем вперёд 4 – 8 раз. Поменять ноги, то же левая нога впереди.

2 И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. Выполнить пружинистый присед, руки вперёд. Повторить 6 – 8 раз.

3 И.п. – стойка ноги широко, руки на пояс. Выполнить пружинистый присед, руки вперёд. Повторить 6 – 8 раз.

4 И.п. – стоя на коленях, ноги широко, руки на пояс. Выполнить пружинистый сед на пятки 4 -8 раз.

5 И.п. – стойка ноги широко. Выполнить пружинистый полуприсед, колени соединить, руки на коленях. Повторить 6 – 8 раз.

6 И.п. – стойка ноги широко, руки на пояс. Постепенно, скользящими движениями, максимально раздвинуть ноги в стороны 4 – 6 раз.

7 И.п. – сидя на полу, ноги согнуты, ступни соединить и обхватить их руками. Выполнить пружинистое движение туловищем вперед 8 – 12 раз.

8 И.п. – стоя на правой ноге, руки опущены, левую ногу отвести назад, поднять вверх. Согнуть колено левой ноги 6 – 8 раз. Поменять положение ног, то же, стоя на левой ноге.

9 И.п. – стоя на лопатках, ноги вверх, руки придерживают туловище. Поочерёдно сгибать ноги в коленях 8 – 12 раз.

10 И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. Согнуть колено левой ноги назад, пяткой вверх 8 – 12 раз. То же другой ногой.

11 И.п. – стоя на правой ноге, руки согнуты в локтях. Отвести левую ногу вправо, выполнить мах влево, руки в стороны 6 – 8 раз. То же другой ногой.

12 И.п. – сидя на коленях, руки на пояс. Выполнить медленно наклон туловища назад, лечь на пол 4 раза.

13 И.п. – стоя на коленях, руки на пояс. Выполнить медленно наклон туловища назад, упор руками на пол, прогнуться 4 - 6 раз.

14 И.п. – стоя на правой ноге, левая назад на носок, руки на пояс. Выполнить мах левой ногой влево, затем впереди вправо, опять мах влево и принять и.п. 8 раз. То же другой ногой.

15 И.п. – стоя спиной к гимнастической лестнице на правой ноге, левая нога согнута на опоре, кисти рук внизу на перекладине. Выполнить движение туловищем вперёд, прогнуться, руками держась за перекладину 8 раз.

16 И.п. – сидя на коленях, спиной к гимнастической лестнице, кисти рук внизу на перекладине. Выполнить движение туловищем вперёд, прогнуться, руками держась за перекладину 8 раз.

17 И.п. – сидя на коленях, спиной к гимнастической лестнице, руки вверху на перекладине, на уровне плеч. Встать, прогнуться туловищем вперёд 6 – 8 раз.

18 И.п. – стоя в наклоне, руками обхватить голень. Пружинистыми движениями голову подтянуть к коленям 4 – 8 раз.

19 И.п. – присед, упор руками на пол. Выпрямить колени, выполнить упор руками на пол, стоя в наклоне 8 – 12 раз.

20 И. п. - сидя на полу, ноги вместе, руки вперёд. Выполнить пружинистый наклон вперёд, руками коснуться носков ног 8 – 12 раз.

21 И.п. - сидя на полу, ноги врозь, руками обхватить носки ног. Выполнить пружинистый наклон вниз 8 – 12 раз.

22 И.п. – лёжа на спине, на полу, голову приподнять, правую ногу согнуть, руками обхватить голень. Выпрямить правую ногу, держа руки на голени 4 - 8 раз. То же другой ногой.

23 И.п. – стоя на правой ноге, левая нога согнута, руками обхватить стопу. Выпрямить левую ногу вперёд 4 – 8 раз, руками держась за стопу. То же, стоя на левой ноге.

24 И.п. – стойка ноги вместе, руки вверх. Выполнить хлопок ладонями вверху, поднять прямую правую ногу вверх, мах руками через стороны вниз, хлопок ладонями под поднятой ногой 8 – 12 раз. То же другой ногой.

25 И.п. – стоя на левой ноге, правую прямую ногу отвести назад, правую руку на пояс, левую вверх. Одновременно выполнить мах правой ногой вперёд вверх и мах левой рукой вниз назад 8 – 12 раз. Поменять положение, то же, стоя на другой ноге.

26 И.п. – стоя ноги врозь, руки вверх. Выполнить одновременно наклон и мах руками вниз назад 8 – 12 раз.

27 И.п. - стоя ноги врозь, руки вверх. Выполнить одновременно пружинистый наклон и мах руками вниз, руки между ног 8 – 12 раз.

28 И.п. – сидя на полу, ноги в стороны, правая нога согнута и отведена назад, руками обхватить ступню левой ноги. Выполнить пружинистый наклон вниз к прямой ноге 8 – 12 раз. Поменять положение ног, то же к другой ноге.

29 И.п. - стоя на лопатках, ноги вверх, руки придерживают туловище. Опустить прямую правую ногу назад за голову, поднять, затем левую 8 – 12 раз.

30 И.п. - стоя спиной к гимнастической лестнице, руки внизу, кисти на перекладине. Держась руками за перекладину, выполнить наклон вперёд, лбом коснуться колен 8 раз.

31 И.п. – лёжа на спине, руки вверх, кисти на перекладине, ноги прямые опустить за голову, выполнить упор ступнями в перекладину. Приподнять туловище вверх, согнуть колени 8 – 12 раз.

32 И.п. – сидя лицом к гимнастической лестнице, руки вперёд, кисти на перекладине, ноги вместе вверху на перекладине. Выполнить пружинистый наклон вперёд, лбом коснуться колен 8 раз.

33 И.п. - стоя лицом к гимнастической лестнице на правой ноге, левая нога прямая поднята вперёд на опоре, руки согнуты, кисти за головой. Выполнить 10 наклонов к левой ноге, то же к правой.

34 И.п. - стоя лицом к гимнастической лестнице на правой ноге, левая нога прямая поднята вверх на опоре, руки вперёд, кисти на перекладине. Выполнить 10 пружинистых наклонов к левой ноге, то же к правой.

35 И.п. - стоя правым боком к гимнастической лестнице на левой ноге, правая нога согнута, поднята, колено на опоре, руки опущены. Выполнить 10 наклонов к левой ноге, руки вниз, поменять положение, то же к правой.

11.2.3 Упражнения на растягивание косых мышц туловища

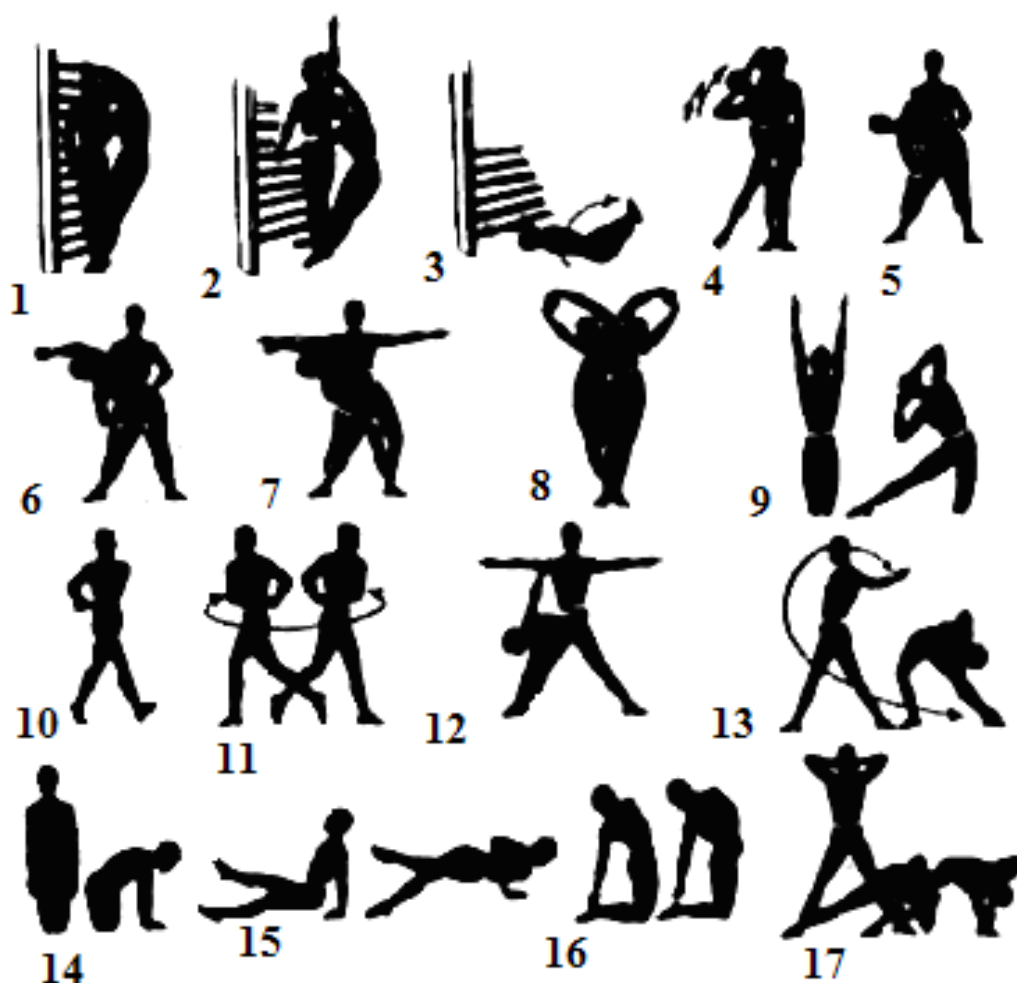


Рисунок 15 – Упражнения на растягивание косых мышц туловища

Описание упражнений на растягивание косых мышц туловища

1 И.п. – стоя правым боком у гимнастической лестнице, ноги вместе, правая рука внизу, кисть на перекладине, левая рука сверху, кисть на перекладине. Подняться на носки, прогнуться влево. Удерживать положение 3-4 сек., вернуться в и.п. Выполнить 4-8 раз, то же стоя левым боком.

2 И.п. – стоя правым боком у гимнастической лестнице, правая нога впереди, правая рука внизу, кисть на перекладине, левая рука сверху.

Прогнуться влево. Удерживать положение 3-4 с., вернуться в и.п. Выполнить 4-8 раз, то же стоя левым боком.

3 И.п. – лёжа на спине, ноги прямые вверх, руки закреплены. Ноги отвести влево, вернуться в и.п., то же вправо. Выполнить 10-12 раз.

4 И.п. – основная стойка. Правую ногу в сторону на носок, руки за голову, на 1-3 пружинистый наклон вправо, 4 – и.п. То же влево. Выполнить 8 раз.

5 И.п. – стойка, ноги широко, руки на пояс. Выполнить по 8 наклонов вправо, влево.

6 И.п. – стойка, ноги широко, руки на пояс. Выполнить 4 наклона вправо, левую руку вверх, то же влево, правую руку вверх. Повторить 4-6 раз.

7 И.п. – стойка, ноги широко, руки в стороны. Выполнить на 1-3 пружинистый наклон вправо, левую руку вверх, правую руку вниз назад, 4 – и.п. То же влево, правую руку вверх, левую руку вниз назад. Повторить 4-6 раз.

8 И.п. – стойка, ноги вместе, руки вверх, кисти скреплены. Поочередно выполнять наклоны вправо, влево по 8 раз.

9 И.п. – стоя на коленях, руки вверх. Правую ногу в сторону, руки за голову, на 1-3 пружинистый наклон вправо, 4 – и.п. То же влево. Повторить 4-6 раз.

10 Ходьба широким шагом с поворотом вправо, влево, руки согнуты. Кисти на уровне груди.

11 И.п. – стойка, ноги широко. Поочередно выполнять повороты вправо, влево, руки согнуты. При повороте влево, правая рука впереди, левая сзади, поменять положение рук при повороте вправо. Выполнить по 8-10 раз.

12 И.п. – стойка, ноги широко, руки в стороны. Наклон к правой ноге, левой рукой коснуться носка, вернуться в и.п. То же к левой ноге. Выполнить по 8-10 наклонов к каждой ноге.

13 И.п. – стоя, ноги широко, правая впереди, левая рука на пояс, правая рука в сторону. Поворот влево, правую ногу согнуть, правой рукой коснуться носка левой ноги, вернуться в и.п. Выполнить 8 -10 раз. То же левая нога впереди, правая рука на пояс, левая рука в сторону.

14 И.п. – стоя на коленях, руки вдоль туловища. Поворот влево, упор руками на пол, вернуться в и.п., то же вправо. Выполнить по 8-10 раз в каждую сторону.

15 И.п. – сидя на полу, упор руками сзади, ноги широко развести в стороны. Поворот туловища вправо, лечь на грудь с упором на руки, вернуться в и.п., опираясь на руки. Выполнить 8-10 раз, то же влево.

16 И.п. – стоя на коленях, руки на пояс. Поворот туловища вправо, правой прямой рукой коснуться левой пятки, вернуться в и.п., то же влево. Выполнить по 8-10 поворотов.

17 И.п. – стоя, ноги широко, руки согнуты, кисти за головой. Наклон к правой ноге (правую ногу согнуть), то же к левой ноге. Выполнить по 8-10 наклонов к каждой ноге.

52

11.3 Упражнения на расслабление

При всяком движении, исполненном технически правильно, одни мышечные группы сокращаются, другие, в данном напряжении не участвующие, выключаются.

Совершенство движений, их точность, экономность, красота и прочие качества во многом зависят от правильного сочетания напряжения и расслабления мышц, от умения последовательно включать их в работу и выключать из нее. Надо специально учиться умению расслаблять не нагруженные мышцы, добиваясь приведения их в расслабленное, пассивное состояние.

Наиболее простыми упражнениями на расслабление будут те, в основе которых используется вес отдельных частей тела (рисунок 16, 17, 18). В этом случае процесс обучения расслабления следует проводить по следующей схеме:

- 1) предварительно напрячь расслабляемые мышцы (рука отведена в сторону, кисть в кулаке);
- 2) ослабить напряжение настолько, чтобы почувствовать тяжесть удерживаемой части тела (руки, отведенные в сторону);
- 3) «уронить» удерживаемую часть тела, дав ей свободно качаться и повиснуть.

Так же надо выполнять упражнения на расслабление без движений. Например, лежа на полу, расслаблять мышцы. Это поможет занимающимся лучше сосредоточиться при выполнении задания, а руководителю будет легче проверить степень расслабления.

11.3.1 Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса

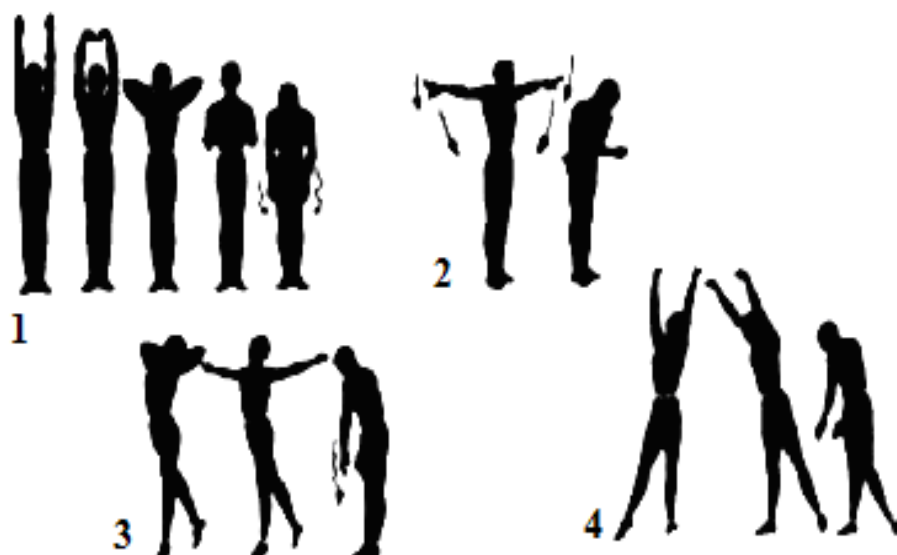


Рисунок 16 – Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса

53

Описание упражнений на расслабление мышц рук и плечевого пояса

1 И.п. – стойка ноги вместе, руки вверх. Расслабляясь, постепенно опустить кисти, предплечья, руки, голову и плечи вниз. Выполнить 4 – 6 раз.

2 И.п. – основная стойка. Поднять прямые руки через стороны вверх и медленно опустить руки, голову и плечи вниз. Выполнить 4 – 6 раз.

3 И.п. – стоя, правая нога впереди, руки согнуты, кисти за головой, голову поднять вверх. Медленно развести руки в стороны, опустить руки, голову и плечи вниз, левую ногу приставить 4 раза. Выполнить то же, левая нога впереди.

4 И.п. – стоя, правая нога впереди, руки и голову вверх. Медленно опустить вниз руки, плечи и голову. Выполнить 4 раза, поменять положение ног, повторить.

11.3.2 Упражнения на расслабление мышц ног

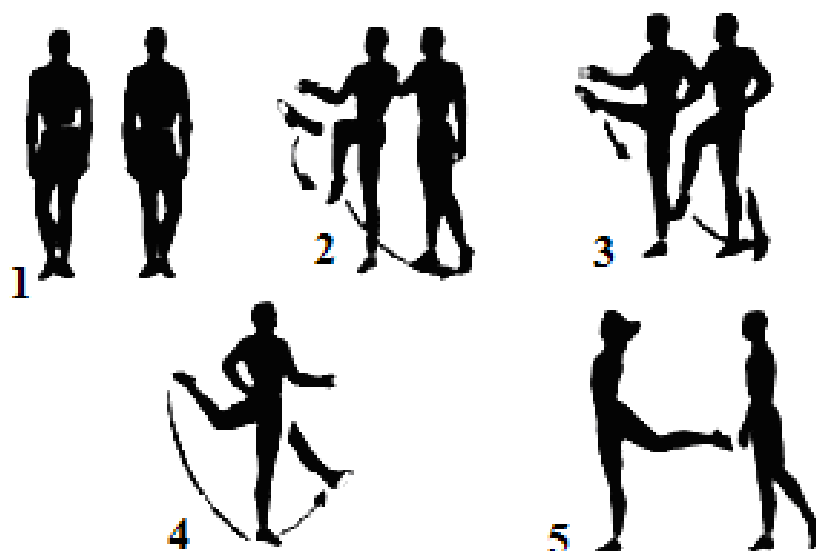


Рисунок 17 – Упражнения на расслабление мышц ног

Описание упражнений на расслабление мышц ног

1 И.п. – основная стойка. Не отрывая ног от пола, поочерёдно сгибать и разгибать ноги в коленях. Упражнение выполнять 20 – 30 с.

2 И.п. – стоя правым боком к опоре, на правой ноге, держась правой рукой за опору, левую ногу согнуть, поднять вперёд и удерживать левой рукой под коленом. Медленно выпрямить левую ногу вперёд, опустить ногу и руку вниз 4 – 8 раз. Поменять положение, то же выполнить другой ногой.

54

3 И.п. – стоя правым боком к опоре, на правой ноге, держась правой рукой за опору, левую прямую ногу вперёд, левую руку на пояс. Согнуть левую ногу и, медленно выпрямляя, опустить вниз 4 – 8 раз. Поменять положение, то же выполнить другой ногой.

4 И.п. – стоя правым боком к опоре, на правой ноге, держась правой рукой за опору, левую руку на пояс, левую ногу отвести назад. Выполнять маховые, расслабляющие движения ногой вперёд, назад 8 – 12 раз. Поменять положение, то же выполнить другой ногой.

5 И.п. – стоя на правой ноге, руки в стороны, левую ногу отвести назад вверх. Медленно одновременно опустить руки вниз и ногу назад на носок 6 – 8 раз. Поменять положение, то же другой ногой.

11.3.3 Упражнения на расслабление мышц туловища

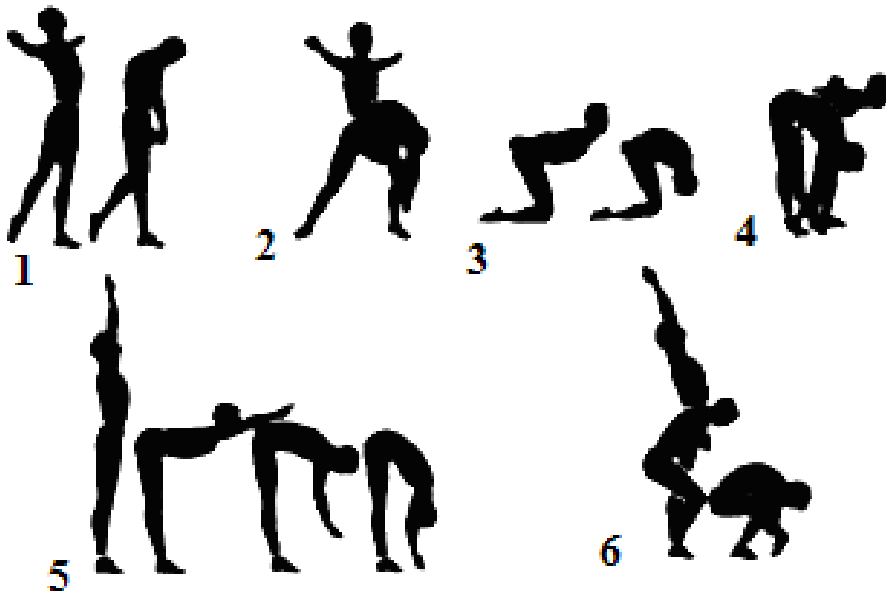


Рисунок 18 – Упражнения на расслабление мышц туловища

Описание упражнений на расслабление мышц туловища

1 И.п. – стоя на правой ноге, левую ногу назад на носок, руки в стороны, прогнуться назад. Расслабиться, медленно опустить руки, плечи и голову вниз, слегка наклонить туловище вперёд. Выполнить 4 – 8 раз.

2 И.п. – стоя, правая нога впереди, руки в стороны, прогнуться назад. Расслабиться, медленно опустить руки, плечи, голову вниз, правую ногу согнуть наклонить туловище вперёд. Выполнить 4 – 8 раз. Поменять положение ног, повторить.

3 И.п. – стоя на коленях, наклонить туловище вперёд, голову вверх, руки вниз назад, кисти в замок. Расслабиться, медленно опустить туловище и голову вниз 6 – 8 раз.

55

4 И.п. – стоя, наклон вперёд, руки в стороны, голову вверх, прогнуться. Расслабиться, медленно опустить туловище, руки и голову вниз 6 – 8 раз.

5 И.п. – стойка ноги вместе, руки вверх. Расслабиться, медленно выполнить наклон вперёд, руки вперёд, затем опустить руки, голову и туловище вниз 6 – 8 раз.

6 И.п. - стойка ноги вместе, руки вверх, прогнуться назад. Расслабиться, медленно согнуть колени, руки через стороны опустить вниз, выполнить присед руками обхватить колени 6 – 8 раз.

12 Самоконтроль

Самоконтроль – это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

Самоконтроль необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушения в состоянии здоровья. Каждый занимающийся должен научиться наблюдать за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями.

Самоконтроль состоит из простых приёмов наблюдения и складывается из учёта *субъективных* показателей (самочувствие, сон, аппетит, желание тренироваться, настроение и т.д.) и *объективных* показателей (вес, пульс, частота дыхания, артериальное давление, спирометрия, динамометрия).

Частота пульса считается нормальной у мужчин стоя 65-70 уд/ мин, у женщин - 75-80 уд/мин.

Измеряют пульс обычно в течение 15-30 с перед началом занятий (результат умножают на 2 или 4) и в конце занятий сразу после наиболее интенсивного выполнения упражнений. Подсчет пульсовых толчков производят в течение 10 с, результат умножают на 6. Если измерять пульс более продолжительное время, то минутный результат будет неточен, так как через несколько секунд после окончания работы пульс начинает замедляться. Это очень заметно у тренированных людей.

Результат наблюдений обязательно заносят в журнал самоконтроля.

Основной способ контроля физической нагрузки - это проверка числа сердечных сокращений (ЧСС).

Спортсменам, находящимся в хорошей спортивной форме, можно применять следующее правило: ЧСС при максимальной нагрузке может быть равно 220 минус возраст (число).

Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями частота пульса уменьшается и может достигнуть 50-60 уд/мин. То же относится и к частоте дыхания. С 14-18 раз в минуту в спокойном состоянии частота может снизиться до 10-14 раз в минуту. Важным показателем функции дыхания является ЖЕЛ (жизненная ёмкость лёгких) – объём воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. В норме у женщин 2,5 – 4 л, у мужчин 3,5 – 5 л,

56

Самоконтроль необходимо вести не только в период тренировки, но и во время отдыха. Самоконтроль приучает сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима труда и отдыха.

Список использованных источников

1 **Алексеева, Э.Н.** Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: методические указания. / Э. Н. Алексеева, В. С. Мельников. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 37 с.

2 **Бальсевич, В.К.** Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

3 **Божко А.И.** Тяжёлая атлетика: учебное пособие / А. И. Божко. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 198 с.

4 **Выставкин, Н.И.** Специальные упражнения легкоатлетов: учебное пособие / под ред. Н. И. Выставкина, З. П. Синицкого. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 108 с.

5 **Ильинич В.И.** Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

6 **Колтановский, А.П.** Тропы и дорожки здоровья: методические рекомендации / А. П. Колтановский. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 79 с.

7 **Мельников, В.С.** Физическая культура: учебное пособие / В. С. Мельников. – Оренбург: ОГУ, 2002. – 114 с.

8 **Петров, В.К.** Тайна силы: учебное пособие / В. К. Петров, В. И. Чудинов. - М.: Физкультура и спорт, 1968. – 65 с.

9 **Решетников Н.В.** Физическая культура: учебное пособие / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – М.: Академия, 2001. – 152 с.