Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова»
Московский промышленно-экономический колледж
(МПЭК)

Методические указания к практическим занятиям

по дисциплине «ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура»

38.02.07 Банковское дело

2020

Составитель/составители: Любо Анна Александровна

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании Цикловой методической комиссии специальности «Физическая культура и БЖ»
№ 11 от « 25 » июня 2020 г.

Председатель Цикловой методической комиссии _____/ А.А. Любо/

Заместитель директора по учебной работе _____/И.А. Архипцева/

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по выполнению практических работ предназначены для организации работы на практических занятиях по учебной дисциплине «ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура», которая является важной составной частью в системе подготовки специалистов среднего профессионального образования.

Практические занятия являются неотъемлемым этапом изучения учебной дисциплины и проводятся с целью:

– развития физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

– формирования устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

– овладения технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

– овладения системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

– освоения системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

– приобретения компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

– использования теоретических знаний на практике.

Практические занятия по учебной дисциплине «Адаптированная физическая культура», разработаны на основе программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.07 Банковское дело.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у студентов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО 38.02.07 Банковское дело:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Программа для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями по дисциплине «Адаптированная физическая культура» разработана на основе принципов адаптивной физической культуры. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Адаптивная физическая культура или адаптивная физическая активность (АФА) объединяет все виды двигательной активности и спорта, которые соответствуют интересам и способствуют расширению возможностей студентов с различными

ограничениями функций, не только инвалидов, но и всех тех, кто нуждается в педагогической, терапевтической, технической и другой (адаптирующей) поддержке.

Цель адаптивной физической культуры как раздела дисциплины «Физическая культура» в СПО – максимально возможное развитие жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта. Программу входят практические разделы дисциплины, комплексы физических упражнений, виды двигательной активности, методические занятия, учитывающие особенности студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Программа дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

– проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;

– разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;

– разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;

– обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и само регуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроя;

– проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства; организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»
Московский промышленно-экономический колледж
(МПЭК)

Комплект практических работ

РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ДИСЦИПЛИНУ

Тема 1.1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура

Практическое занятие №1.
Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.

Цели и задачи:

Коррекционные:

- Активация процессов выздоровления;
- Предупреждение развития осложнений;
- Улучшение исходов болезни или травмы;
- Снижение риска инвалидизации;
- Возвращение пациенту трудоспособности.

Оздоровительные:

- Укрепление здоровья;
- Закаливание;
- Формирование условий для нормального развития;
- Коррекция утраченных функций или дефектов развития организма;
- Расширение компенсаторных способностей.

Образовательные:

- Предоставление информации о строении собственного тела, функционировании органов, их систем;
- Обозначение понятия физкультуры как аспекта общей человеческой культуры;
- Создание представлений о здоровом образе жизни и конкретных навыках его реализации;
- Формирование двигательной базы, соответствующей возрастным и индивидуальным характеристикам человека.

Воспитательные:

- Приобретение таких личностных свойств, как целеустремленность, решимость, ответственность;
- Нормализация психического развития;
- Активация высших мозговых функций (памяти, интеллекта, аналитических способностей, внимания);
- Формирование целостной личности больного.

Требования к спортивной форме:

Форма не должна стеснять движений, должна быть достаточно эластичной. Предпочтительнее спортивная одежда из материалов, пропускающих воздух.
Обувь должна быть на не скользящей подошве (кроссовки, кеды).
При выборе одежды учите, температурный режим места занятия (зал, открытая площадка, время года). При этом одежда не должна быть чересчур теплой, вспотевший во время занятий человек может заболеть.
Во время занятий физкультурой и спортом категорически запрещаются:
часы и массивные украшения – кольца, браслеты, серьги, и тд. Вы можете поранить себя и окружающих. Это правило особенно важно при участии в спортивных играх.
мешающие кровообращению пояса, тесная, сдавливающая одежда.
Общее правила поведения при выполнении любых упражнений, занятии любым видом спорта, занятии спортивными играми:

Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц. Невыполнение этого условия приводит к травмам.
Не занимайтесь на полный желудок, после плотной еды.
Если врач определил, что у вас имеются противопоказания для какого-либо вида активности, обязательно сообщите об этом учителю.
При плохом самочувствии посетите медицинский кабинет, возможно, вам стоит сегодня ограничить физическую активность.
Правила поведения при занятии гимнастикой:

Упражнения на спортивных снарядах на уроках физической культуры выполняются с только разрешения учителя физической культуры. Не выполняйте упражнения на спортивных снарядах без преподавателя или его помощника, а также без страховки.
При выполнении прыжков и соскоков со снарядов следует приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
Нельзя стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.
Нельзя выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
При самостоятельных занятиях на спортивных снарядах убедитесь, что в местах соскоков со снарядов лежат гимнастические маты, их поверхность должна быть ровной. Проверьте надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусьев.

Требования безопасности перед началом и во время занятий по спортивным играм:

Занятия по спортивным играм проводятся на спортивных площадках и в залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры.
Занятия должны проходить на сухой площадке. Если игра проводится в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим.
На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.
Требования безопасности перед началом и во время занятий по легкой атлетике:

При прыжках в длину: тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжке на руки.
При прыжке в высоту: убедиться в правильности оборудования места приземления (специальные поролоновые кубы). Тщательно соблюдать технику прыжков в высоту, отработать ее на малой, привычной для вас высоте.
При метании снарядов: Протереть насухо снаряды для метания (диск, ядро, гранату). Убедиться, что в секторе метания нет людей. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами без разрешения учителя (преподавателя).
При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.
Требования безопасности перед началом и во время занятий по лыжной подготовке:

Проверьте исправность лыж, креплений, лыжных ботинок, при необходимости подгоните крепление лыж к ботинкам в помещении.
Следите за товарищами и при появлении признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела - ушей, носа, щек) немедленно поставьте в известность учителя.
Если во время занятий вы по каким-либо причинам сошли с дистанции, обязательно предупредите преподавателя или товарища.
Слушайте внимательно объяснения преподавателя, соблюдайте интервал при движении на лыжах по дистанции 3 - 4 м, при спусках не менее 30 м.
При спусках не выставляйте лыжные палки вперед, не останавливайтесь у подножья горы, помните, что вслед за вами следует товарищ.
Не катайтесь без перчаток (варежек).

Практическое занятие №2.
Основы здорового образа жизни студента

Изучить материал и подготовить сообщение, доклад, презентацию на тему «Основы здорового образа жизни»

1. ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЬЕ», ЕГО СОДЕРЖАНИЕ И КРИТЕРИИ

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия — производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном — в конечном счете, определяются уровнем здоровья.

Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности. Здоровье представляет собой весьма сложное явление, характерные и значимые стороны которого нельзя выразить кратко и однозначно. В настоящее время существует десятки различных определений здоровья. Современное научное определение этого понятия должно основываться на факте, что состояние здоровья выступает как процесс, материальное явление в человеческом организме.

Большая медицинская энциклопедия определяет здоровье как «состояние человеческого организма, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствие каких-либо болезненных изменений».[1] Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье, как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Существуют различные подходы к определению понятия «здоровье», которые можно классифицировать следующим образом:

1) здоровье – это отсутствие болезней;

2) «здоровье» и «норма» — понятия, тождественные;

· 3) здоровье как единство «морфологических, психо-эмоциональных и социально-экономических, констант [7, с. 131]. Поэтому понятие «здоровье» можно определить следующим образом: здоровье — нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций. Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

· • Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т. е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

В качестве слагаемых здоровья выделяются такие социально значимые критерии, как продолжительность жизни, умственная и физическая работоспособность, воспроизводство здорового потомства.

Критерии здоровья – это такие показатели, по которым можно его оценить. Здоровье можно характеризовать многими параметрами, к основным относят здоровье населения и индивидуальное здоровье.

Здоровье населения – основной признак, важное свойство человеческой общности, ее естественное состояние, отражающее индивидуальные приспособительные реакции каждого члена общности и способность всей общности в конкретных условиях наиболее эффективно осуществлять свои социальные и биологические функции. Качество здоровья населения отражает степень вероятности для каждого человека достижения максимального уровня здоровья и творческой работоспособности, на протяжении максимально продленной индивидуальной жизни, а также характеризует жизнеспособность всего общества как социального организма и его возможности непрерывного гармоничного роста и социально-экономического развития.

Здоровье индивида – это здоровье отдельно взятого человека. Состояние здоровья индивида может быть установлено на основании субъективных ощущений конкретного человека в совокупности с данными клинического обследования с учетом пола, возраста, а также социальных, климатических, географических и метеорологических условий, в которых постоянно живет человек.

2. ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И НАСЛЕДСТВЕННОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Немаловажное значение оказывает на здоровье состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые положительные результаты. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана, сказывается на состоянии здоровья людей, эффект "озоновой дыры" влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод - на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни. Однако, здоровье, полученное от природы, только на 5% зависит от родителей, а на 50% - от условий, нас окружающих.

Кроме этого, необходимо учитывать еще объективный фактор воздействия на здоровье - наследственность. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы раз вития из них новых особей.

3. ВЛИЯНИЕ КУЛЬТУРНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ НА ОТНОШЕНИИ К САМОМУ СЕБЕ

Суждения студентов о влиянии физической культуры на общекультурное развитие личности в большей степени связаны с улучшением форм телесного и функционального развития. Заметное снижение влияния физической культуры на другие стороны личности и ее деятельность обусловлены постановкой физического воспитания в вузе, недостаточной реализацией его гуманитарного содержания, негативным опытом предшествующих занятий, воздействием ближайшего окружения и др.

Менее четверти студентов приобщено к регулярной физкультурно-спортивной деятельности на досуге. Студенты выделяют среди факторов риска здоровью, прежде всего злоупотребление алкоголем — 75,6%, курение — 73,5%, что отражает один из стереотипов пропаганды здорового образа жизни. Недостаток двигательной активности отмечен 39,9% студентов; загрязнение окружающей среды осознается 29,3% респондентов; на конфликты с окружающими указали 29,1%; на перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями 7,9%. В то же время напряженный режим учебного труда, как показывают многие исследования, — существенный фактор возникновения астенических состояний студентов [7, с. 139].

Среди причин невнимания к поддержанию своего физического состояния студентами отмечается нехватка времени (18,5% женщин и 41,6% мужчин) и отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости (17,5% женщин и 20,8% мужчин). Это свидетельствует о недостаточной организованности и требовательности к себе студентов в организации жизнедеятельности, где органично присутствуют и волевые начала [7, с. 140].

Полученные данные говорят об отсутствии у большинства студентов активных усилий на поддержание своего физического состояния. Простые и доступные средства — самомассаж, закаливание, аутогенная тренировка очень редко используются студентами, что свидетельствует о существенных изъянах в их образовательной подготовке. А наличие в арсенале средств регулирования физического состояния табака, алкоголя и даже наркотиков, с одной стороны, характеризует ограниченный выбор средств, с другой — говорит об отсутствии валеологического мышления и поведения у большинства студентов [7, с. 141].

Путь к общекультурному развитию, а следовательно, и к здоровью начинается с овладения знаниями. Они опережают практику, указывают путь ее преобразования, превращают знания в элементы сознания, расширяя и перерабатывая их в убеждения. А убеждения строятся не столько на логическом характере знаний, сколько на их практическом смысле.

Основной источник информации для студентов — занятия по физическому воспитанию — теоретические и практические (38—51%). Заметно влияние средств массовой информации: газет, теле- и радиорепортажей (25—44%). Редко используется информация, полученная из специальной литературы, от посещения спортивных зрелищ (14— 23%). В качестве значимой студенты выделяют информацию о рациональном питании, методике оздоровительного бега и ходьбы, а также самоконтроле в процессе занятий физическими

упражнениями, методике использования гимнастических и дыхательных упражнений, закаливании, о вопросах регулирования половой жизни (от 60 до 87%). [7, с. 142].

4. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Зд оровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

1) Режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Сон — обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Часы, предназначенные для сна нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.

2) Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

а) Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связа ны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Как установили советские специалисты, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15% . Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Наоборот, эксперимент показал, что только из-з а курения снижается точность выполнения теста, восприятие учебного материала. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, - около половины достается тем, кто находится рядом с ними. Не случайно, что в семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых обол очек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость). Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни - юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, так как приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертн ость детей в первые годы жиз ни.

б) Следующая непростая задача - преодоление пьянства и алкоголизма. Установлено, что алкоголизм действует разрушающее на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя развивается симтомокомплекс болезненного пристрастия к нему:

- потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;

- нарушение деятельности центральной и периферической н ервной системы (психозы, неврит ы и т.п.) и функций внутренних органов.

Изменение психики, возникающее даже при эпизодическом приеме алкоголя (возбуждение, утрата сдерживающих влияний, подавленность и т.п.), обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения.

Особенно вредное влияние алкоголизм оказывает на печень: при длительном систематическом злоупотреблении алкоголем происходит развитие алкогольного цирроза печени. Алкоголизм - одна из частых причин заболевания поджелудочной железы (пан креатита, сахарного диабета). Наряду с изменениями, затрагивающими здоровье пьющего, злоупотребление спиртными напитками всегда сопровождается и социальными последствиями, приносящими вред, как окружающим больного алкоголизмом, так и обществу в целом. Алкоголизм, как ни одно друг ое заболевание, обуславливает целый комплекс отрицательных социальных последствий, которые выходят далеко за рамки здравоохранения и касаются, в той или иной степени, всех сторон жизни современного общества. К последствиям алкоголизма следует отнести и ухудш ение показателей здоровья лиц, злоупотребляющих спиртными н алитками и связанное с ним ухудшение общих п оказателей здоровья населения.

К числу вредных привычек относится употребление наркотиков. Существует несколько классов наркотических веществ, отличающихся по характеру и степени своего воздействия на организм человека. Их основное свойство — способность вызвать состояние эйфории (не оправданное реальной действительностью возвышенное, радостное настроение). Систематическое употребление наркотиков приводит к резкому истощению организма, изменению обмена веществ, психическим расстройствам, ухудшению памяти, появлению стойких бредовых идей, к проявлениям, подобным шизофрении, деградации личности, бесплодию. Общая деградация личности наступает в 15—20 раз быстрее, чем при злоупотреблении алкоголем. Лечить от наркомании очень сложно, лучший вариант — даже не пробовать наркотики.

3) Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основн ых законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - из быточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию, и даже смерти.

Организм человека расходует энергию не только в период физической активности (во время работы, занятий спортом и др.), но и в состоянии относительного покоя (во время сна, отдыха лежа), когда энергия используется для поддержания физ иологических функций организма - сохранения постоянной температуры тела. Установлено, что у здорового человека среднего возраста при нормальной массе тела расходуется 7 килокалорий в час на каждый килограмм массы тела.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удается достичь сбалансирован ного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

4) Двигательная активность.

Оптималь ный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 калорий.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удается сформировать достаточную устойчивость к болезнетвор ным воздействиям.
Таким образом, чтобы выполнять двигательный режим, необходима двигательная деятельность в объеме 1,3—1,8 ч в день. За счет использования двигательной активности с относительно высокой интенсивностью можно сократить ее продолжительность. Так, двухчасовую прогулку со скоростью 4,5 км/ч заменяет 15-минутный бег со скоростью 10

км/ч или 30 мин игры в баскетбол. В качестве компонента двигательной активности не следует забывать танцы. Их высокий эмоциональный эффект сопряжен и с хорошим функциональным эффектом (пульсовой режим 120—140 удар/мин) [7, с. 153].

5) Закаливание:

Для эффективного оздоро вления и профилактики болезней необходимо тренировать и со вершенствовать в пе рвую очередь самое ценное качество - выносливост ь в сочетании с закаливанием и другими компонентами здоров ого образа жизни, что обеспечит организму надежный щит против многих болезней.

Широко известны различные способы закаливания - от воздушных ванн до обливания холодной водой . Полезность этих процедур не вызывает сомнений. С незапамятных времен известно, что ходьба босиком - замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание - высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.

Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения должны знать все: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей, состояния здоровья и эмоциональные реакции на процедуру.

Еще одним действенным закаливающим средством может и должен быт ь до и после занятий физическими упражнениями контрастный душ. Контрастные души тренируют нервно-сосудистый а ппарат кожи и подкожной клетчатки, совершенствуя физическую терморегуляцию, оказывают стимулирующее воздействие и на центральные нервные механиз мы. Опыт показывает высокую закаливающую и оздоровительную ценность контрастного душа, как для взрослых, так и для детей. Хорошо действует он и как стимулятор нервной системы, снимая утомление и повышая работоспособность.

Закаливан ие - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

6) Личная гигиена :
Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, теплорегуляция и др. В полном объеме они выполняются только при здоровой и чистой коже. Кожа способна к самоочищению. Мыть тело под душем, в ванной или бане рекомендуется не реже одного раза в 4—5 дней. После занятий физическими упражнениями необходимо принимать теплый душ и менять нательное белье.
Уход за полостью рта и зубами требует, чтобы после еды рот прополаскивался теплой водой. Чистить зубы рекомендуется 2 раза в день. Зубная щетка не должна быть чересчур жесткой, а процедура чистки должна занимать не менее 2 мин. Чтобы сохранить зубы, важно, чтобы пища содержала достаточно кальция. Во время еды нужно избегать

быстрого чередования горячих и холодных блюд. Нежелательно грызть орехи, косточки ягод и плодов, поскольку эмаль, покрывающая зубы, может дать трещину, после чего разрушение зубных тканей идет весьма быстро. Не реже 2 раза в год необходимо посещать врача стоматолога для профилактического осмотра зубов.

Гигиена одежды требует, чтобы при ее выборе руководствовались не мотивами престижности, а ее гигиеническим назначением в соответствии с условиями и деятельностью, в которых она используется. К спортивной одежде предъявляются специальные требования, обусловленные характером занятий и правилами соревнований по видам спорта. Она должна быть по возможности легкой и не стеснять движений. Спортивную одежду из синтетических тканей рекомендуется применять лишь для защиты от ветра, дождя, снега и др. Спортивную одежду следует использовать только во время занятий и соревнований; ее необходимо регулярно стирать. Гигиена обуви требует, чтобы она была легкой, эластичной, хорошо вентилируемой, а также обеспечивала правильное положение стопы. В этом отношении лучшими качествами обладает обувь из натуральной кожи. Спортивная обувь, кроме того, должна защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий соответствующим видом спорта [8, с. 109].

Дополнительные гигиенические средства включают гидропроцедуры, массаж, самомассаж и направлены на ускорение восстановления работоспособности. Душ оказывает температурное и механическое воздействие на организм: горячий и продолжительный душ понижает возбудимость, повышает интенсивность обменных процессов. Теплый душ действует успокаивающе. Кратковременные холодные и горячие души повышают тонус мышц и сердечно-сосудистой системы.

5. КУЛЬТУРА МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ

Общение, эффективность которого определяется развитостью коммуникативной культуры его участников, — ведущий вид взаимодействия людей между собой и один из компонентов здорового образа жизни. Культура межличностного общения включает систему знаний, норм, ценностей и образцов поведения, принятых в обществе, где живет индивид, которые органично и непринужденно реализуются им в деловом и эмоциональном общении. Это важное условие удовлетворенности его отношений с окружающей жизнью в целом, один из залогов психического, физического, эмоционального, социального и интеллектуального развития личности. В настоящее время социально-психологическая ситуация существенно обострила проблему эмоционального общения людей. В развивающемся и дифференцирующемся обществе возрастают требования, которые люди сознательно или неосознанно предъявляют к реальным и возможным партнерам по общению. А удовлетворять их тем труднее, чем меньше развита коммуникативная культура каждого участника этого процесса.

Развитие коммуникативной культуры предполагает, прежде всего, развитие способностей и умений правильно воспринимать окружающих людей. Исходя из этого, применять адекватный стиль и тон общения. Ведь одни и те же жесты, слова, вполне уместные, в разговоре с человеком спокойным и доброжелательным, могут вызвать нежелательную реакцию у возбужденного собеседника. Важно также уметь общаться в разных ситуациях — серьезная беседа предполагает одни требования; непринужденный разговор на отдыхе — другие; веселая, беседа в гостях на празднике — третьи; с людьми различного возраста и разной меры близости (родители, знакомые, приятели, друзья) — четвертые. Важно

умение сотрудничать в различных видах деятельности. Развитие коммуникативной культуры опирается на развитие ряда психических свойств, речи, особенностей мышления, специфические социальные установки и коммуникативные умения. Это в первую очередь, потребность в глубоком эмоциональном и содержательном общении, которое в норме присуще каждому, но мера его развитости неодинакова в связи с половыми, социокультурными, возрастными особенностями человека. Эту потребность можно удовлетворить иногда, когда личность обладает эмпатией — способностью эмоционально отзываться на переживания других людей, проникать в их внутренний мир, понимать их переживания, мысли, чувства — сопереживать и сочувствовать им. Важно развивать рефлексию, т.е. готовность к самоанализу и навыкам его; она является предпосылкой способности к саморегуляции. Культура общения опирается на такие особенности мышления, как открытость (т.е. умение видеть ряд решений одной и той же задачи), гибкость, нестандартность плана действий. Своеобразие владения речью предполагает наличие большого запаса слов, образность и правильность речи, точное восприятие устного слова и точёную передачу идей партнеров своими словами; умение выделять из услышанного существо дела; корректную постановку вопросов; краткость и точность формулировок ответов на вопросы партнеров, логичность построения и изложения высказывания [7, с. 156].

Коммуникативная культура предполагает наличие таких социальных установок, которые утверждают общение как диалог, требующий умения слушать, проявлять терпимость к идеям и недостаткам партнера, учитывать, что надо не только что-то получить самому, но и возможно больше отдавать другим. Весьма значимы умения устанавливать контакты в конкретных ситуациях с желательными и необходимыми с точки зрения дела партнерами, входить в ситуации сотрудничества или общения с конкретными людьми; находить темы для разговора в разных ситуациях, выбирать адекватные способы взаимодействия в деловом и эмоциональном общении, в групповом или коллективном сотрудничестве.

Сексуальное поведение — один из аспектов социального поведения человека. Культура формирует эротический ритуал ухаживания и сексуальной техники. Регламентируя наиболее важные аспекты сексуального поведения, культура оставляет место для индивидуальных или ситуативных вариаций, содержание которых может существенно варьироваться.

Социокультурные сдвиги влияют на сексуальное поведение, ритм сексуальной активности, ее интенсивность и социальные формы. Молодежь раньше начинает половую жизнь, добрачные связи стали допустимы для обоих полов при наличии и отсутствии любви.

Исследования показывают, что мотивация ухаживания, кульминацией которого является интимная близость, сегодня в значительной мере автономна и даже независима от матримониальных (брачных) планов. Либерализация половой морали, частая смена партнеров, в сочетании с низкой сексуальной культурой порождают ряд серьезных последствий — аборты, распространение венерических заболеваний, СПИД, растет число разводов. Секс становится развлечением, рассматривается как сфера индивидуального самоутверждения. Девушка ищет поклонников ради социального престижа. Юноша сближается с девушкой не потому, что ему этого хочется, а потому, что «так принято».

Таким образом, увеличилась возможность личности самой выбирать наиболее подходящий ей стиль сексуального поведения.

17—25 лет — это возраст максимальной активности половых гормонов. «Бомбардировка» ими мозговых эмоциональных зон вызывает бурное проявление эмоций любви, которые требуют соответствующего волевого и этического поведения, заставляют молодых людей быть более активными и целеустремленными. Однако сексуальные эмоции управляемы, и с помощью волевых усилий их можно, если они чрезмерны, переключить на другой вид активности — интеллектуальную, физическую, эстетическую. Необходимой предпосылкой гармонизации сексуального стиля является здоровый образ жизни, с его двигательной активностью, регулярными физическими нагрузками и т.д. [7, с. 167].

6. ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Все субъективные восприятия разнообразных жизненных ситуаций, явлений, их оценка (желательность, полезность) связаны с эмоциями. Они помогают мобилизовать силы организма для экстренного преодоления каких-либо трудностей. Отрицательные эмоции приводят к повышению содержания в крови ацетилхолина, вызывающего сужение артерий сердца. Как избавиться от чрезмерных волнений, преодолеть отрицательные эмоции? Избавиться от них можно, переключая внимание на другой предмет или вид деятельности. Чем больше значит для нас какое-либо событие, тем сильнее реакция на него. Поэтому привычка трезво оценивать обстоятельства полезна для здоровья человека.

Под влиянием сильных эмоциональных воздействий возникает состояние стресса (напряжения). К числу отрицательных факторов, вызывающих его у студентов, можно отнести проблемы в семье, общежитии, обиду, тоску, неустроенность в жизни, подавленный гнев, незаслуженное оскорбление, сильный страх, дефицит времени, резкие перемены в условиях жизни, к которым нельзя быстро приспособиться. Но не всякий стресс вреден. Существует положительный стресс, мобилизующий организм для приспособления к новым условиям. «Плохой» стресс — дистресс является главной причиной возникновения неврозов. Возникновение неврозов зависит и от того, как стресс-факторы воспринимаются личностью [7, с. 159].

Предотвращение срывов при стрессах обеспечивает регулярная, но не чрезмерная физическая нагрузка, обладающая антистрессовым действием, снижающая тревогу и подавленность. Важно только, чтобы физические упражнения доставляли наслаждение, а не были горьким лекарством. Существуют и другие эффективные методы борьбы со стрессом.

Один из доступных способов регулирования психического состояния — психическая саморегуляция посредством аутогенной тренировки. В основе аутотренинга лежат упражнения в произвольном, волевом длительном и глубоком расслаблении мышц; система образований и закрепления полезных условных рефлексов с коры головного мозга, на внутренние органы; упражнения в целенаправленном воспроизведении следов эмоционально окрашенных ситуаций.

7. ОРИЕНТАЦИЯ НА ЗДОРОВЬЕ У ЛИЦ, ОТНЕСЁННЫХ К ИНТЕРИАЛАМ И ЭКСТЕРИАЛАМ

Люди различаются между собой по тому, как и где они локализуют контроль над значительными для себя событиями. Возможны два полярных типа такой локализации: экстернальный (внешний) и интернальный (внутренний). В первом случае человек полагает, что происходящие с ним события являются результатом действия внешних сил - случая, других и т. д. Во втором случае человек интерпретирует значимые события как результат своей собственной деятельности. Любому человеку свойственна определенная позиция на пространстве, простирающемся от экстериального к интериальному типу.

Локус контроля, характерный для индивида, универсален по отношению к любым типам событий и ситуаций, с которыми ему приходится сталкиваться. Один и тот же тип контроля характеризует поведение данной личности и в случае неудач, и в сфере достижений, причем это в различной степени касается различных областей социальной жизни.

У интериалов обнаружена более активная, чем у экстериалов, позиция по отношению к своему здоровью: они лучше информированы о своем состоянии, больше заботятся о своем здоровье и чаще обращаются за профилактической помощью.
Экстериалы же наоборот более тревожны, подвержены депрессиям, психическими заболеваниям.

8. ФИЗИЧЕСКОЕ САМОВОСПИТАНИЕ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ЗОЖ

Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования.

Физическое воспитание и образование не дадут долговременных положительных результатов, если они не активизируют стремление студента к самовоспитанию и самосовершенствованию. Самовоспитание интенсифицирует процесс физического воспитания, закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки, приобретаемые в физическом воспитании.

Для самовоспитания нужна воля, хотя она сама формируется и закрепляется в работе, преодолении трудностей, стоящих на пути к цели. Оно может быть сопряжено с другими видами самовоспитания — нравственным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим и др.

Основными мотивами физического самовоспитания выступают: требования социальной жизни и культуры; притязание на признание коллективе; соревнование, осознание несоответствия собственных сил требованиям социально-профессиональной деятельности. В качестве мотивов могут выступать критика и самокритика, помогающие осознать собственные недостатки [7, с. 170].

Таким образом, способность студента отмечать даже незначительные изменения в работе над собой имеет важное значение, так как подкрепляет его уверенность в своих силах, активизирует, содействует дальнейшему совершенствованию программы самовоспитания, реализации здорового образа жизни.

ВЫВОДЫ

Итак, можно сделать такие выводы:

Здоровье — нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о ЗОЖ, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Главное в ЗОЖ — это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие ЗОЖ гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д. Следовательно, для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение оздоровительными, общеукрепляющими, природосообразными методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.

Образ жизни студента есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности. Это проявляется в той доли бюджета времени личности, которая на них тратится; в том, на какие виды жизнедеятельности личность расходует свое свободное время, каким видам отдает предпочтение в ситуациях, когда возможен выбор. Если образ жизни не содержит творческих видов жизнедеятельности, то его уровень снижается. Одни студенты больше используют свободное время для чтения, другие - для занятий физическими упражнениями, третьи — на общение. Сознательно планируя затраты времени и усилий, студент может либо включаться в широкую сеть таких связей, либо обособляться.

Содержание ЗОЖ студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного. Основными элементами ЗОЖ выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

ЗОЖ во многом зависит от ценностных ориентации студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности ЗОЖ принимаются студентами как личностно значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием.

Изучение ценностных ориентаций студентов на ЗОЖ позволяет выделить среди них условно четыре группы. Первая группа включает в себя абсолютные, общечеловеческие ценности, получившие у студентов оценку огромного значения. К ним относятся удачная семейная жизнь, мужество и честность, здоровье, всестороннее развитие личности, интеллектуальные способности, сила воли и собранность, умение общаться, обладание красотой и выразительностью движений. Вторая группа «преимущественных ценностей»— хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет среди окружающих. Третья группа ценностей получила наименование «противоречивых» за то, что в них одновременно представлены признаки большого и небольшого значения. Она включает наличие материальных благ, успехи в работе, удовлетворенность учебой, занятия физическими упражнениями и спортом, хороший уровень развития физических качеств, интересный отдых. Четвертая группа ценностей названа «частными», так как ее содержанию студенты придают небольшое значение — знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность.

Практическое занятие №3.
Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры

Изучить материал и подготовить сообщение, доклад, презентацию на тему «Оздоровительная и адаптивная физическая культура»

Оздоровительная и адаптивная физическая культура

Лозунги: «Спорт – это здоровье» или «Движение – это жизнь» знакомы, наверное, каждому активному члену нашего общества. Независимо от расы, пола, социального статуса и религии, люди объединились в едином мнении о том, что здоровье человека – наивысшая ценность. К сожалению, в век современных электронных технологий подрастающее поколение недооценивает важность собственный физических возможностей, которые им предоставила природа. Просиживая днями напролет перед экранами гаджетов, дети ослабляют свой организм и подвергают опасности здоровье. Такое поведение повышает уровень заболеваемости и общей слабости поколения и как следствие, целой нации. Развитые государства все больше ресурсов и материальных затрат стали выделять на программы оздоровительного направления. В том числе также распространяется и развивается адаптивная физическая культура. В нашей статье мы подробно рассмотрим этот вид виды активной деятельности: что он собой представляет, его цели, функции, теорию и реализацию на практике. Оздоровительная физкультура: характеристика Каждый из нас хоть раз в жизни столкнулся с понятием оздоровительной физкультуры. Начиная с младенческого возраста мамы или патронажные сестры проводят специальную общеукрепляющую и развивающую гимнастику новорожденным, затем дети знакомятся с зарядкой, различными видами спорта. А частная индустрия и вовсе предлагает самые различные формы оздоровительной физкультуры: от йоги до степ-аэробики. Что же такое оздоровительная физкультура? Это ряд спортивных мероприятий,

которые направлены на общее укрепление организма, активизации его иммунных сил. Оздоровительная и адаптивная физическая культура — понятия схожие, но имеющие разные цели и способы реализации. Нельзя путать понятие оздоровительной физкультуры с лечебной, реабилитационной гимнастикой. Общей физкультурой занимаются здоровые сильные люди для сохранения и укрепления физической формы, здоровья. Цели и функции оздоровительной физкультуры Основными целями оздоровительной физической культуры являются следующие: обеспечение и сохранение высокого уровня здоровья населения; совершенствование физических умений и навыков; повышение иммунитета; психологическая реализация потребностей в физической активности, соревновании, достижении целей; регулирование нормальной массы тела и пропорций; активный отдых, общение. Адаптивная физическая культура преследует иные цели, поэтому применяется только для людей со стойкими нарушениями здоровья. В методике выделяют такие основные функции общеразвивающей физкультуры: оздоровительная: комплекс упражнений подбирается с учетом индивидуальных возможностей организма человека, возраста и других факторов; воспитательная: реализуется в распространении и агитации здорового образа жизни; образовательная функция заключается в подаче теоретического и практического материала курса оздоровительной физкультуры профессиональными тренерами на основе проверенных методических и экспериментальных данных. Виды оздоровительной физкультуры

Классифицируют оздоровительную физкультуру в зависимости от возраста подопечных: детская, подростковая, молодежная, для пожилых людей.

Существуют оздоровительные системы различных народностей, например, йога и аюверда. Разрабатываются авторские методики, например, по Иванову или Стрельниковой. Бывают комплексные оздоровительные мероприятия или имеющие конкретное направление. А также общеизвестные современные тенденции: аэробика, фитнес и другие. Что такое адаптивная физкультура? Еще в 1996 году в государственный реестр-классификатор специальностей для высшего образования была внесена физкультура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Сегодня такая специализация имеет название «адаптивная физическая культура». Связано появление этого направления с массовым ухудшением состояния здоровья населения страны, повышения уровня инвалидности. Адаптивная физкультура отличается теорией и реализацией на практике от оздоровительной или лечебной физкультуры. Если первая направлена на общее оздоровление, а целью другой является восстановление нарушенных функций организма, то адаптивная система рассчитана на социализацию людей, которые имеют серьезные нарушения в здоровье, сказывающиеся на адаптации и самореализации инвалидов в обществе. Адаптивная физическая культура - это интегрированная наука. Это означает, что она объединяет в себе несколько самостоятельных направлений. В физкультуре для инвалидов совмещаются знания из таких сфер, как общая физическая культура, медицина и коррекционная педагогика, психология. Адаптивная система ставит своей целью не столько улучшение состояния здоровья человека с ограниченными возможностями, сколько восстановление его социальных функций, корректировку психологического состояния.

Практическое занятие №4.
Современные физкультурно-оздоровительные технологии

Цель работы: расширить знания о современных физкультурно-оздоровительных технологиях.

Технологии физкультурно-оздоровительной направленности

«Оздоровительная физическая культура» — производная от обобщенного понятия «физическая культура». Оздоровительная физкультура использует все формы, средства и методы физкультуры, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формируют оптимальный фон для жизнедеятельности человека. Задачей оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды, предупреждение заболеваний и т.д. Занятия оздоровительной физической культурой не ставят себе задачу достижения каких-либо спортивных результатов или лечения болезней (как в ЛФК) и доступны всем практически здоровым людям.

В оздоровительной физической культуре можно выделить как минимум три аспекта: деятельностный, предметно-ценностный и результативный.

Рассмотрим основные термины и понятия, которые употребляются с прилагательным физкультурно-оздоровительная: физкультурно-оздоровительная технология, физкультурно-оздоровительная деятельность, физкультурно- оздоровительная работа, физкультурно-оздоровительные мероприятия, физкультурно-оздоровительная система.

По сути, физкультурно-оздоровительная технология – это способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического благополучия и на снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления. Это основные правила использования специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности.

Сегодня физкультурно-оздоровительные технологии не являются достоянием личного опыта редких специалистов, а разрабатываются в соответствии с достижениями медицинской науки. Любая физкультурно-оздоровительная технология включает в себя постановку цели и задач оздоровления, и собственно реализацию физкультурно-оздоровительной деятельности в той или иной форме. Технология включает в себя не только реализацию оздоровительной программы, но и определение уровня здоровья, и тестирование физической подготовленности, а также вопросы управления и администрирования.

Таким образом, физультурно-оздоровительная технология – это способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности. Это та база, на которой строится так называемая оздоровительная индустрия и физкультурно-оздоровительная работа. Физкультурно-оздоровительные технологии могу осуществляться по самым разным направлениям: шейпинг, аэробика, фитнес, бодибилдинг, калланетик, изотон, стретчинг а также бег, туризм, плавание как оздоровительные виды спорта, и прочие виды деятельности, которые используются в досуговой деятельности.

Упражнения по системе изотон

ИЗОТОН – это первая научно-обоснованная комплексная система оздоровительной физической культуры, разработанная российскими учеными.

Занятия ИЗОТОНОМ программами, как и любой другой подобной системой, имеют своей конечной целью улучшение самочувствия, работоспособности, "физического здоровья", внешнего вида (форм тела, состава тела), социальной, бытовой и трудовой активности мужчин и женщин широкого возрастного диапазона.

Изотон обычно используется для решения двух задач:

Быстрое (2-3 месяца) улучшение самочувствия, работоспособности, состава тела (соотношения массы жировой и мышечной ткани), нормализация работы органов пищеварения и других жизненно важных систем организма, повышения иммунитета и нормализация деятельности эндокринной системы, улучшение психо -эмоцио-нального состояния и т.п.
Поддержание хорошего физического состояния и внешнего вида при относительно небольшом количестве затрачиваемого времени и усилий.
Изотон как система включает:

комбинацию видов физической тренировки (изотоническая, стретчинг, аэробная, дыхательная);
средства психологической коррекции (релаксация, настрой);
средства физиотерапевтического воздействия (массаж, сауна и др.);
гигиенические (очищающие и закаливающие) мероприятия;
организацию рационального питания.
методы контроля физического развития и функционального состояния.
Центральное место в системе занимает изотоническая (стато-динамическая) тренировка, отличающая Изотон от других систем, относимых к оздоровительной физической культуре и обеспечивающая его высокую эффективность.

Основные компоненты системы Изотон:

Тестирование
Физическая тренировка
Система питания
Внетренировочные компоненты изотона
Изотоном могут заниматься дети, взрослые, лица пожилого возраста, как индивидуально, так и в группе.

Назначение и сущность стретчинга
Стретчинг - это комплекс упражнений, предназначенный для того, чтобы ваши мышцы были эластичными, а суставы гибкими и подвижными. Иногда стретчинг еще называют стрейчинг или стречинг, но это неправильно. Специалисты считают, что у стретчинга есть много плюсов:
• Благодаря растяжению мышц к ним поступает больше крови, они расслабляются и становятся более эластичными.
• Суставы приобретают большую подвижность, в результате чего увеличивается гибкость.
• Лучшая профилактика против отложения солей.
• Сосредоточенное, глубокое дыхание благотворно влияет на головной мозг, особенно после трудового дня.

• Возможность заниматься дома самостоятельно, в удобное для каждого время.
Несколько правил при занятии стретчингом:
• Лучше тянуться меньше, чем слишком сильно.
• Каждую позу растягивания нужно держать в течение 10-30 секунд, то есть так долго, чтобы исчезло даже легкое напряжение. Если этого не происходит, значит, растяжение было слишком сильным и его нужно обязательно ослабить, чтобы добиться требуемого, приятного ощущения.
• Дышать необходимо медленно, глубоко и ровно. Нельзя задерживать дыхание. Каждое упражнение начинайте с вдоха. Только при наклонах нужно сначала выдохнуть.
• Во время выполнения упражнения сохраняйте устойчивое положение.
• Во время выполнения каждого упражнения концентрируйте внимание на той части тела, которую растягиваете. Так вы будет лучше чувствовать себя.

Упражнения
ИЗОТОН

упражнение 1: Стоя руки на поясе – медленные вращения плечами вперед и назад с максимальной амплитудой. Мышцы «воротниковой» зоны напряжены и не расслабляются.

Упражнение 2: Стоя, руки вытянуты вверх, ладонь одной руки с усилием прижата к тыльной стороне другой руки. Спина прямая, грудь вперед, лопатки сомкнуты. Не снижая напряжения, прижимая кистей между собой, медленно опускаем руки вниз за голову как можно ниже к области между лопатками, кисти могут поворачиваться вниз. Затем также медленно и с усилием поднимаем руки в И.П. Мышцы не расслабляются. Голову не наклонять! Продолжаем до утомления.

Упражнение 3: Стоя, руки за головой в области шеи упираются одна в другую растопыренными пальцами. Медленно переводим руки вправо и влево за головой, не снижая давления пальцев друг на друга и без поворота туловища. Стоим прямо, смотрим вперед.

СТРЕТЧИНГ

упражнение 1: Поднимите руки вверх и потянитесь, поднимая вверх плечи и грудную клетку. Удержите 5 счетов.

Упражнение 2: Теперь поставьте руки назад, сцепите ладони, втяните живот и наклонитесь вперед так низко, как можете. Удержите 15 медленных счетов.

Упражнение 3: Сгибая колени, наклонитесь вперед, коснувшись руками пола.

Выпрямите колени настолько, насколько можете. Удержите 15 счетов. Медленно прогните спину, сгибая ноги и возвращаясь в исходное положение.

Заключение
Одним из основных факторов здорового образа жизни современного человека является рациональная двигательная активность, проявляемая в виде естественных локомоций

(ходьба, бег, плаванье, езда на велосипеде), игровых дисциплин, силовых и гимнастических комплексов, тренажерных систем, а также различных нетрадиционных упражнений, как правило, инновационного характера. Регулярная физическая активность значительно улучшает физическое здоровье, особенно состояние опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, повышают иммунитет, положительно влияют на общий тонус человека.

Сохранение и укрепление здоровья детей – сложная комплексная социально-педагогическая проб-лема, требующая переориентации целей образования и воспитания. Быстро надвигающаяся эра не просто оздоровления, а именно здоровьесберегающих и здоровьевоссоздаю-щих технологий имеет направление, характерной осо-бенностью которого является улучшение качества тела через профилактику движений, то есть модификация упражнений направлена не на коррекцию мышц, а на коррекцию движений – ее суставную кинематику. Это означает, что одним из базовых элементов современных здоровьесберегающих технологий должен стать «стиль новых движений», применение которого позволяет мак-симально выработать содержащийся в любом конкретно взятом упражнении технический потенциал.

Литература:

Б.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов «Оздоровительная тренировка по системе ИЗОТОН», Спорт Академ Пресс, 2001 год

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения /Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. -М., 2002.

Сборник статей "Физическое воспитание детей", сост. Л.В.Русскова, Л.И.Бакаленкова, М., 1982.

http://www.bmsi.ru

http://www.detskiysad.ru

Практическое занятие №5.
Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой

Просмотр презентации: режим доступа - https://ppt-online.org/42906

Практическое занятие №6.
Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий

Самоконтроль при самостоятельных занятиях

Самоконтроль – это систематические наблюдения занимающегося за состоянием своего здоровья. При самостоятельных занятиях оздоровительным бегом, атлетической гимнастикой, упражнениями с отягощением самоконтроль необходим. В качестве показателей самоконтроля используются субъективные и объективные признаки функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок. Такие показатели, как самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит, относятся к субъективным, а ЧСС, масса тела, длина тела, функция кишечно-желудочного тракта, потоотделение, жизненная емкость легких, сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты – к объективным.

Контролировать состояние своего организма можно по внешним и внутренним признакам. К внешним признакам относятся выделение пота, изменение цвета кожи, нарушения координации и ритма дыхания. Если нагрузка очень большая, то наблюдаются обильное потоотделение, чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, появляется отдышка, нарушается координация движений. В этом случае надо прекратить занятия и отдохнуть. К внутренним признакам утомления относят появление болевых ощущений в мышцах, подташнивание и даже головокружения. В таких случаях также следует прекратить занятия, отдохнуть и на этом закончить тренировку.

Если после занятий физическими упражнениями самочувствие, настроение, аппетит, сон хорошие и есть желание заниматься дальше – значит, ваш организм справляется с нагрузками. В процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями необходимо регистрировать в дневнике самоконтроля появление во время тренировок болей в мышцах, в правом и левом подреберье, в области сердца, головных болей, головокружения. Дополнительно в качестве самоконтроля можно рекомендовать измерение пульса до занятий, во время тренировок, при проведении тестов и физкультурных проб для определения состояния сердечно-сосудистой, дыхательной систем и динамики физической подготовленности занимающихся за определенный период. Кроме того, обязателен контроль состояния здоровья школьников со стороны родителей, долг которых – приучать своих детей вести активный образ жизни, жить динамично, ежедневно заниматься физкультурой. Родители должны следить за тем, чтобы ученики ежедневно выполняли домашнее задание по физической культуре в нужном объеме и с достаточной интенсивностью.

Функциональные пробы

1. Для оценки состояния тренированности сердечно-сосудистой системы можно используют функциональную пробу: измеряют пульс в состоянии покоя, а затем выполняют 20 приседаний за 30 сек. Время восстановления пульса до исходного уровня является показателем состояния сердечно-сосудистой системы и тренированности занимающегося:

менее 3 мин. – хороший результат;

от 3 до 4 мин. – средний результат;

более 4 мин. – результат ниже среднего.

2. Для оценки состояния дыхательной системы можно применять функциональные пробы Генчи – Штанге.

При пробе Генчи испытуемый задерживает дыхание на выдохе, зажав нос пальцами (норма времени для здорового школьника – 12–15 сек.), а при пробе Штанге – на вдохе (норма – 30–40 сек.).

3. Существуют стимулирующие индексы, определяющие динамику физической подготовленности занимающегося через определенный период времени.
Скоростной индекс = длина дистанции (м) / рост (м) ? время бега (сек.)
Прыжок в длину с места
Индекс прыгучести = длина прыжка (м) / рост школьника (м)
Поднимание груза от пола
Силовой индекс = вес груза (кг) / вес тела (м)
Метание на дальность
Метательный индекс = дальность броска (м) / рост (м)

Уровень развития двигательных качеств можно определить путем проведения тестов школьной учебной программы по физической культуре и Президентских тестов.
Правила проведения самостоятельных занятий
1. Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития, определите уровень физической подготовленности.
2. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении применяйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).
3. Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете выполнять физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические требования, режим правильного питания.
4. Соблюдайте физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.
5. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности: большие перерывы между занятиями (4–5 дней и более) снижают эффективность предыдущих.
6. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки: спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.
7. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому повышайте сложность упражнений постепенно, контролируя реакцию организма.
8. Составляя план тренировки, включайте в него упражнения для развития всех двигательных качеств – это позволит достичь успехов в избранном виде спорта.
9. Если вы почувствовали усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо уменьшить.
10. Если во время занятий вы почувствовали недомогание, переутомление или какие-то отклонения в состоянии здоровья, прекратите тренировки и посоветуйтесь с учителем физкультуры или врачом.

11. Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе. Привлекайте к занятиям своих друзей и родственников.

Как построить тренировочное занятие

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Основная часть тренировки составляет 70–80% всего времени занятия. Остальные 20–30% распределяются между разминкой и заключительной частью, когда интенсивность нагрузки постепенно снижается.

Каждое занятие должно начинаться с разминки и подготовки организма к предстоящей работе. Увеличивать нагрузку следует постепенно. Упражнения должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища. Занятия начинают с упражнений, требующих точности движений, высокой скорости, ловкости, и лишь затем приступают к таким, которые требуют максимальной силы и выносливости. В конце занятий необходим постепенный переход к относительно спокойному состоянию организма. Физические упражнения не должны вызывать переутомления.

В самостоятельные занятия необходимо включать: общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, обруч, гири, гантели, резиновый эспандер); различные висы и упоры, акробатические упражнения; бег, прыжки, метание, толкание, бросание мяча; различные подвижные и спортивные игры; упражнения на тренажерах; катание на роликовых коньках, скейтборде, велосипеде.

Для правильного дозирования физической нагрузки в начале занятий каждому занимающемуся следует выполнить то или иное упражнение с соревновательной интенсивностью, чтобы определить максимальный результат, а затем исходя из этого – режим тренировочной нагрузки в процентах: умеренный – 30%, средний – 50%, большой – 70%, высокий – 90%. После нескольких недель тренировок снова проводится этот же тест. Если он даст более высокий результат, чем прежде, то тренировочная нагрузка рассчитывается повторно.

Для развития собственно силовых способностей применяют упражнения, отягощенные массой собственного тела (отжимания, приседания, подтягивания). В старших классах можно использовать упражнения с внешним отягощением (гири, гантели, резиновые амортизаторы, упражнения на тренажерах) и т.п.

Первые 2–3 месяца упражнения выполняются с отягощением 30–40% от максимального. Это позволяет укрепить мышечно-связочный аппарат. В последующие 2–3 месяца можно использовать отягощение 50–60% от максимального, и только через 5–6 месяцев занятий – 75–80%. Упражнения следует повторять 8–12 раз.

Тема 1.2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура

Практическое занятие №1.
Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры

Комплекс адаптивной физкультуры «10 Форм».

Цели и задачи:
АФК – это физкультура и спорт для людей с ограниченными физическими возможностями, а также для тех, у кого есть серьезные отклонения в состоянии здоровья. Например, нарушенная координация, слабые легкие или больное сердце, плохой слух или ослабленное зрение, и особенно – проблемы с позвоночником, от запущенности которого могут возникнуть и остальные вышеперечисленные, и многие другие. Ну, а так же АФК идеально подходит людям, которые просто недостаточно развиты физически.

Основная цель АФК – максимальное развитие жизнеспособности и жизнестойкости человека с ограниченными возможностями.

Задачи АФК – комплексная, взаимосвязанная поддержка и развитие нервной системы, опорно-двигательного аппарата и внутренних органов практикующих.

Во время занятий преподаватель АФК – учит человека с ограниченными возможностями быть активным, двигаться, действовать, решать проблемы, используя свое тело.

Особенности АФК: базируется на каком-то виде спорта, направлена на увеличение жизнестойкости человека, на использование его ресурсов и активизацию компенсаторных способностей. Т.е. человек занимается каким-то видом спорта, и благодаря этому становится более активной и реализованной личностью. Познает свои пределы и ограничения, и использует свои способности по максимуму. Один из клиентов, Юрий Н., 68 лет, полиомиелит левой руки – яркий пример важнейшей роли АФК в жизни людей с ограниченными возможностями. Имеет разряд по настольному теннису, в свои 68 – работает общественным тренером по теннису среди пенсионеров. Да, человек не стал, да и не стремился стать супер-спортсменом, зато – сохранил здоровье, социально востребован, занимается любимым делом.

«Изобрел» адаптивный спорт Людвиг Гутман, английский нейрохирург, который с 40-х годов работал в клинике для военнослужащих, переживших спинальную травму. В 1948 году, в связи с низким морально-волевым уровнем больных он насильственно ввел для своих пациентов стрельбу из лука и фехтование на шпагах как обязательный элемент лечения. И это – для людей, прикованных к инвалидным креслам!

В 1949 году были проведены первые соревнования, которые через несколько лет превратились в параолимпийские игры. Результаты наших параолимпийцев на олимпиаде в Сочи впечатляют, всем нам – пример для подражания…

Хорошей базой для АФК являются Ушу и Даосская йога, которая как обязательный элемент входит в так называемые «внутренние» стили Ушу. За более чем тысячелетнюю историю этого китайского направления боевых искусств и метода «пестования жизни» - накоплен богатый материал по восстановительным, реабилитационным, поддерживающим и оздоравливающим занятиям. А как вид спорта, ушу богато как соревновательными дисциплинами (соревнования в исполнении формы, рукопашный бой саньда, соревнования по борьбе туй-шоу), так и оздоровительными практиками. Гимнастика Цигун и Даосская йога – имеют прост впечатляюще богатый потенциал оздоровительных технологий.

Итак, АФК в обобщенном смысле – есть тщательно разработанная и индивидуально подобранная технология оздоравливающих движений и дыхательных практик. Есть одно яркое высказывание, приписываемое иногда различным авторам, но фактически принадлежащее итальянскому физиологу Анжело Моссо: "Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения".

Древние говорили «В здоровом теле – здоровый дух». Но! Что бы сделать тело здоровым – нужна умная и методически правильная активность. Необходимо владение технологией оздоравливающих упражнений. Технологии правильных адаптивных движений и посвящена данная методическая разработка.

Настоящий комплекс упражнений является авторским, он создан на базе классических китайских форм «8 кусков парчи» и «18 Бессмертных», а так же на основе родственных упражнений из ЛФК, АФК, даосской и индийской йоги.

Изначально комплекс был разработан для больных остеохондрозом. Направлен на коррекцию осанки, снятие мышечных зажимов и развитие подвижности в шейно-грудном и пояснично-крестцовом отделе позвоночника, на укрепление базовых мышц и сухожилий опорно-двигательного аппарата. Комплекс способствует так же мягкой растяжке позвоночника и увеличению зазора между позвонками за счет активной работы дыхательных мышц в специфических позах, которые принимают занимающиеся.

Поскольку одним из сопутствующих остеохондрозу психологических факторов является повышенная тревожность, для данной категории больных подбирались упражнения, которые не только направлены на развитие и поддержание адаптивных физических кондиций занимающихся, но так же способствуют снижению тревожности и нервного напряжения, направлены на развитию чувства уверенности клиентов в своих силах и возможностях.

- Цель комплекса. Укрепление мышц и сухожилий, увеличение подвижности в суставах, снятие мышечных зажимов, стабилизация работы внутренних органов и желез, развитие координации и чувства равновесия, снятие стрессовых состояний, активизация и развитие диафрагмального дыхания, массаж органов брюшной полости, достижение уравновешенного состояния психики.
1. Подъем воды.

И.п. – ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки внизу (Фото 1). На вдох – плавно поднять руки вверх, пальцы все время смотрят вперед, слегка выгнуть вперед грудь и поясницу (Фото 2-3). На выдох – опустить руки на уровень живота, пальцы смотрят вперед, спина слегка выгибается назад, грудь спадает (Фото 4-5). Движения плавные и непрерывные. Продолжительность вдоха и выдоха примерно одинаковые. Вдыхаемым воздухом по возможности заполняется весь объем легких. Повторить 6-12 раз.
2. Держать Небо.

4. Объединить Небо и Землю.

5. Повороты, скручивая руки.

6. Помпа.

7. «Железная рубашка».

8. Греть почки.

9. Толкать Землю.

10. Прижать Колено.

- Завершение комплекса.

В начале и в конце данного комплекса используется форма «Подъем воды», см. описание №1 и соответствующие фото. Выполняя это упражнение в завершении комплекса, опытные занимающиеся могут делать выдох несколько длиннее вдоха. Главным критерием правильности выполнения являются чувства удовольствия, умиротворенности и спокойствия в процессе выполнения упражнений.

- Результат выполнения комплекса адаптивной физкультуры «10 форм»: Повышение бытовой активности занимающихся, бодрость, улучшение настроения и самочувствия, большая двигательная активность, точность движений. Так же данный комплекс способствует восстановлению и развитию функций крупной моторики. На основании самонаблюдения пациентов, формы способствуют коррекции осанки, улучшают перистальтику кишечника, значительно снижают тревожность и нервное напряжение.

Желающие приобрести полную версию Комплекса АФК «10 форм» с подробным описанием упражнений и качественными фото на каждую выполняемую позицию (в среднем 5-7 фото на одну Форму) – могут обращаться к автору, Литвину Евгению Анатольевичу.

Так же можно приобрести записи реабилитационных семинаров по АФК, проводимых автором, с подробным видео выполняемых упражнений и комментариями к ним, с ответами на вопросы клиентов и демонстрацией важных тонкостей и «хитростей» выполняемых Форм.

Практическое занятие №2.

Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры

Способ реализуется следующим образом.

Исследуемые морфофункциональные признаки переводятся в известные и описанные в литературе относительные величины (массоростовой индекс, жизненный индекс, силовой индекс, показатель двойного произведения, относительная физическая работоспособность), статистически стандартизируются (из исследуемой величины вычитается среднее арифметическое и разность делится на среднее квадратическое отклонение ((x-M/СКО)) и по отдельности подвергаются кластерному анализу (по методу кластеризации k-средних) (В.П.Боровиков, 2001). В k-методе объект относится к тому классу, расстояние до которого минимально. Расстояние понимается как евклидово расстояние, то есть объекты рассматриваются как точки евклидова пространства. Евклидово расстояние между объектами является геометрическим расстоянием в многомерном пространстве и вычисляется следующим образом

Расстояние от объектов до совокупности объектов определялось по методу невзвешенного попарного центроидного усреднения (UPGMC - Sneath, Sokal, 1973), где расстояние между кластерами определяется как расстояние между их “центрами тяжести”. Под “центрами тяжести” понимается среднее арифметическое векторных наблюдений объектов, входящих в кластер.

Метод кластеризации производится на основании общепринятых представлений о теории медицинских групп, утверждающей, что существуют три основные медицинские группы: основная, подготовительная и специальная. Интерпретация исследуемых признаков ведется с учетом типа оценочной шкалы в случае каждого исследуемого признака.

Применялись оценочные шкалы трех типов: сигмовидная, прямая пропорциональная, обратная пропорциональная. К сигмовидной относился массоростовой показатель, к прямой пропорциональной - жизненный индекс, силовые индексы (становой и кистевой) и показатель относительной физической работоспособности, к обратной пропорциональной - показатель двойного произведения. Интерпретация показателей осуществлялась по-разному, в зависимости от типа оценочной шкалы в каждом случае. Для сигмовидной шкалы алгоритм интерпретации выглядел так: чем ближе к зоне средних значений, тем более оптимальный результат; для прямой пропорциональной: чем выше показатель, тем выше результат; для обратной пропорциональной: чем ниже показатель, тем выше результат.

Деление на группы, исходя из этих предпосылок, теоретически выглядело бы следующим образом: в основную группу войдут студенты, имеющие условно максимальные показатели в прямых пропорциональных шкалах измерения, минимальные показатели в обратных пропорциональных шкалах и средние показатели в сигмовидных шкалах измерения; в подготовительную группу войдут студенты, имеющие условно средние показатели в прямых и обратных пропорциональных шкалах и средние между средними (центральными) и крайними показателями в сигмовидных шкалах; в специальную же группу попадут студенты, имеющие условно максимальные показатели в обратных пропорциональных шкалах, минимальные показатели в прямых пропорциональных шкалах и крайние показатели в сигмовидных шкалах.

Данные по массоростовому индексу соответствовали сигмовидному типу оценочных шкал, имея оптимальные показатели соотношения массы и роста в зоне средних величин, что теоретически обусловливало принадлежность к основной медицинской группе; в зоне

крайних (максимальных и минимальных) величин - к специальной медицинской группе; в зоне между средними и крайними показателями - к подготовительной медицинской группе.

Данные по показателю двойного произведения соответствовали обратному пропорциональному типу оценочных шкал, имея оптимальные показатели в зоне минимальных величин, что обуславливало принадлежность к основной медицинской группе; в зоне средних величин - к подготовительной медицинской группе; в зоне максимальных величин - к специальной медицинской группе.

Данные по жизненному индексу, силовому индексу (становой тяги), силовому индексу (кистевой динамометрии), относительной физической работоспособности соответствовали прямому пропорциональному типу оценочных шкал, имея оптимальные показатели в зоне максимальных величин, что обуславливало принадлежность к основной медицинской группе; в зоне средних величин - к подготовительной медицинской группе; в зоне минимальных величин - к специальной медицинской группе.

Таким образом, исследуемые могут быть разделены на отличные друг от друга структуры данных (группы) внутри каждого признака. В зависимости от распределения в ту или иную группу исследуемый получает тот или иной интерпретирующий коэффициент соответствующего признака. Интерпретирующий коэффициент тем выше, чем более функционально оптимальным является полученный у исследуемого показатель и чем меньше выражены отклонения от нормальных величин значения морфофункциональных признаков. Для основной группы интерпретирующий коэффициент равен трем, для подготовительной - двум, для специальной - одному. Получая некое количество интерпретирующих коэффициентов у конкретного исследуемого, равное числу исследуемых признаков, и суммируя их, выводят суммарный интерпретирующий коэффициент, отражающий уровень функционального состояния, и его отклонение от нормального функционального состояния в количественном отношении у данного человека.

Далее суммарные интерпретирующие коэффициенты подвергаются повторной кластеризации, разделяясь на группы, отличающиеся друг от друга по уровню морфофункционального состояния организма исследуемых (из-за разных типов оценочных шкал, к которым относятся исследуемые признаки, одноэтапное применение кластерного анализа сразу ко всем признакам привело бы к нарушению физиологически верной трактовки степени вклада разных признаков в общую картину диагностируемого функционального состояния, поэтому кластеризация проводилась в два этапа). Группа с наиболее низким уровнем морфофункционального состояния относится к специальной медицинской группе, группа со средним - к подготовительной, а группа с высоким - к основной. Причем важным условием является то, что получаемые группы статистически достоверно отличаются друг от друга по совокупности значений суммарных интерпретирующих коэффициентов для каждой из групп ($p<0, 001$).

Для выявления правил классификации в исследуемой группе применяется дискриминантный анализ. При этом рассчитываются решающие правила для каждой медицинской группы, что позволяет выработать правила классификации для данной выборки обследуемых, что дает возможность интерпретировать медицинскую группу у вновь исследуемых. При помощи дискриминантного анализа выстраивается “модель”, позволяющая лучше всего предсказать, к какой совокупности будет принадлежать тот или иной образец исследуемой выборки. В условиях данной “модели” возможно автоматически определять некоторые оптимальные комбинации переменных, в которых функции будут независимыми или ортогональными, то есть их вклады в разделение

совокупностей не будут перекрываться. Они могут быть интерпретированы следующим образом: чем больше стандартизованный коэффициент, тем больше вклад соответствующей переменной в дискриминацию совокупностей.

Существуют функции классификации, которые возможно использовать для прямого вычисления показателя классификации для некоторых новых значений. В данном способе применяется линейная дискриминантная фукнция.

Функции классификации предназначены для определения того, к какой группе наиболее вероятно может быть отнесен каждый объект. Имеется столько же функций классификации, сколько групп. Каждая функция позволяет для каждого образца и для каждой совокупности вычислить веса классификации по формуле

Si=ci+wi1*x1+wi2*x2+...+Wim*Xm,

где индекс i обозначает соответствующую совокупность, а индексы 1, 2,..., m обозначают m переменных; сіявляются константами для i-ой совокупности, wij- веса для j-ой переменной при вычислении показателя классификации для i-ой совокупности; xj- наблюдаемое значение для соответствующего образца j-ой переменной. Величина Siявляется результатом показателя классификации.

Таким образом, осуществляется деление исследуемой выборки на медицинские группы по выявленным морфофукнциональным признакам.

Предложенный способ применен при определении медицинской группы у 1560 человек мужского и женского пола в возрасте от 16 до 28 лет. При этом отмечено, что процент правильно классифицированных объектов исследования согласно выявленным правилам классификации достаточно велик и составляет в среднем 75% от общего числа случаев, что свидетельствует о высокой точности и надежности предложенного метода. Корреляция методики распределения по медицинским группам на основании исследования морфофункциональных показателей определенной выборки проведена в сравнении с методикой определения показателя активности регуляторных систем (ПАРС), являющегося интегральным показателем общего состояния организма в целом (Р.М. Баевский, 1984). Результаты выявили статистически достоверную ($p<0,05$) высокую степень корреляции в прямой пропорциональной зависимости между состоянием ПАРС и распределением в медицинскую группу исследованных. То есть у представителей основной группы, показатели ПАРС отражали высокий уровень состояния систем адаптации организма, у представителей подготовительной это уровень был ниже, а у представителей специальной медицинской группы был низким и соответствовал уровню “функционального напряжения” или более выраженному состоянию стресса.

Пример 1. Я-ко А.А., 18 лет, студентка, практически здорова. Исследование проводилось с выявлением морфофункциональных показателей в группе студентов в женской подвыборке при плановом медицинском обследовании (см. таблицу №1).

Практическое занятие №3.
Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания

(см. Пр.з№ 2)

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И ТЕРРЕНКУРА

Тема 2.1. Легкоатлетические упражнения и терренкур в оздоровительной тренировке

Содержание:

Практическое занятие №1. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений и терренкура
Практическое занятие №2.
Упражнения на координацию движений
Практическое занятие №3.
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
Практическое занятие №4.
Присед из основной стойки 3х30
Практическое занятие №5.
Кроссовая подготовка
Практическое занятие №6.
Бег с преодолением препятствий
Практическое занятие №7.
Прыжки через препятствия
Практическое занятие №8.
Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой.
Практическое занятие №9.
Бег на месте, повторный бег, бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м, бег с отягощениями.
Практическое занятие №10.
Серийные многоскоки, челночный бег с предметами
Практическое занятие №11.
Прыжкив длину с места и с разбега, выпрыгивание вверх из низкого приседа
Практическое занятие №12.
Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости: гладкий бег, кроссовый бег, бег в умеренном темпе ,бег 400-800 м
Практическое занятие №13
Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики
Практическое занятие №14.
Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки

Практические занятия №1-№14

Цель: Осознать необходимость повышения уровня быстроты в беге на короткие дистанции. Формировать интерес и инициативу на занятиях с помощью легкоатлетических упражнений.
Задачи: 1. Выявить и оценить эффективность положения обучающегося на старте в беге на спринтерской дистанции;

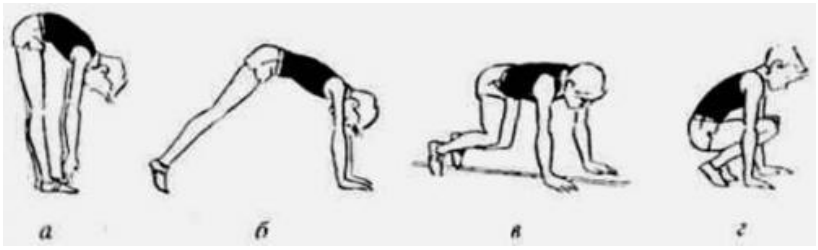
2. Способствовать развитию скоростных двигательных качеств, морально-волевых (дисциплинированности, целеустремлённости) качеств, посредствам легкоатлетических упражнений;
3. Повышение функциональных возможностей организма (дыхательных, сердечно-сосудистых).
4. Ознакомить обучающихся с элементами низкого старта.
5. Ознакомить обучающихся с техникой стартового разгона и бега по дистанции.

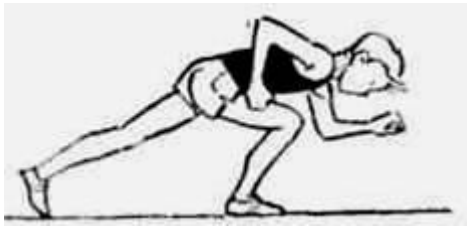
Материально-техническое обеспечение: 1. Свисток
2. Разметочные конусы
3. Финишная ленточка

Низкий старт требует высокого уровня развития скоростно-силовых качеств, поэтому основным средством при обучении должно быть применение различных специальных упражнений для овладения отталкиванием. Непосредственный бег с низкого старта не должен быть главным средством подготовки (обучения), так как многократное повторение низкого старта в неправильном исполнении приводит к закреплению ошибок.

Методическая последовательность обучения технике низкого старта

Упражнение 1. Старты из различных исходных положений («а», «б», «в», «г»), указанных на рисунке.





Упражнение 2. Стоя на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другая нога (прямая) отведена назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Из этого положения начать бег, сохраняя горизонтальное положение туловища как можно дольше.

Упражнение 3. Выполнение команд «На старт!» (низкий старт) и «Внимание!» без стартовых колодок.

Преподаватель проверяет правильность принятия стартовых поз всеми занимающимися и устраняет ошибки, если они обнаружены.

Только после того, как занимающиеся поняли и прочувствовали стартовые позы и научились выполнять их, можно переходить к обучению началу бега с низкого старта.

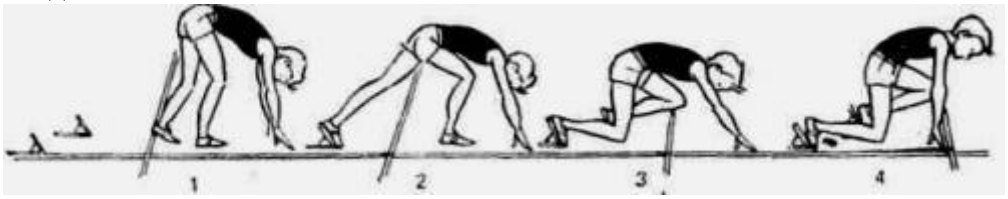


Упражнение 4. Бег с низкого старта без колодок (без сигнала и по сигналу учителя).

Выполнение низкого старта без стартового сигнала необходимо для того, чтобы учащиеся могли сосредоточить внимание на правильности формы и ритма движений, а не на быстроте и силе их выполнения.

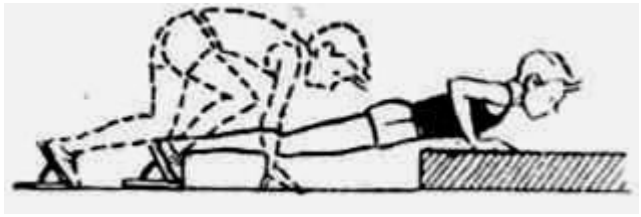
Упражнение 5. Установка стартовых колодок. Передняя колодка для сильнейшей (толчковой) ноги устанавливается на расстоянии 1,5 стопы от линии старта, а задняя— 1,5—1 стопы от передней (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45—50°, задняя — 60—80°. По ширине расстояние между колодками обычно равно 10—12 см.

Упражнение 6. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!». По команде «На старт!» надо стать впереди стартовых колодок, присесть и, опираясь ладонями о дорожку, поставить более сильную ногу на переднюю колодку, а другую на заднюю. Затем, опираясь на колено сзади стоящей ноги, установить прямые руки вплотную к стартовой линии. Они должны быть расставлены на ширине плеч, а пальцы образовывать упругий свод.



По команде «Внимание!» следует плавно приподнять таз немного выше уровня плеч, а плечи слегка вывести вперед за линию опоры рук. Ноги упираются в стартовые колодки. Это положение учащийся должен сохранять неподвижно 2—3 с.

Упражнение 7. Выталкивание от стартовых колодок без шага. Приземляться на руки. Для смягчения ударов класть впереди колодок мат.



Упражнение 8. Бег с низкого старта с колодок (без сигнала и по сигналу учителя). Движение при выходе со старта выполняется максимально быстро. Двигательная (предстартовая) установка для учащихся должна быть направлена не на сильное отталкивание от колодок, а на быстрое выполнение первого шага.

Дополнительные упражнения для освоения техники низкого старта

Упражнение 1. Из положения руки в упоре (туловище вертикально или в небольшом наклоне) оттолкнуться руками от опоры, выполняя ими беговые движения.

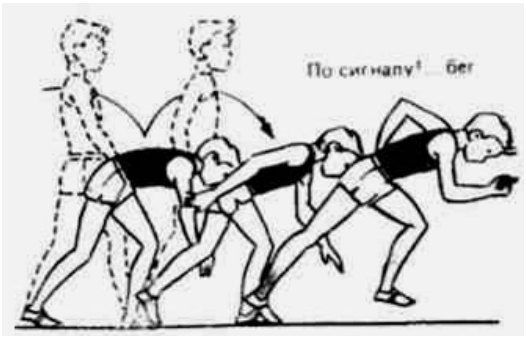


Упражнение 2. Стоя на одной ноге в упоре у стенки. Толчковая нога поднята, согнутая в колене. По команде резкая смена ног (внимание акцентируется на быстром подъеме маховой ноги).

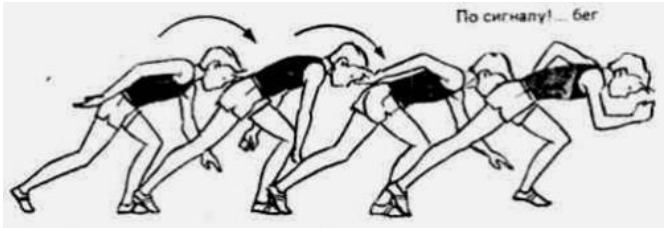
Упражнение 3. Стоя в упоре у гимнастической стенки на согнутой (толчковой) ноге, разгибание и сгибание опорной ноги в сочетании с движением маховой.

Носок маховой ноги брать «на себя», сочетать окончание маха с окончанием выпрямления опорной ноги во всех суставах.

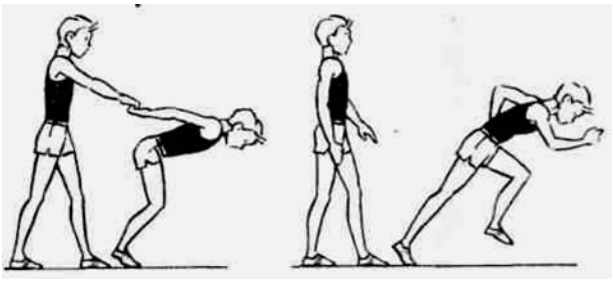
Упражнение 4. Наклоны туловища в ходьбе. Впереди стоящая нога слегка согнута, руки опущены. По сигналу учителя резкое движение вперед головой и плечами. Нога, стоящая сзади, активным движением бедра выносится вперед по кратчайшему пути, а нога, стоящая впереди, с нарастающим усилием, проталкивает учащегося вперед, он принимает положение как при беге с низкого старта в момент ухода с колодок и переходит на 6ег.



Упражнение 5. Выпады в ходьбе. Туловище наклонено, голова слегка опущена. По сигналу учителя быстро перейти на бег.

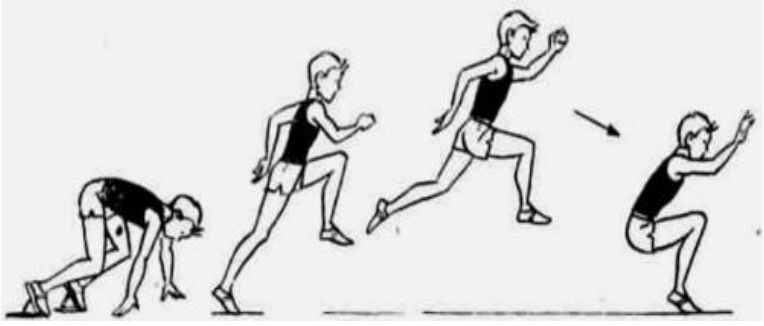


Упражнение 6. И. п. — стоя, ноги полусогнуты. Руки оттянуты назад партнером. Туловище подается вперед. При отпускании рук быстрый выход в стартовое положение с переходом на бег.



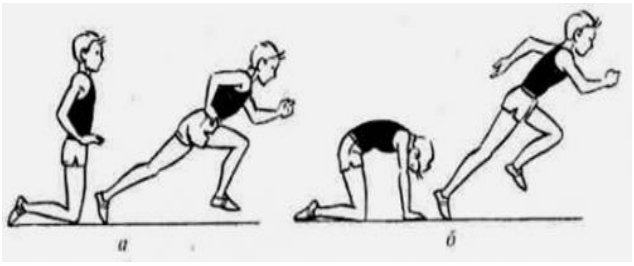
Упражнение 7. Быстрая смена ног в различных положениях: а) в упоре лежа руки на гимнастической скамейке; б) одна нога ставится на скамейку; в) в глубоком выпаде; г) держа гимнастическую палку на плечах.

Упражнение 8. Прыжок в длину с места из положения низкого старта: а) без колодок; б) с опорой о стартовые колодки.



Упражнение 9. Старт из положения «стоя на обоих коленях»; б) с опорой на руки.

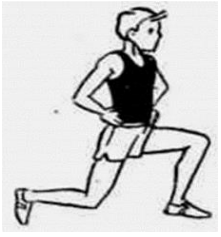
Упражнение 10. Старт из положения стоя на одном колене (маховая нога), туловище прямо, руки за спиной, на поясе или опущены вниз.



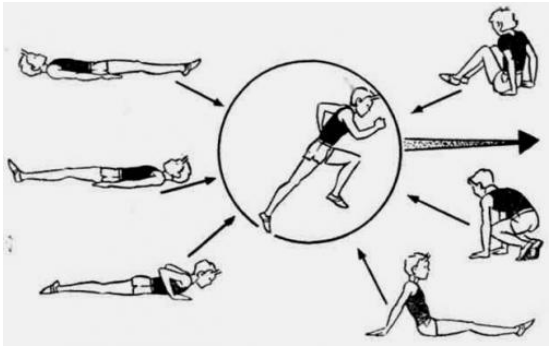
Упражнение 11. Бег в упоре лежа 5—7 с с переходом на бег по дистанции.

Упражнение 12. Непрерывный переход из положения «упор присев» в «упор лежа» (5—7 с) с последующим переходом на бег по дистанции: а) из положения «упор присев»; б) из положения «упор лежа».

Упражнение 13. Бег с низкого старта с 30—40 см от беговой дорожки. В виде параллельно поставленные гимнастические расстоянии, позволяющем после старта



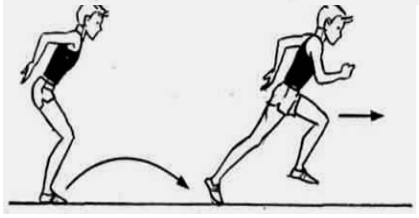
опорой руками на высоте опоры можно использовать скамейки, тумбы и пр. на пробежать между ними.



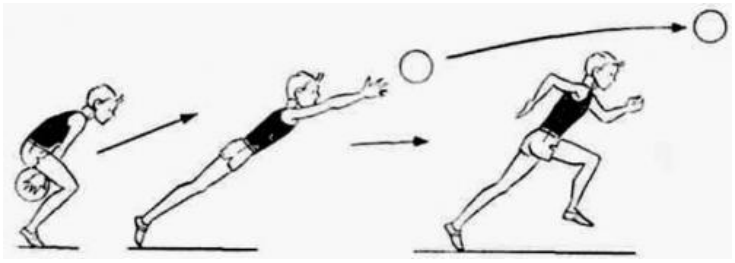
Упражнение 14. Старты из разных исходных положений: а) сидя на полу лицом (или спиной) вперед; б) лежа на животе; в) лежа на спине головой (или ногами) к линии старта.



Упражнение 15. Из упора присев выполнить кувырок вперед с переходом в бег по
дистанции.



Упражнение 16. Прыжок в длину с места с последующим мгновенным стартом и бегом по дистанции.



Упражнение 17. И.п. — полуприсед или присед. Бросок мяча вперед с последующим быстрым стартом, пытаясь догнать летящий мяч.

Упражнение 18. Максимальное давление на стартовые колодки при различных углах в коленном суставе в изометрическом режиме.

Стартовый разгон

Цель: Обучить стартовому разгону.
Задачи:

1. Формирование правильной осанки, культуры двигательной активности обучающихся.
2. Развивать умение планировать, контролировать и давать оценку двигательным действиям своим и одногрупников (*РУУД*);
3. Развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме, используя терминологию физической культуры (*ПУУД*).
4. Формировать самооценку и умение личностно самоопределяться в игровой и соревновательной деятельности;
5. Формировать умение проявлять дисциплинированность, внимательность друг к другу, творчество, упорство в достижении поставленных целей.

Стартовое ускорение характеризуется большим, по сравнению с бегом по дистанции, наклоном туловища, постепенным нарастанием длины шагов, активной работой рук, по укороченной амплитуде.

Упражнения:

1. Бег с ускорением: старт в ходьбе, в беге «трусцой», в беге на средней скорости – по 10 – 20 м.
2. Бег с высокого страта самостоятельно, без сигнала – 2 по 20 м.
3. Бег с высокого страта по сигналу – 2 по 20 м.
4. Контрольное. Бег с высокого старта с гандикапом. Задача – догнать партнера – 2 по 30 м.

Методические рекомендации:

Скорость наращивайте постепенно. С появлением скованности, закрепощенности движений прекратите наращивание скорости. На всем протяжении стартового разбега (20 – 35 м.) сохраняйте наклон туловища, движение бедром направляйте больше вперед, чем вверх. Ногу после выноса опускайте возможно быстрее загребающим движением на переднюю часть стопы. При переходе к бегу по дистанции плавно выпрямите туловище.

Занятие 1.

Задачи: Обучение переходу от стартового разбега к бегу на дистанции. Развитие быстроты

Упражнения:

1. Бег по инерции после стартового ускорения в ходьбе - 2 по 30 м., в беге «трусцой», в беге на средней скорости.
2. Бег с переменной скоростью - 120 м. (20Б+20С и т.д.)
3. Контрольное. Бег с хода, после предварительного разбега - 2 по 30 м.

Методические рекомендации:

При переходе к бегу по дистанции скорость не снижайте. Возникшее во время стартового разбега напряжение сбросьте пробеганием 2 -3 шагов по инерции.

Занятие 2.

Задачи: Развитие скоростной выносливости. Обучение технике финиширования

Упражнения:

1. Бег с хода (предварительный разбег 15 - 20 м.) - 2 по 30.
2. Бег с гандикапом. Задача - убежать от партнера, бегущего с хода -2 по 30м.
3. Переменный бег на отрезке 100 - 150 м. (20м-Б+20м-С.....)
4. Финишный рывок в беге со средней скоростью (рывок 15 - 30м) - 2 по 30 м.
5. Контрольное. Бег с хода с пробеганием финишной линии на полной скорости 2 по 60 м.

Занятие 3.

Задачи: Обучение технике низкого старта. Развитие быстроты

Бег на короткие дистанции начинается из положения низкого старта с использованием стартовых колодок.

При обычном старте передняя стартовая колодка устанавливается на расстоянии 2 ступней от стартовой линии, на нее ставится сильнейшая («толчковая») нога. Вторая колодка устанавливается на расстояние одной стопы от первой. Опорная площадка передней колодки имеет угол наклона 40-45°, а задней 60-75°. Расстояние между осями колодок 10-20 см.

Упражнения:

1. Тройной прыжок с колодок с низкого старта - 5 - 6 раз.
2. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», самостоятельно и по сигналу - 4 - 6 раз.
3. Выбегание с низкого страта по поперечным отметкам на дорожке:

1 шаг - 3,5-4 ступни, 2 шаг - 4-4,5 ступни и т.д.

а) с опорой на одну руку (промежуточный старт) - 2-3 раза

б) с промежуточного старта без опоры (касания дорожки) - 2-3 раза

в) с низкого старта - 3-5 раз.

4. Контрольное. Выбегание с низкого старта по сигналу (8-10 шагов) 2 по 20м.

Занятие 4.

Задачи: Определить уровень развития специальных качеств бегуна на короткие дистанции и готовность к выполнению норматива в беге на 60 (100) м.

Упражнение:

1. Бег на 30 м. с хода (быстрота)
2. Бег на 60 м. с низкого старта (скоростная выносливость)

Методические рекомендации:

Определите по таблице должный уровень развития специальных качеств (см. стр. 15)

Занятие 5.

Задачи: Совершенствование техники бега на 60 (100) м., развитие быстроты

Упражнения:

1. Выбегание с низкого старта 2 - 3 по 15 м.
2. Бег с хода - 2 - 3 по 30 м.
3. Бег 60 м. - 2 раза.

Занятие 6.

Задачи: Совершенствование техники бега,развитие быстроты и скоростной выносливости

Упражнения:

1. Выбегание с низкого старта 2 - 3 по 15 м.
2. Бег с гандикапом на отрезке 60 м. - 2 раза.
3. Переменный бег 150 - 200 м. - 2 раза.

Занятие 7.

Задачи: Совершенствование техники бега, развитие специальной выносливости

Упражнения:

1. Серия переменного бега 30 быстро + 20 свободно + 30 быстро;
40 быстро + 20 свободно + 50 быстро
50 быстро + 20 свободно + 50 быстро
100 м. в 3/4 силы, отдых между сериями 2-3 минуты.

Занятие 8.

Задачи: Совершенствование техники бега, развитие специальных физических качеств бегуна, проверка готовности к выполнению норматива в беге на 60 (100) м.

Упражнения:

1. Бег с низкого старта - 2 по 30 м.
2. Бег с хода - 2 по 30 м.
3. Бег 60 м. - 2 раза
4. Бег 100 м. в 3/4 силы.

Занятие 9.

Задачи: Контрольная прикидка в беге на 60 (100) м. в условиях соревнований

Упражнения:

1. Общая и специальная разминка.
2. Бег 60 (100) м. на время.

Бег на короткие дистанции.

Цель:

Научить основам техники правильного бега.

Задачи:

1. Развивать навыки обучающихся в технике бега и совершенствовать его выполнение.
2. Способствовать развитию координационных способностей и скоростно-силовых качеств, необходимых в беге на короткие дистанции.

3. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств, характерных для бега на короткие дистанции.
4. Обеспечить усвоение обучающимися знаний об особенностях техники бега на короткие дистанции, его оздоровительно-развивающем, прикладном и воспитательном значении.

В беге на короткие дистанции развиваются максимальные усилия, и это создает предпосылки к возникновению скованности и искажения рациональной формы движений и целесообразной координации развиваемых усилий. Напрягаются мышцы, не участвующие в выполнении беговых движений. Все это вызывает лишние энерготраты и снижает частоту рабочих движений.

Следует с первых же занятий уделять большее внимание сохранению свободы движений и предупреждению возникновения скованности. Стремление новичка проявить себя с лучшей стороны приводит к чрезмерным напряжениям и искажениям естественных движений. На формирование правильной координации сокращения и расслабления мышц тела бегуна отрицательное влияние оказывает раннее начало обучению бегу со старта, и особенно с низкого. Понятие "раннее начало" сугубо индивидуально, и обучающий должен умело определить время готовности отдельно каждого ученика к изучению техники бега со старта, особенно старта по сигналу.

Задача 1: Ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения.

Средство: Повторный бег 60-80 м (3-5 раз).

Методические указания: Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере.

Задача 2: Научить технике бега по прямой дистанции.

Средства:

1. Бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной.
2. Бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м).
3. Бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30-40 м).
4. Семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30-40 м).
5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м).
6. Бег прыжковыми шагами (30-60 м).
7. Движения руками (подобно движениям во время бега).
8. Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

Методические указания: Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность.

При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Бег с ускорением - основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Бег с забрасыванием голени целесообразнее проводить в туфлях с шипами. В этом упражнении следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3-7 раз).

Задача 3: Научить технике бега на повороте.
Средства:
1. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной.
2. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в 3/4 интенсивности.
3. Бег по кругу радиусом 20--10 м с различной скоростью.
4. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью.
5. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью.
Методические указания: Бежать на повороте дорожки надо свободно. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса.
При беге с входом в поворот необходимо учить легкоатлетов начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы. Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности занимающихся (3-8 раз).
Задача 4. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению.
Средства:
1. Выполнение команды «На старт!».
2. Выполнение команды «Внимание!».
3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз).
4. Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6-8 раз).
5. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз).
Методические указания: Начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда занимающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять наклон возможно дольше. К выполнению старта по сигналу переходить только после уверенного усвоения техники старта.
Задача 5: Научить низкому старту и стартовому разбегу.
Средства:
1. Выполнение команды «На старт!».
2. Выполнение команды «Внимание!».
3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8-12 раз).
4. Начало бега по сигналу (по выстрелу).
5. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».
Методические указания: Если бегун с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища.
Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать занимающимся, чтобы они не начинали бег до сигнала - фальстарт. При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов в обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом бегуны принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!».
Низкий старт по выстрелу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может колебаться от 3 до 15.
Задача 6: Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.
Средства:

1. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз).
2. Наращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз).
3. Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5-10 раз).
4. Наращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2-3 шагов.
5. Переменный бег. Бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

Методические указания:. Вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60-100 м. Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости.

Задача 7: Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.

Средства:

1. Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50-80 м, 4-8 раз).
2. Наращивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2-3 шагов (80-100 м, 3-6 раз).
3. Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую

Цели занятия:

обучение технике бега на длинные дистанции, бега на выносливость –старт, стартового разгона, бега на дистанции.

развивать общую выносливость.

развивать двигательные способности за счет освоения разнообразных двигательных действий.

воспитывать у студентов потребность и умения сознательно применять различные упражнения в целях укрепления своего здоровья;

воспитывать чувство ответственности, самостоятельности.

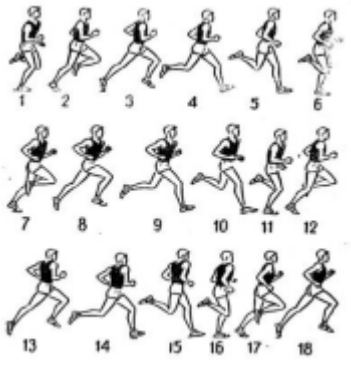
Инвентарь: свисток, флажок, секундомер.

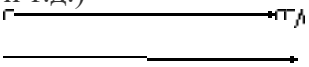
Мотивация и актуальность темы

Занятия физической культурой проводятся с целью укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, а также пропаганды здорового образа жизни. Этому способствует тот факт, что только физически хорошо подготовленный специалист может справиться со всем объёмом физических и психоэмоциональных нагрузок, характерных для выполнения медицинским работникам своих служебных обязанностей.

Часть урока	**Содержание**	**Дозировка**	**ОМУ (организационно-методические указания)**
Вводная 25 минут	1. Построение; Приветствие. 1. Сообщение задач урока; Строевые приемы на месте. **Общеразвивающие упражнения:** а) ходьба на носках, руки на поясе; б) ходьба на пятках, руки за спиной; в) ходьба на	**2 мин.**	Фронтальный метод Рапорт физорга
			Повороты выполнять через левое плечо, на пятке с приставлением другой ноги. Команда: «Направо!». «Налево в обход шагом марш!». Спина прямая, смотреть в затылок друг друга, плечи развернуты назад. Поточный метод. Соблюдение правильной осанки. Соблюдение дистанции (вытянутой руки).
		0,5 круга	
		0,5 круга	
		20 сек.	
		20 сек.	
		0,5 круга	

	внешнем своде стопы; г) ходьба на внутреннем своде стопы; д) ходьба с перекатом с пятки на носок; е) руки вперед, в полуприседе; ж) ходьба в полном приседе; з) прыжки из полного приседа, с продвижением вперед. Ходьба, спортивная ходьба, медленный бег. **Специально беговые упражнения:** **По диагонали:** • с высоким подниманием бедра; • с захлестыванием голени; • шаг подскока вверх, с одной ноги на другую; • семенящий бег; • бег с ускорением. Спортивная ходьба, ходьба. Восстановление дыхания. Перестроение в две шеренги. **Общеразвивающие упражнения на месте (ОРУ):** 1. махи руками; 2. круговые вращения руками; 3. наклоны	0,5 круга	Спина прямая Руки на колени, спина прямая. Отталкиваться двумя ногами одновременно
		20 сек.	
		20 сек.	
		5 мин.	
		2 мин.	Специальные беговые упражнения должны выполняться четко, правильно, без излишней спешки. Шаги чаще Спина прямая, пятками касаться ягодиц
		1 прямая	
		1 прямая	
		1 прямая	Обратить внимание на правильное отталкивание. Обратить внимание на частоту и правильную постановку стоп. Соблюдать дистанцию.
		1 прямая	
		1 прямая	
		2 мин.	
		8 мин.	Рассчитаться на первый, второй.1- на месте,2- два шага вперёд – Марш!
		4-5 раз	Руки в локтях не сгибать.
		4-5 раз	
		3-4 раза	Ноги в коленях прямые
		3-4 раза	Разворот глубже
		4-6 раз	Ноги в коленях не сгибать, руками касаться пола.
		25 раз	Пятки от пола не отрывать, руки вперед.
		6-8 раз	Ноги в коленях прямые.
			Бег на длинные дистанции (стайер) условно подразделяется на четыре фазы: начало бега (старт), стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. В беге на длинные дистанции основы техники те же, что и в спринте. С той лишь разнице, что движения здесь делаются в более медленном темпе. Как правило, стайеры начинают бег с высокого старта. По команде «На старт!» студенты выстраиваются у стартовой линии. Сильнейшую ногу ставят

	туловища вперёд; 4. поворот туловища в стороны; 5. наклоны туловища вперед к ногам; 6. приседания на месте; 7. разминание стопы; 8. махи ногами;		вплотную к линии, другую отставляют на 1.5-2 ступни назад, вес тела равномерно распределяют на обе ноги. Туловище выпрямлено, руки свободно опущены. По команде «Внимание!» бегун сгибает ноги в коленях и наклоняет туловище примерно под углом 45 градусов к дорожке. Сгибая руки в локтях, бегун одну ногу выносит вперед, другую - разноименную стоящей впереди ноге - назад. Вес тела при этом переносится на ногу, стоящую впереди. По команде «Марш!» бегун резко бросается вперед, не разгибая туловища, а через 4-6 шагов выпрямляется и переходит к бегу по дистанции. Бег на длинные дистанции проводятся по общей дорожке, поэтому нужно уже в самом начале занять в группе бегунов ту позицию, которая позволит развить нужный темп. Чем больше дистанция, тем короче шаг. В соответствии с этим бедро маховой ноги поднимается ниже, опорная фаза длится дольше. А раз так, то бегун имеет возможность расслаблять мышцы, которые в данный момент не работают. Это позволяет экономить силы, сохранять энергию финиша. После окончания бега нужно медленно пройти метров 15-20, опустив руки, и несколько раз глубоко выдохнуть. Через 1-2 мин можно пробежать очень медленно 150-200 м, чтобы восстановить дыхание. При спокойном и длительном беге начинающий спортсмен должен на 2-3 шага делать вдох и на 2-3 выдох. На протяжении всего бега ритм дыхания меняется: со старта бегун дышит глубже и реже, при ускорениях чаще. Дышать необходимо через полуоткрытый рот и нос. 

Основная 60 минут	1. Краткий рассказ о технике бега на длинные дистанции.		Сначала показать технику бега сбоку, затем спереди и сзади, используя различную скорость передвижения.
	2. Демонстрация техники бега на длинные дистанции.		Наблюдать за выполнением техники бега и выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.
	3. Опробование – пробегание на дистанциях 100 - 150 м. по прямой.		Наблюдать за выполнением техники бега и выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся. Выполнять фронтальным или групповым методом. Контролировать удобство и устойчивость стартовых положений.
	4.Изучение стартового положения: «На старт!», «Марш!».		Обращать внимание на технику выполнения стартовых положений, начала бега со старта, бега по дистанции.
	5.Индивидуальное выполнение стартов.		Необходимо следить за увеличением длины шагов при выбегании с виража и за увеличением частоты шагов и движений рук при вбегании в вираж.
	6. Выбегание с середины виража на прямую, и вбегание с прямой в вираж.		
	7.Пробегание по виражу		Обращать внимание за правильностью выполнением упражнений.
	8. Эстафета с индивидуальными упражнениями для каждого студента (отжимание, приседание, прыжки и т.д.)  9. Первый бежит со скакалкой в руках, оббегает отметку, даёт один конец скакалки второму, проводят под ногами, вся команда прыгает через неё. 		

	10.Первый оббегает стойку, возвращается за вторым, оба держась за руки, бегут до стойки, оббегают её и возвращаются за третьим и т.д. 11.Бег на выносливость - лёгкоатлетический кросс, девушки- 2 км, юноши- 3 км.		

КОНТРОЛИРУЮЩИЙ МАТЕРИАЛ

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. В каком году в России возникла лёгкая атлетика?
3. Какие упражнения входят в лёгкую атлетику?
4. Какие дистанции включает в себя гладкий бег?
5. Перечислить на какие фазы подразделяется бег на длинные дистанции?
6. Какие дистанции в (м) считаются длинными?
7. Какой старт применяют в беге на длинные дистанции?
8. Какая команда подаётся на старте в беге на длинные дистанции?

ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ

1. **Здоровый образ жизни** – привычное выполнение человеком определенных правил повседневной жизни, способствующих приобретению и приумножению здоровья, а также высокого уровня учебно-трудовой деятельности.
2. **Основана в 1888 году.**
3. **Упражнения, входящие в легкую атлетику:**
   - ходьба;
   - бег;
   - прыжки;
   - метания и составленные из этих видов многоборья;
4. **Гладкий бег включает в себя:**
   - бегна короткие, средние, длинные, сверхдлинные дистанции;
   - бег на время.
5. **Фазы длинной дистанции:**
   - старт;
   - стартовый разбег;
   - бег по дистанции;
   - финиширование.
6. **Дистанция считается длинной:**
   - (от 3000 - 10000 м);
7. **Старт в беге на длинную дистанцию применяют:**

- высокий.

8. **Команда: « На старт!», «Марш!»**

Обучение технике эстафетного бега.

Цель: Формирование у обучающихся понятий об эстафетном беге.
Задачи:

1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, эстафетного бега.
2. Продолжение развития скоростно-силовых качеств, ловкости, координационных способностей, быстроты реакции.
3. Воспитание дисциплинированности, внимания, самостоятельности при выполнении упражнений и самооценки.

Необходимое оборудование и инвентарь: эстафетные палочки– 4 шт., мяч волейбольный - 2 шт., мел для разметки.
Техника эстафетного бега

Эстафетный бег— это командный вид легкой атлетики. Различают следующие виды эстафет: а) по беговой дорожке; б) кольцевые по городу (старт и финиш в одном месте); в) звездные по городу (старт в разных местах, финиш в одном месте для всех команд).

По составу участников эстафеты бывают: детские, юношеские, мужские, женские, смешанные и комбинированные. Классические эстафеты - 4 х 100 и 4 х 400 м — проводятся на беговой дорожке как для мужчин, так и для женщин. Кроме того, выделяют эстафеты на любые дистанции и с любым количеством этапов (например, 10 х 1000 м), а также «шведские» эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 (или в обратном порядке).

Эстафетная палочка представляет собой цельную гладкую полую трубку, круглую в сечении, сделанную из дерева, металла или другого твердого материала. Согласно правилам проведения соревнований, эстафетная палочка должна иметь вес не менее 50 г, длину 28—30 см и длину в окружности 12—13 см. Ее передача осуществляется только в зоне, равной 20 м (по 10 м в каждую сторону от начала этапа); при этом запрещается какая-либо помощь одного бегуна другому (подталкивание и т.п.). Спортсмен, закончивший этап, может сойти с дорожки лишь в том случае, если убедился, что не помешает остальным бегунам. В случае утери палочки во время бега ее можно поднять и продолжать бег дальше. Если же палочка утеряна при передаче, ее может поднять только передающий бегун.

Наиболее сложной из всех видов является эстафета 4 х 100 м, так как передача эстафетной палочки в ней происходит на максимальной скорости. Правила соревнований разрешают спортсмену, принимающему эстафету, начинать бег за 10 м до зоны передачи. Это позволяет бегуну раньше достигнуть максимальной скорости и выполнить передачу в середине зоны, с меньшим риском нарушить правила. Поэтому на каждом этапе спортсмен начинает разгон в тот момент, когда передающий достигает контрольной отметки, расположенной примерно в 7—8 м от места старта принимающего бегуна. Чтобы осуществить такую передачу, оба бегуна, передающий и принимающий, должны иметь одинаковую скорость в зоне передачи и произвести ее в тот момент, когда они находятся на расстоянии 1,5 м друг от друга. С учетом зон разбега и передачи палочки спортсмены пробегают на первом этапе 110 м, на втором — 130 м, на третьем — 130 м, на четвертом — 120 м.

Существует два способа передачи эстафетной палочки: снизу-вверх (рис. 2.10, а) и сверху-вниз (рис. 2.10, б). При первом способе бегун, принимающий эстафетную палочку, отводит руку (противоположную руке передающего бегуна) назад чуть в сторону,

большой палец отгибается в сторону от ладони, четыре пальца сомкнуты, плоскость ладони смотрит вниз-назад. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением снизу- вверх между большим пальцем и ладонью. Почувствовав прикосновение эстафетной палочки, принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть. Во втором способе рука отводится также назад чуть в сторону и несколько выше, при этом ладонь смотрит вверх. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением сверху-вниз, опуская ее на ладонь. При соприкосновении палочки с ладонью принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

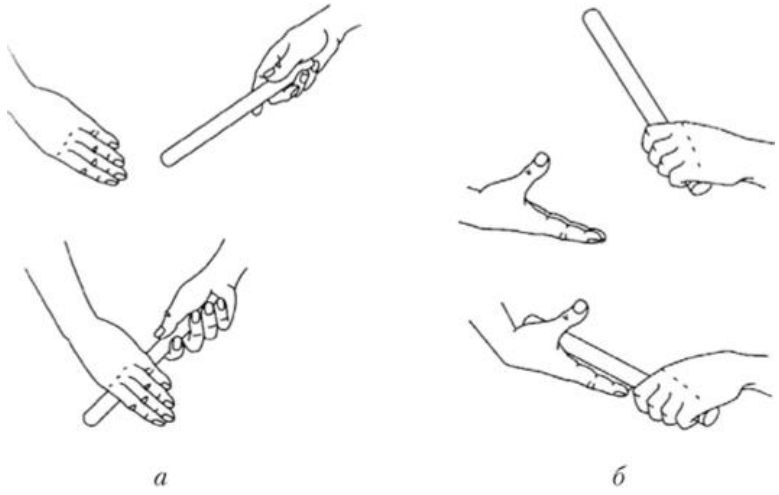


Рис. 2.10.Способы передачи эстафетной палочки

Эстафетный бег может осуществляться:
1) без перекладывания эстафетной палочки;
2) с перекладыванием эстафетной палочки.

Обычно первый способ используется в коротких эстафетах, где передача происходит на высоких скоростях, второй способ используется во всех остальных эстафетах.
Рассмотрим технику эстафетного бега 4х100 м. На нервом этапе бегун стартует с низкого старта в вираж. Эстафетная палочка держится тремя пальцами правой руки, а указательный и большой пальцы выпрямлены и упираются в дорожку у стартовой линии (рис. 2.11). Для того чтобы бегун первого этапа бежал у бровки дорожки, он должен всегда держать палочку в правой руке, а передавать в левую руку партнера. Когда бегун, передающий эстафету, достигает контрольной отметки, принимающий бегун начинает стартовый разгон. В зоне передачи бегуны должны бежать, не мешая друг другу, лучше по краям беговой дорожки, в зависимости от руки, осуществляющей передачу. Вбегая в зону передачи эстафеты, оба бегуна сближаются, первый догоняет второго, передающий бегун за два беговых шага должен дать краткую команду голосом для того, чтобы принимающий бегун выпрямил и отвел руку назад для передачи эстафеты. После выполнения передачи бегун, принявший эстафету, продолжает быстрый бег по своему этапу, а бегун, передавший эстафету, постепенно замедляя бег, останавливается, но не выходит за боковые границы своей дорожки. Только после пробегаиия зоны передачи другими командами он покидает дорожку.

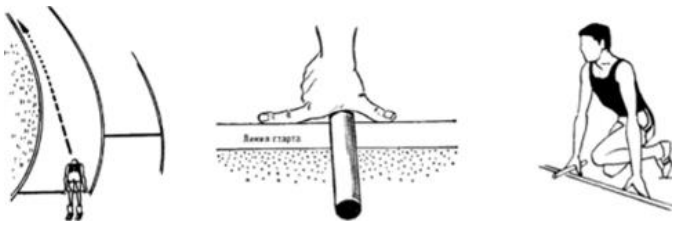


Рис. 2.11.Удержание эстафетной палочки на старте

Бегун второго этапа (рис. 2.12) несет эстафетную палочку в левой руке и

осуществляет передачу бегуну третьего этапа в правую руку. На третьем этапе бегун бежит по виражу, как можно ближе к бровке, и передает эстафету четвертому участнику команды из правой руки в левую. Данный порядок передачи эстафеты является наиболее совершенным и применяется всеми сильнейшими командами. Передача эстафетной палочки осуществляется вышеописанными способами.



Старт бегуна на II этапе



Старт бегуна на III этапе

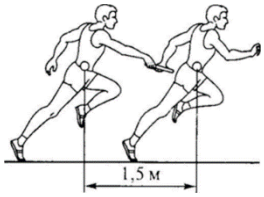
Рис. 2.12. Положение бегуна, принимающего эстафету

В других видах эстафетного бега передача всегда осуществляется из левой руки в правую. Спортсмен, принявший палочку, сразу перекладывает ее в левую руку. В эстафетном беге 4 х 400 м и во всех остальных эстафетах дополнительного разбега не дается, и участники должны стартовать, находясь в 20-метровом коридоре. Действия бегуна, принимающего палочку, зависят от того, с какой скоростью его товарищ по команде заканчивает свой этап. Если эта скорость заранее известна, пользуются контрольной отметкой. В том случае, если к месту передачи приближается группа бегунов, и их скорость возрастает или снижается, следует начинать бег в зависимости от обстановки, не допуская наталкивания передающего бегуна или исключая преждевременное начало бега. Бегуны второго этапа в эстафете 4 х 400 м осуществляют переход на общую дорожку после того, как пересекли линию первого виража. Бегуны третьего и четвертого этапов должны быть расставлены под руководством судьи в том порядке, какой занимают их члены команды после пробегания 200 м. После пробегания этой отметки не разрешается менять расположение спортсменов в зоне передачи.

При рациональной технике передачи эстафеты бегун, принимающий палочку, должен осуществлять бег и прием эстафеты не оглядываясь назад, сохраняя высокую скорость. Обычно бегун, принимающий эстафету, стартует или с высокого, или с низкого старта с опорой на одну руку. При высоком старте бегун поворачивает голову немного назад, чтобы видеть контрольную отметку и подбегающего к ней бегуна. При старте с опорой на одну руку бегун смотрит назад через плечо не опорной руки или, опустив голову, смотрит назад под не опорной рукой. Очень важный элемент техники в момент передачи — бег в одном ритме, т.е. бежать надо в ногу. Также важно найти оптимальную «фору» для начала бега, т.е. начинать бег при такой длине «форы», когда совпадение скоростей передающего и принимающего происходит на середине зоны передачи. Расстояние между бегунами в момент передачи равняется длине отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине выпрямленной вперед руки бегуна, передающего эстафету. Это расстояние может несколько увеличиться за счет наклона вперед при передаче передающего бегуна (рис. 2.13). Такое расстояние может быть выдержано только при рациональной технике передачи эстафеты на соответствующей скорости бега. Если расстояние сокращается, то возможен обгон передающим бегуном принимающего, и, наоборот, при увеличении расстояния между бегунами передача может не состояться или будет выполнена вне коридора.

Важнейшими факторами результативности эстафетной команды являются:

- показатели индивидуальных результатов спортсменов на соответствующих дистанциях;
- надежность передачи эстафетной палочки;
- согласованность действий партнеров команды;
- целостность единого коллектива.

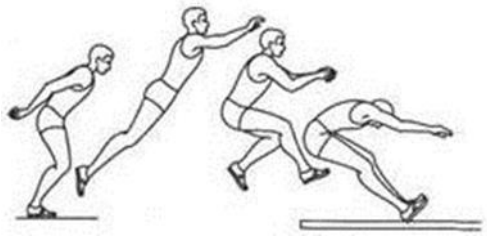
Рис. 

2.13. Расстояние между бегунами в момент передачи

эстафетной палочки
При составлении команды обычно стремятся расставить спортсменов так: слабейший бегун — на первом этапе, следующий по силам — на втором и т.д. Однако имеется ряд обстоятельств, которые наменяют это правило. В эстафете 4 х 100 м нужно учитывать, что отдельные спортсмены значительно хуже бегут по виражу, чем по прямой. Умение быстро стартовать, четко принимать и передавать палочку также может изменить место участника в команде. В эстафете 4 х 100 м и на более длинных дистанциях часто приходится учитывать тактические замыслы противников и в зависимости от этого распределять участников по этапам.
Обучение технике эстафетного бега
Основные задачи обучения:
• ознакомить с техникой эстафетного бега;
• научить технике:
— передачи эстафетной палочки на месте и в ходьбе,
— передачи эстафетной палочки в медленном беге,
— старта бегуна, принимающего эстафету;
• научить передаче эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне;
• совершенствовать технику эстафетного бега по «связкам» парами, всю эстафету в целом.
Цель: Формирование умений выполнения техники прыжка в длину с места, через закрепление теоретических знаний и техники безопасности.
Задачи:
1. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
2. Развивать быстроту, ловкость и координацию движений.
3. Способствовать развитию физических качеств, совершенствованию функциональных возможностей организма, укреплению индивидуального здоровья.
Планируемый результат: все обучающиеся должны овладеть техникой выполнения прыжка в длину с места.

Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и тройному прыжку с места. Прыжок в высоту с места проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

Прыжок в длину с места.



Техника прыжка с места делится на:
- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление (рис. 19).

Рис. 19. Прыжок в длину с места
Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.
Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.
Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Тройной прыжок с места.

Техника тройного прыжка с места делится на:

- первое отталкивание с двух ног;
- полет в первом шаге;
- второе отталкивание;
- полет во втором шаге;
- третье отталкивание;
- полет;
- приземление на две ноги.

Чередование ног в тройном прыжке производится поочередно, т.е. с двух ног — на левую ногу, затем — на правую, после — на левую ногу и затем — на две ноги (рис. 20).



Рис. 20. Тройной прыжок с места

Отталкивание с двух ног выполняется, как и в прыжке с места. После отталкивания прыгун выносит одну ногу вперед, сгибая ее в коленном суставе, голень направлена вниз или чуть вперед, другая нога задерживается сзади, чуть согнутая в коленном суставе (полет в шаге). Далее прыгун «загребающей» постановкой ставит впереди находящуюся ногу на грунт, одновременно расположенная сзади нога активным маховым движением выводится вперед, помогая выполнить отталкивание одной ногой.

После второго отталкивания опять выполняется полет в шаге, но уже с другой ноги. Так же совершается и третье отталкивание, за счет «загребающего» движения ноги. В третьем полете, прыгун к маховой ноге подтягивает толчковую ногу, сгибая в коленном суставе, и, приближая колени к груди, выполняет приземление, которое описано в прыжках с места.

Для достижения высокого результата в тройном прыжке важно активно выполнять отталкивание в сочетании с активным махом и стараться удлинять полетную фазу, а не ставить быстро маховую ногу на место отталкивания.

Прыжок в высоту с места выполняется так же, как и прыжок в длину с места, только все действия прыгуна направлены вверх. Важно запомнить, что разгибание ног должно выполняться в тот момент, когда тело прыгуна совершает еще движение вниз, т.е. в нижней точке подседа не должно быть паузы.

Цель: Формирование умений выполнения техники прыжка в длину с места, через закрепление теоретических знаний и техники безопасности .

Задачи:

1. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
2. Развивать быстроту, ловкость и координацию движений.

3. Способствовать развитию физических качеств, совершенствованию функциональных возможностей организма, укреплению индивидуального здоровья.
Планируемый результат: все обучающиеся должны овладеть техникой выполнения прыжка в длину с места.

Комплекс упражнений№2.

Прыжки и прыжковые упражнения:

Прыжки в длину с места:

Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги.

Подготовительные упражнения:

Выход в шаге:

Из положения широкого шага (толчковая нога на месте отталкивания) выполняется активный мах согнутой в колене маховой ногой со сменой положения рук. Важно зафиксировать это положение, стоя высоко на стопе, и многократно его повторять, отводя маховую ногу в исходное положение. Активным должен быть не только мах ногой, но и смена положения рук. Здесь уместно сравнение с боксерским ударом «апперкот».

Выход в шаге с выпрыгиванием вверх:

Добавляется выпрыгивание вверх с удержанием положения и приземлением на толчковую ногу. Внимание уделять усилию вверх, а не вперед.

Цель: освоение техники бега на средние дистанции

Задачи:

1. Создать у занимающихся представление о технике бега на средние и длинные дистанции.
2. Обучить основным элементам техники бегового шага
3. Обучить технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.
4. Обучить технике бега по повороту.

Технику бега на средние дистанции условно можно разделить на *старт* и *стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш и остановку после бега.* В основе современной техники бега лежит стремление добиться более быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и естественности движения.

Бег на средние дистанции несколько отличается от бега на короткие дистанции меньшей длиной шага, более прямым положением туловища, менее высоким подъемом колена маховой ноги, нерезким выпрямлением толчковой ноги, работой рук и более глубоким и ритмичным дыханием. Главными показателями техники бега являются мощность усилий и экономичность движения.

Соревновательный бег начинается со старта. В беге на средние дистанции, как правило, применяется высокий старт.

Старт и стартовое ускорение. По команде «На старт!» бегун становится перед стартовой линией так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад, туловище подано вперед, ноги согнуты, положение должно быть устойчивым и удобным. Затем бегун еще больше сгибает ноги и наклоняет туловище вперед, но и в этом положении он должен чувствовать хорошую опору и

сохранять устойчивость. Руки занимают беговое положение: вперед выводится рука, противоположная выставленной ноге. Взгляд бегуна направлен несколько вперед на дорожку (рис. 5). Допустимо опираться рукой о землю.

После выстрела или команды «Марш!» спортсмен начинает бег, стремясь занять место у бровки. Со старта он бежит в наклонном положении с ускорением и, постепенно выпрямляясь, переходит к более равномерному бегу по дистанции.

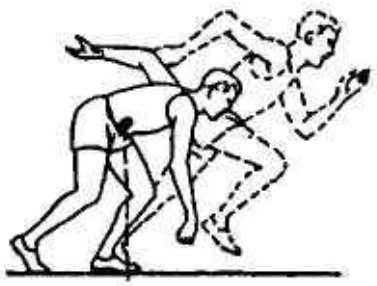


Рис.5. Выполнение команд «На старт!» и «Марш!» при высоком старте

Бег по дистанции выполняется маховым шагом, с относительно постоянной длиной и частотой шагов (рис.6). Длина и частота шагов зависят от индивидуальных особенностей бегуна, его роста, длины ног и т.д.

Хорошая техника бега на дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед, плечи немного развернуты, в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед, голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу.

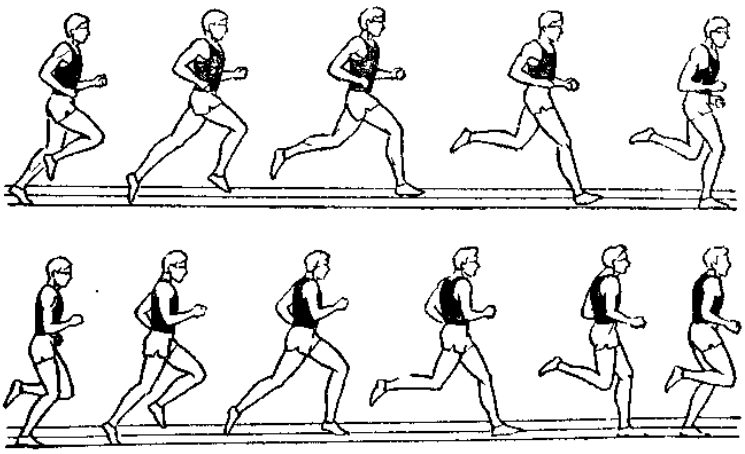


Рис.6. Бег на средние дистанции

Работа ног. Главный элемент в беге - момент заднего толчка, так как от мощности усилия при отталкивании и от угла отталкивания зависит скорость бега. Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласовано с наклоном туловища. Наряду с крупными мышцами бедра, голени и стопы при отталкивании включаются в работу мелкие мышцы стопы и пальцев, обеспечивая полное выпрямление ноги. Активному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленный вперед-вверх, причем заключительный момент отталкивания совпадает с окончанием махового движения. В этом положении толчковая нога полностью выпрямлена и ее бедру параллельна свободная голень маховой ноги. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит в полет, используемый бегуном для относительного отдыха. Нога, заканчивая толчок, расслабляется, голень под действием инерционных сил несколько «захлестывается» вверх. Нога, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром вперед. В момент активного сведения бедер, когда нога, находящаяся впереди, начинает опускаться, голень ее несколько выносится вперед, и приземление происходит на переднюю часть стопы. Это позволяет бегуну по инерции быстро пройти момент вертикали, при котором нога, находящаяся сзади, продолжает двигаться вперед и голень еще больше прижимается к бедру. Такое складывание маховой ноги в момент вертикали способствует некоторому отдыху бегуна и быстрому выносу ноги вперед-вверх при очередном отталкивании.

На дорожку ногу ставят слегка согнутой в колене, что уменьшает тормозящее действие в момент ее постановки и способствует более равномерному и плавному бегу. Стопы ног при беге следует ставить с небольшим поворотом носка внутрь.

Работа рук. Движения рук ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, поддерживая равновесие, способствуют уменьшению или увеличению темпа. Во время бега руки у бегуна должны быть согнуты в локтевых суставах примерно под прямым углом, кисти свободно сжаты в кулак. Движения рук мягкие и плавные, направлены к подбородку и назад в сторону. При движении назад кисти рук не выходят за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем выше темп, тем быстрее и шире движения рук.

При беге по повороту спортсмен наклоняет туловище немного влево, в сторону поворота, правой рукой совершает более размашистые движения, правую ногу ставит с разворотом стопы внутрь.

При беге по дистанции надо следить за сохранением свободных, ритмичных движений. Частота и глубина дыхания находятся в тесной связи с темпом бега; как правило, увеличению темпа бега соответствует увеличение частоты дыхания.

Финиш и остановка после бега. Финишное ускорение, т.е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища. После пересечения линии финиша бегун не останавливается резко, а переходит на медленный бег и затем на ходьбу, чтобы постепенно привести организм в относительно спокойное состояние.

Обучение технике бега на средние дистанции.

Задача 1. Создать представление о технике бега на средние дистанции.

Средства.

1. Объяснение основных моментов бега на стадионе (направление бега, длина дорожек, скорость бега).
2. Показ бега на отрезках 100, 200, 400 м преподавателем или квалифицированным бегуном. Демонстрация и разбор кинограмм и плакатов по технике бега.
3. Выполнение занимающимися пробежек на отрезках 50-100 м.

Задача 2. Обучить технике бега по прямой.

Средства.

1. Повторные пробегания 30-40-метровых отрезков с ускорением (необходимо следить за плавным наращиванием скорости).
2. При повторном беге с ускорениями занимающиеся должны пытаться удержать набранную скорость, но если появится напряжение, уменьшить ее.
3. Для освоения навыка переключения с медленного бега на быстрый во время выполнения ускорения применяются рывки по команде.
4. Завершает изучение техники бега по дистанции быстрый бег с ускорением на 30-40 м с включением «свободного хода».

Задача 3. Обучить технике бега по повороту.

Средства.

1. Бег по повороту на дорожке стадиона.
2. Бег по кругу различного радиуса.
3. Бег по повороту с выходом на прямую.
4. Бег по прямой с входом в поворот.
5. Переключения и свободный ход.

Задача 4. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению.

Средства.

1. Демонстрация бега с высокого старта.
2. Изучение стартовых положений, выполнение команд «На старт!», «Марш!» и стартового ускорения.
3. Выполнение высокого старта одним легкоатлетом, на прямой и повороте.
4. Выполнение высокого старта группой на прямой и повороте.
5. Бег в наклоне с ускорением.

Задача 5. Обучить технике финиширования.
Средства.
1. Имитация выполнения быстрого наклона туловища вперед с отведением рук назад и выставлением ноги вперед.
2. Наклон туловища вперед плечом с отведением рук назад.
3. Упражнения 1,2, выполняемые бегом.
Задача 6. Совершенствовать технику бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
По мере овладения основой и ведущими движениями техники бега на средние и длинные дистанции, в процессе обучения необходимо установить индивидуальные особенности занимающихся и определять пути их использования при дальнейшем совершенствовании техники бега в целом. В процессе совершенствования необходимо уделять большое внимание повышению уровня физической подготовленности и использовать специальные подготовительные упражнения, которые способствуют устранению индивидуальных ошибок в технике бега.

Обучение технике метания мяча.

Цель: Обучение технике метания малого мяча. Дать знания о пользе занятий легкоатлетическими упражнениями для здоровья, обеспечить предупреждение травматизма во время занятий.
Задачи:
- иметь первоначальное представление о технике метания малого мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, упражнений направленных на развитие физических качеств и подвижных игр;
- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла обучения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
Условия проведения: спортивный зал
Материально-техническое обеспечение: медиапроектор, теннисные мячи для метания, тренировочные фишки, волейбольные мячи.

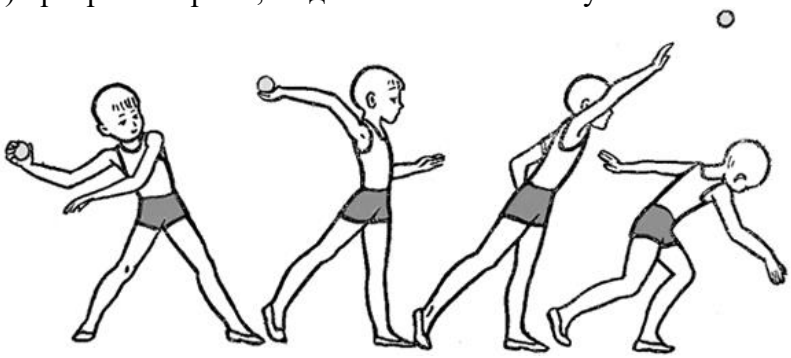
Метание спортивного снаряда

- Метание мяча и спортивного снаряда
- Метание теннисного мяча в цель

Метание мяча и спортивного снаряда.

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г.
Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 10-15 м.
Длина коридора устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.
После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

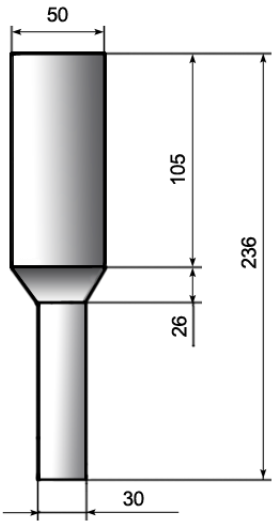
Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».
Участник выполняет 3 попытки. В зачет идет лучший результат.
Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда. На подготовку и выполнение попытки в метании дается - 1 мин.
Участники II — IV ступеней комплекса выполняют метание мяча
весом 150 г.
Участники V — VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда
весом: 500 г. (для девушек) и 700 г. (для юношей).
Ошибки (попытка не засчитывается):
1) заступ за линию метания;
2) снаряд не попал в «коридор»;
3) попытка выполнена без команды спортивного судьи;
4) просрочил время, выделенное на попытку.



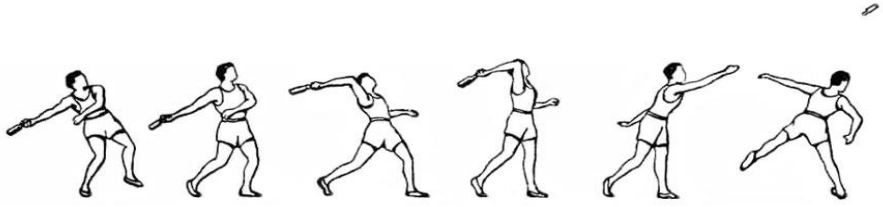


Мяч для метания

Изготовлен из литой резины; диаметр мяча - 60 мм; вес - 150 гр.

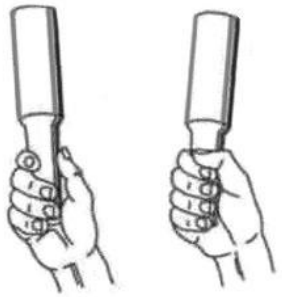


Метание гранаты



Граната для метания спортивная

Конструкция гранаты представляет собой металлический стакан, покрытый чёрной эмалью, с лакированной деревянной ручкой.
Стакан изготовляют из стальных бесшовных труб и плотно заполняют металлической стружкой.
Вес гранаты:
- 700 г. для мужчин,
- 500 г. для женщин,
- 300 г. для детей.



Способы держания гранаты

Гранату держат так, чтобы ее ручка своим основанием упиралась в мизинец, согнутый и прижатый к ладони, а остальные пальцы плотно охватывали ручку гранаты. При этом большой палец может располагаться как вдоль оси гранаты, так и поперек.

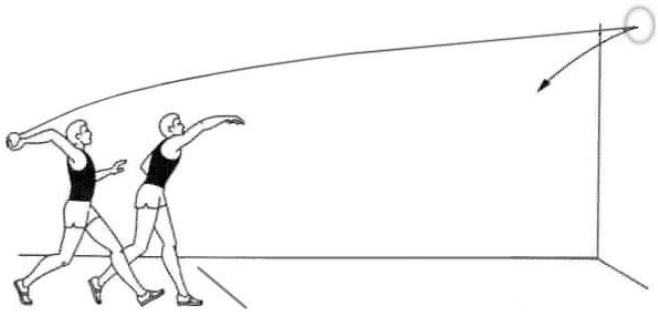
Метание теннисного мяча в цель.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.
Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Техника выполнения испытания:

Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.
Исходное положение - участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая - на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.
Участнику предоставляется право выполнить 5 попыток.
Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.
Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания.



Обучение технике метания мяча с 5 – 6 шагов разбега.

Цель: Обучение технике метания малого мяча с 5 – 6 шагов разбега. Дать знания о пользе занятий легкоатлетическими упражнениями для здоровья, обеспечить предупреждение травматизма во время занятий.
Задачи:
- иметь первоначальное представление о технике метания малого мяча с 5 – 6 шагов разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, упражнений направленных на развитие физических качеств и подвижных игр;
- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла обучения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Условия проведения: спортивный зал
Материально-техническое обеспечение: медиа-проектор, теннисные мячи для метания, тренировочные фишки, волейбольные мячи.

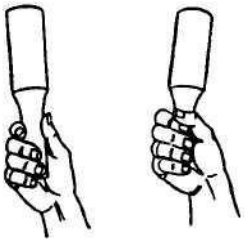
Техника метания мяча

Техника метания мяча и гранаты в значительной степени сходна с техникой метания копья. Имеют отличия лишь способы держания снарядов и то, что в метании копья особую роль играет в финальном усилии точное попадание в ось копья, т.е. совпадение мышечных усилий с продольной осью.



Держание мяча.

Мяч держится фалангами пальцев, мизинец придерживает мяч с одной стороны, большой палец – с другой остальные три пальца, на которых лежит мяч, держатся вместе (рис. 3).



Держание гранаты.

Граната держится за ручку, захватывая ее четырьмя пальцами. Мизинец сгибается и упирается в основание ручки, большой палец придерживает гранату не по кольцу, а вдоль ее оси. Держится граната за дальний конец ручки, что позволяет увеличить длину рычага (рис 4).

Обучение технике метания малого мяча.

Задача 1. Ознакомить с техникой метания мяча (гранаты).

Решая эту задачу, преподаватель показывает технику метания гранаты и мяча с полного разбега, объясняет особенности отдельных фаз метания, предлагает обучающимся просмотреть кинограммы, плакаты, видеофильмы, знакомит с правилами соревнований.

Задача 2. Обучить держанию и выбрасыванию снаряда.

Для обучения технике держания и выбрасывания снаряда последовательно используются следующие упражнения:

- ноги на ширине плеч, вес тела преимущественно на передней части стоп, рука с малым мячом впереди над плечом, согнута в локтевом суставе, свободная опущена вниз. Имитация броска последовательным и непрерывным выпрямлением руки вперед – вверх (без перерыва 8-10 раз). Затем рука продолжает двигаться вниз, в сторону, назад и до исходного положения;
- из того же исходного положения бросить малый мяч в пол и поймать его после отскока;
- то же, но метание малого мяча в стену, а затем в мишень (круг диаметром 1 м, расположенный на высоте 2,5 м) с расстояния 3-5 м;
- стоя лицом, а потом боком в сторону метания, левая нога ставится впереди. Бросок мяча или гранаты за счет хлестообразного движения руки.

Цель этих упражнений – овладеть движением руки хлестообразным рывком, научиться расслаблять мышцы руки, точно проносить ее над плечом и последовательно выпрямлять вперед-вверх в направлении броска.

Задача 3. Обучить метанию мяча (гранаты) с места.

К метанию мяча с места следует приступать после того, как у занимающихся отработаны и закреплены мышечные движения грудью вперед и хлестообразные движения метающей руки при хорошей опоре на ногах. Эти ощущения создаются при помощи следующих упражнений:

- имитация заключительного усилия при метании снаряда, стоя левым боком в сторону метания, левая нога находится впереди, держась правой рукой за резиновый жгут (ленту, эспандер), закрепленный на уровне плеча за гимнастическую стенку;

- метания малого мяча (набивного мяча) в стену из исходного положения, сидя на гимнастической скамейке: двумя руками; одной рукой с предварительным поворотом туловища вправо;
- имитация финального усилия с помощью партнера (преподавателя), стоя левым боком в сторону метания, левая нога стоит впереди, стопа повернута носком внутрь под углом 45°, правая нога находится в согнутом положении. Преподаватель (партнер), держа занимающегося за кисть правой руки, подталкивает его под лопатку вперед, дает почувствовать работу мышц в этом положении;
- имитация входа в положение «натянутого лука». Стоя левым боком к гимнастической стенке, правой рукой захватить снизу рейку на уровне плеча, левой – впереди рейку хватом сверху на уровне плеч. Выход в положение «натянутого лука» осуществлять за счет усилия правой ноги, мышц таза и туловища;
- стоя правым боком у гимнастической стенки, правой рукой хватом снизу взяться за решетку на уровне плеча. Поворачивая и выпрямляя правую ногу, таз вперед-вверх, повернуться налево;
- метание снаряда вперед-вверх. Стоя левым боком в сторону метания, согнуть правую ногу, повернуть туловище направо и развернуть ось плеч.
- Задача 4. Обучить метанию с бросковых шагов.
- Для решения поставленной задачи целесообразно выполнять следующие упражнения:
- метание мяча с одного шага. Поставить левую ногу в положение шага для метания с места, с поворотом туловища в направлении броска прийти в положение «натянутого лука»;
- имитация выполнения скрестного шага. Стоя левым боком к направлению броска, выпрямленная правая рука отведена назад и находится на уровне плеча. Вес тела – на правой согнутой ноге, левая нога выпрямлена и поставлена на опору на расстоянии 2,5-3 стоп от правой, а левая рука – перед грудью. Сделать легкий скачок с левой ноги на правую с постановкой левой ноги на опору;
- выполнение скрестных шагов правой ногой, после чего левую ногу поставить в положение шага и выполнить бросок мяча. Упражнение выполняется под счет преподавателя;
- имитация выполнения скрестного шага с помощью преподавателя или опытных занимающихся. Во время выполнения данного упражнения обучающегося удерживают за правую выпрямленную руку. Это делается для того, чтобы ноги обгоняли туловище;
- метание снарядов с бросковых шагов в цель. Цель расположена на расстоянии 10-12 м от линии броска.
- Задача 5. Обучить технике выполнения разбега и отведения мяча.
- Применяются несколько вариантов выполнения бросковых шагов и способов отведения снаряда.
- I вариант: метание с 4-х бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад»;
- II вариант: метание с 4-х бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «дугой вверх-назад»;
- III вариант: метание с 4-х бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «вперед-вниз-назад»;
- IV вариант: метание с 5-ти бросковых шагов с отведением мяча на 3 шага способом «вперед-вниз-назад».
- Первый вариант больше подходит девушкам, обладающим большой подвижностью в плечевых суставах. Наиболее распространенным вариантом является третий. Обучение способам отведения снаряда следует начинать с положения «стоя на месте» при помощи упражнений:

- имитация отведения снаряда на 2 шага ходьбы. Занимающиеся, стоя в шеренге, держат мяч над плечом. Отведение снаряда производится на 2 шага под команду преподавателя, а затем самостоятельно;
- выполнение имитации отведения гранаты (мяча) в ходьбе, а затем в беге. Выполнять на 2 шага – отведение и на 2 шага – возвращение;
- отведение снаряда на 2 шага способом «вперед - вниз - назад» с последующим выполнением скрестного шага и шага левой ногой, т.е. выполнение 4-х бросковых шагов в целом и приход в исходное положение перед броском без метания и с выполнением метания.
- Задача 6. Обучить технике метания мяча с полного разбега. Для этого применяются следующие упражнения:
- из исходного положения, стоя лицом по направлению метания, левая нога находится впереди, снаряд – над плечом, производятся подход и попадание левой ногой на контрольную отметку, в сочетании с отведением мяча;
- то же, но с добавлением выполнения скрестного шага;
- то же, но с выполнением бросков, акцентируя ускорение и ритм бросковых шагов после контрольной отметки и обращая внимание на согласованность движений ног, туловища, рук в фазе выполнения финального усилия.
- Перечисленные упражнения выполняются с 6-8 шагов разбега, сначала с небольшой скоростью, а затем, по мере освоения правильных движений, необходимо увеличивать длину и скорость разбега до контрольной отметки. Длина разбега – путь пробегания от контрольной отметки в обратном направлении по отношению к метанию. В исходном положении перед разбегом занимающиеся встают левой ногой на контрольную отметку, мяч над плечом. Разбег начинается с правой ноги. На месте постановки ноги делается отметка. Повторными пробежками уточняется длина первой части разбега. Затем занимающиеся встают левой ногой на эту отметку лицом по направлению метания и проводят разбег в целом. Коррекция разбега осуществляется повторными пробежками без броска и с броском снаряда.
- Задача 7. Совершенствовать технику метания мяча, гранаты.
- Для совершенствования техники метания мяча и гранаты необходимо ознакомить занимающихся с различными вариантами техники. Рост результатов в метании этих снарядов зависит не только от совершенствования техники, но и от развития физических качеств, в первую очередь от укрепления связок локтевого и плечевого суставов.

РАЗДЕЛ 3. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Тема 3.1. Корригирующая гимнастика

Содержание

Практическое занятие№ 1. Техника безопасности при выполнении оздоровительных комплексов упражнений.
Практическое занятие№ 2. Комплекс упражнений для профилактики начальных форм плоскостопия.
Практическое занятие№ 3. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики
Практическое занятие№ 4. Комплекс упражнений в положении сидя
Практическое занятие№ 5. Комплекс упражнений в положении стоя
Практическое занятие№ 6. Упражнения для укрепления мышц спины
Практическое занятие№ 7. Упражнения для укрепления мышц живота
Практическое занятие№ 8. Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки
Практическое занятие№ 9. Упражнения с гимнастической палкой
Практическое занятие№ 10. Упражнения в равновесии

Практическое занятие№ 1. Техника безопасности при выполнении оздоровительных комплексов упражнений.

Техника безопасности на занятиях по гимнастике.

Цель: Ознакомление с правилами техники безопасности при занятии гимнастическими упражнениями и выполнении ОРУ.
К занятиям допускаются обучающиеся:
• отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
• прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
• имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:
• иметь коротко остриженные ногти;
• заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
• бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
• знать и выполнять настоящую инструкцию.
Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:
- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
- канат не должен иметь порывов и узлов;

– бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям занимающихся;

– жерди брусьев должны быть сухими и гладкими, без трещин;

– перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;

– поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.

Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

Выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

Обучающийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

• переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

• снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);

• убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

• под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

• по команде учителя встать в строй для общего построения.

Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

Не переносите и не перевозите тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.

При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой. Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя.

На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти метров.

Изменяя высоту брусьев вдвоем, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч.

Высоту перекладины устанавливайте в положении, когда она лежит на полу.

Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время ее установки.

Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

• каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;

• вытирать руки насухо, использовать магнезию;

• выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;

• при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;

• при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю;
• переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным учителем.
Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.
Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным преподавателем. Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.
Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.
Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.
Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления.
При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку стоя за снарядом.
Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

• при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
• с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
• при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
• по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

• под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
• организованно покинуть место проведения занятия;
• переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
• вымыть с мылом руки.

Правила выполнения ОРУ

Цель: разработать систему упражнений со скакалкой для привития интереса и развития двигательных качеств обучающихся.

Задачи:

- собрать историческую информацию по применению скакалки;
- определение места скакалки в образовательной программе по физической культуре;
- подборка упражнений и игр со скакалкой на развитие двигательных качеств.

Примерный комплекс ору со скакалкой, с преимущественным воздействием на развитие прыгучести

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	И.п. – стойка, руки перед грудью, скакалка вчетверо. Ходьба на месте: 1 – руки вверх 2 – руки перед грудью	30 с	Движения рук выполнять вместе с шагами, спина прямая
2.	И.п. – о.с, скакалка в двух руках. Прыжки со скакалкой с вращением вперед	10-15 раз	Прыжки высокие, в среднем темпе
3.	То же, с вращением назад	10-15 раз	
4.	И.п. – стойка, ноги врозь, скакалка втрое 1-2 – через верх руки назад 3-4 – и.п.	6-8 раз	Скакалку вращать на уровне пояса
5.	И.п. – стойка, ноги врозь, руки вверх, скакалка вчетверо 1-3 – наклоны вправо 4 – и.п. 5-7 – то же влево 8 – и.п.	6-8 раз	Наклоны пружинящие, руки прямые
6.	И.п. – о.с, скакалка вдвое в правой руке. Круговые движения скакалкой над полом с прыжком через скакалку	8 –10 раз	Прыжки на двух ногах, приземляться мягко
7.	И.п. – стойка, руки вверх, скакалка вчетверо 1 – наклон к правой 2 – наклон вниз 3 – наклон к левой 4 – и.п.	5-6 раз	Скакалкой коснуться пола ноги не сгибать
8.	И.п. — присед, руки вверх, скакалка вдвое. Прыжки в скакалку – с вращением вперед – с вращением назад	По 8-10 раз в каждую сторону	Прыжки выполнять подряд, спина прямая

9.	И.п. – стойка, ноги врозь, скакалка вчетверо за спину. 1 – наклон назад, руки назад вверх 2 – и.п.	6-8 раз	Максимально прогнуться, Руки поднять высоко, Руки не сгибать
10.	Прыжки в скакалку, с двойным вращением скакалки вперед	4-5 подходов	В полетной фазе прыжка дважды прокрутить скакалку
11.	И.п. – стойка, ноги врозь, руки вниз, скакалка вчетверо. 1-2 – подняться на носки, руки вверх, вдох 3-4 – и.п., выдох	5-6 раз	В медленном темпе. Восстановить дыхание.

Упражнения с гимнастической палкой

Гимнастическая палка используется как ограничитель движений, уточняющий их направление, амплитуду. В занятиях лечебной физической культурой этот предмет используется очень часто, поскольку с его помощью контролируется положение правильной осанки, этот предмет используется также как опора или ориентир при выполнении упражнений. При описании ОРУ с гимнастической палкой различают две основные группы положений: хватом за оба конца и 25 со свободным концом (концами). Палку можно держать одной или обеими руками. Различают хваты: сверху, снизу, разный хват (одна рука сверху, другая снизу), хват за конец палки, за середину. Положение палки в пространстве может быть горизонтальным, вертикальным и наклонным. При записи ОРУ с гимнастической палкой необходимо правильно и последовательно описывать: а) и.п. тела и хват палки, положение палки, движение тела и палки. Из основных можно выделить следующие положения палки.

Горизонтально: внизу, на груди, впереди, вверх, за головой, на лопатках.

Вертикально: вертикально вперед, заданная рука сверху, вертикально за спиной, заданная рука сверху.

Наклонно: наклонно вперед, наклонно на грудь, наклонно за спиной, заданная рука сверху.

Упражнения с обручем

Упражнения с обручем очень разнообразят урок в целом, а в качестве предмета в для комплекса ОРУ обруч может применяться и как ориентир в движениях, для фиксатора определенных поз и положений тела и его звеньев, и, конечно, упражнения с обручем развивают координацию, точность движений и ловкость. В упражнениях с обручем обязательно указывается положение его плоскости – горизонтальная, фронтальная и боковая – и направление движения – вперед, назад, катом, и др. Также большое значение имеет хват обруча – сверху, снизу. Наиболее распространенными и эффективными упражнениями с обручем являются:

- поднимания-опускания обруча вперед, вверх с различным хватом обруча в сочетании с ходьбой, отведениями ног назад, махами ногами, наклонами и поворотами туловища;
- передачи обруча из руки в руку перед собой, за спиной, за ногами в наклоне вперед, в прыжке;
- вращения обруча на поясе (шее, руке, ноге) в течение заданного времени;
- прыжки в обруч с вращением обруча вперед и назад;
- прыжки через обруч, лежащий на полу, вращающийся на полу;
- простейшие броски обруча двумя руками перед собой;

- перекаты обруча по полу с последующим пролезанием в обруч, не касаясь его руками.

Общеразвивающие упражнения на снарядах

Наиболее простыми и доступными снарядами для использования в ОРУ являются гимнастическая (шведская) стенка и скамейка. Упражнения, выполняемые на данных снарядах, записываются по правилам общеразвивающих упражнений с использованием терминов упражнений на снарядах.

Упражнения у гимнастической (шведской) стенки

Главное преимущество упражнений у гимнастической стенки – точная фиксация исходных положений тела и возможность изменения высоты закрепления частей тела на необходимом уровне. Различают упражнения у гимнастической стенки (занимающийся находится на полу, стенка как опора) и на гимнастической стенке (занимающийся в и. п. и в течение упражнения – на стенке). В записи и.п. у стенки указывается положение относительно нее (лицом, боком, спиной) и особенности хвата, например, стоя лицом к стенке, хват на уровне пояса. Упором называют только выраженный упор на стенку, и это упор стоя, в остальных случаях указывается хват на уровне плеч, груди и т.п., за первую, третью и т.п. рейку. Если упражнение выполняется на стенке, всегда следует применять термины «вис» и «упор». И.п., в котором занимающийся не касается стенки, описывается по принципу упражнений без предмета с указанием особенностей упражнения, например, стойка правым боком (к стенке), правая (нога) в сторону на (заданную) рейку. Вот некоторые типичные упражнения у гимнастической стенки.

- Наклоны, упоры, повороты туловища с опорой на стенку.
- Махи ногами в различных направлениях с опорой, в упоре.
- Прыжки из приседа с опорой на стенку, прыжки со сменой опорной ноги, свободная нога на 1-й, 2-й, 3-й рейке.
- Вис лицом, спиной к стенке. Поднимание согнутых и прямых ног в висе.
- Сгибания рук в упоре лежа, ноги на 1-й рейке.

Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.

Цель: Совершенствование комплекса силовых упражнений для мышц рук и плеч.

Задачи:

1. Выполнить работу над совершенствованием комплекса упражнений по развитию силовых качеств – упражнений для мышц рук и плеч
2. Развитие силы, выносливости, уверенности в себе, исправление недостатков телосложения
3. Чувство ответственности к занятиям, любовь к спорту и здоровому образу жизни, чувство товарищества и коллективизма

Инвентарь: тренажеры, стойка для приседаний, стойка для жима, гантели, брусья, скамейки.

Комплекс упражнений№3.

Упражнения для плечевого пояса и рук

Разгибание рук:

Упражнение выполняется с гантелями. За один раз нужно выполнить 10 упражнений: опереться коленом и одной рукой о ровную поверхность; спину выпрямить, живот напрячь, голову не поднимать; взять гантель в другую руку, согнуть; держать локоть неподвижно, руку с гантелей выпрямить; повернуть руку ладонью вверх, зафиксировать; вернуться в прежнее положение.

Отжимание с колен:

Техника: упор на колени, ступни скрестить, поднять над полом; поставить ладони близко друг к другу; живот втянуть, сгибая локти опуститься на пол; медленно выпрямиться. Проводить несколько повторов по 30 раз.

Упражнения для шеи:

1. Маятник: занять удобное положение, держать голову прямо; сделать наклон вправо, напрячь шею, удерживать голову 7 секунд; сделать наклон влево. Повторять движения по 5 раз.
2. Самолет: развести руки в стороны, задерживаясь на 10 секунд; опустить руки на мгновение; повторить развод руками 3 раза; наклонить правую руку, чтобы она оказалась выше левой; поменять руки.

Упражнения для ног и таза:

1. Приседание: поставить ноги шире плеч; выполнять приседание, бедра параллельны полу; повтор 20 раз.
2. Разведение ног лежа: лечь на ровную поверхность; ноги согнуть, поднять; бедра принимают перпендикулярное положение полу, голени – параллельное; ноги развести в стороны, зафиксировать; медленно свести колени вместе. Выполнять по 10 раз, делая 2 подхода.

Цель

Совершенствование техники комплексных упражнений на верхний плечевой пояс

Задачи:

1. Выполнить работу над совершенствованием комплекса упражнений по развитию силовых качеств – упражнений для мышц рук и плеч
2. Развитие силы, выносливости, уверенности в себе, исправление недостатков телосложения
3. Чувство ответственности к занятиям, любовь к спорту и здоровому образу жизни, чувство товарищества и коллективизма

Инвентарь: тренажеры, стойка для приседаний, стойка для жима, гантели, брусья, скамейки.

Комплекс упражнений №4.

Упражнения в растягивании:

1. Сесть на пол, следить, чтобы спина была прямой, вытянув ноги вперед. Для растягивания мышц нужно наклониться вперед и пытаться дотянуться руками до носков. Прикоснувшись к ногам задержаться на 10 секунд, затем выпрямиться. Нужно поднять одну ногу и, ухватившись за нее двумя руками, тянуть вверх. Почувствовав напряжение, зафиксировать положение на несколько минут, ногу поменять.
2. Растяжка мышц груди Упражнение выполняется в положении стоя, ноги должны стоять по ширине плеч, колени немного согнуть. Руки соединить за спиной в замок. Грудью нужно медленно тянуться вперед до максимума, напрягая живот и спину.

Упражнения в расслаблении:

1. Для рук: стоя прямо поднять руки, сжатые в кулаки. При вдохе напрягать сначала мышцы кисти, затем – предплечья и плеча. Дыхание задержать на несколько секунд. При этом нужно мысленно давать команду на максимальное напряжение. При выдохе расслабиться, руки опустить и сделать несколько маятникообразных поворотов.
2. Для туловища: лежа на животе прогнуться всем корпусом, приподнимая колени и голову. Исходное положение, расслабиться. Сделать 3-4 повтора. Вторая часть упражнения выполняется также, но лечь нужно на спину. Напрягать мышцы при сгибании, расслабиться, выпрямиться на полу.

Общеразвивающие упражнения в парах:

1. Для рук: лицом друг к другу партнеры вытягивают руку вперед, другую же сгибают в локте и сцепляют в замок с рукой напарника. Тренировка направлена на сгибание и разгибание рук при сопротивлении.

2. Для ног: эффективное упражнение для проработки мышц бедра выполняется довольно просто. При этом нужно лечь на спину, поднять и развести в стороны. Партнер при этом стоит со стороны ног и держит напарника за голеностопы. Задача первого участника свести ноги, а второго – удержать их, оказывая сопротивление. После нескольких повторов задача меняется на противоположную.

Общеразвивающие упражнения со скакалкой:

1. прыжки на скакалке на одной или двух ногах (по 10 раз);
2. махи ногами, при этом снаряд нужно держать в руках, ногой стараться достать до него (8 раз);
3. наклоны вперед, при этом скакалку нужно взять, а затем при выполнении следующего наклона положить на пол (10 раз).

Практическое занятие№ 2. Комплекс упражнений для профилактики начальных форм плоскостопия.

- *Цели и задачи:*

усиление терапевтического эффекта при различных патологиях;
- укрепление оборонительных свойств организма;
- общее оздоровление;
- внушение уверенности в своих силах;
- улучшение настроения.

Плоскостопие – это не просто изменение формы стопы, а далеко не безобидное заболевание, которое может привести к определённым осложнениям. Основные из них: образование шпор и вросший ноготь, которые делают хождение мучительным, а также изменения в менисках суставов и боли в позвоночнике.

Как выражается плоскостопие

Эта патология может быть врождённой или приобретённой, и встречаться как у детей, так и у взрослых. Стопа приобретает плоскую форму (как ясно из названия), но не всегда это сразу заметно. Легче всего определить отклонения по отпечатку мокрой стопы на какой-либо ровной поверхности.

Нормой будет отпечаток пятки, подушечек пальцев и самих пальцев. Если же имеются признаки плоскостопия, то проявится след всей стопы. В зависимости от выраженности отпечатков (при контакте с поверхностью), специалисты различают степени патологии: первую, вторую и третью.

Виды плоскостопия:

Продольный тип, при котором стопа вытягивается в длину из-за деформации продольного свода. Чаще проявляется в детском возрасте, и приблизительно у двадцати процентов взрослых людей.

Поперечный тип связан с деформацией пальцев, вследствие уплощения поперечного свода стопы. Распространено у представителей зрелого возраста, особенно у женщин. Часто беспокоят образовавшиеся мозоли.

Смешанное плоскостопие, при котором проявляются признаки как поперечного, так и продольного видов.

Вальгусный тип плоскостопия, когда искривляется ось стопы (чаще страдают дети).

Кто в группе риска

Если не брать во внимание врождённые нарушения, то плоскостопие вероятней всего может проявиться в следующих случаях.

– После получения травм стоп или их болезни;

– При малоподвижном образе жизни;

– При наличии избыточного веса тела;

– При ношении неудобной тесной обуви.

Игнорировать эти факторы не следует, потому что развитие плоскостопия значительно снижает амортизационную функцию стоп. Это чревато избыточной нагрузкой не только на суставы (голени, колена, бёдер), но и позвоночника.

Следует понимать, что полностью исправить деформацию стоп возможно только на начальных её стадиях, а дальше происходит торможение развития процесса за счёт применения лечебной гимнастики.

Что необходимо учитывать при выполнении упражнений

При формировании плоскостопия у человека задействованы несколько органов: стопы, полностью ноги и позвоночник. Поэтому упражнения в комплексе должны иметь общеукрепляющий характер, при сочетании мышечной нагрузки стоп, спины, бёдер и живота.

Обычно упражнения проводят босиком, увеличивая нагрузку постепенно. Главное, чтобы соблюдалась регулярность (каждый день), а продолжительность занятий составляла не менее двадцати минут.

Упражнения выполняются с положений: стоя, сидя и лёжа, так как это даёт возможность задействовать разные группы мышц. Хороший эффект даёт добавление к гимнастике самомассажа стоп.

Перед началом занятий следует проделать разминочную ходьбу: поочерёдно на пальцах и пятках.

Примерный вариант базового комплекса упражнений

Расположив ноги немного в сторону, медленно подниматься на носки. Остаться в таком положении несколько секунд, чтобы почувствовать каждый палец, а затем опуститься (10-20 раз).

Поза аиста: всю тяжесть тела перенести на одну ногу, а другую согнуть в колене и поднять (30-40 сек.), затем поменять ноги.

Проделывать перекаты с пятки на носок (25-30 раз).

Стоя (или сидя) стопой одной ноги поглаживать другую, начиная с носка до колена, потом, то же самое, сменив ногу (25-30 раз).

Не отрывая пяток от пола, сделать несколько приседаний.

Лёжа на спине, развести в сторону согнутые ноги, а пятками делать хлопки (как руками).

В положении лёжа: согнутыми в колене ногами выполнять круговые движения, задействовав при этом стопы и части голени (10-15 раз).

Сидя на стуле, захватывать пальцами ног, разбросанные рядом на полу предметы, стараясь их поднять (1-2 мин.).

В положении сидя, сгибать пальцы ног, а затем раскрывать их веером с некоторым усилием (до 15 раз).

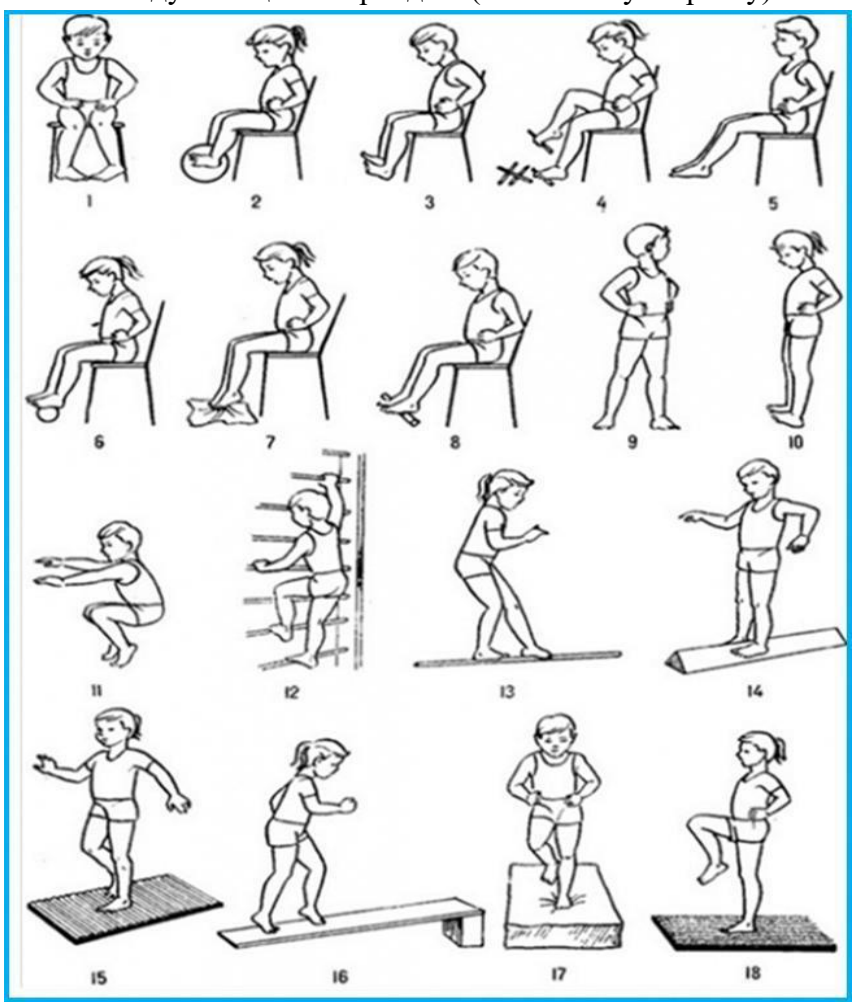
Катать ступнями ног плотный небольшой мяч, бутылку или другой предмет обтекаемой формы (2-4 мин.).

Обхватить ступнями «мячик-ёжик», и перемещать его в разных направлениях (3 минуты).

Собирать пальцами ног (лучше сидя на стуле) кусочек ткани или бумажную салфетку с пола.

Проделать манипуляцию с воображаемым песком, как бы сгребая его в кучу стопами, а затем разглаживая по поверхности. Точно также можно делать с реальным песком (на пляже).

Зажав между пальцами карандаш (пальчиковую краску) пытайтесь что-нибудь рисовать.

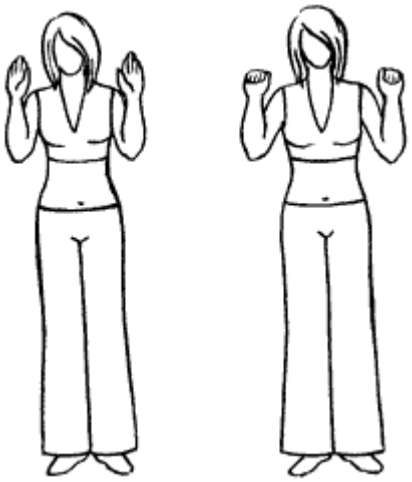


Практическое занятие№ 3. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

- *Цели и задачи:*
усиление терапевтического эффекта при различных патологиях;
- укрепление оборонительных свойств организма;
- общее оздоровление;
- внушение уверенности в своих силах;
- улучшение настроения.

Основной комплекс дыхательных упражнений

Упражнение «Ладошки»



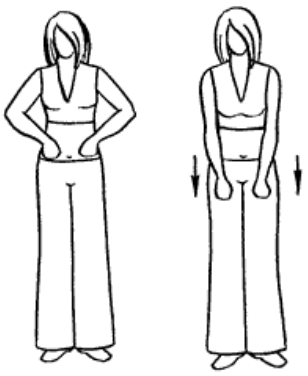
Исходное положение: встать прямо, согнуть руки в локтях, локти при этом опущены вниз. Ладони направлены к «зрителю». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки, совершая хватательные движения. Руки при этом должны оставаться неподвижными, сжимаются только ладони. После активного вдоха выдох свободно осуществляется через нос или рот, кулаки в это время разжимаются. Не следует растопыривать пальцы при выдохе, они так же свободно расслабляются после сжатия, как свободно происходит выдох после каждого вдоха.
Сделав 4 резких шумных вдоха носом, руки опустить и отдохнуть 3–4 с. Сделать еще 4 коротких шумных вдоха и снова остановиться на дыхательную паузу.
Норма: 24 раза по 4 вдоха носом, или 12 раз по 8 вдохов, или 3 раза по 32 вдоха.
Упражнение «Ладошки» выполняется стоя, при тяжелых заболеваниях – сидя или лежа.
Важно!
Норма выполнения вдохов-движений зависит от общего состояния организма. Она определяется врачом и инструктором по дыхательной гимнастике.

Упражнение «Погончики»



Исходное положение: встать прямо, кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. При вдохе резко толкать кулаки к полу, как бы отжимаясь от него. Во время толчка кулаки разжимаются. Плечи при этом должны быть напряжены, руки прямые, тянущиеся к полу, пальцы широко растопырить.
На выдохе кисти рук вернуть в исходное положение (на пояс), пальцы сжать в кулаки, плечи расслабить. Выше пояса кисти рук не поднимать.
Сделать подряд 8 вдохов-движений, затем отдохнуть 3–4 с и снова сделать 8 вдохов-движений.
Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений, или 6 раз по 16 вдохов-движений, или 3 раза по 32 вдоха-движения.
Упражнение «Погончики» можно делать сидя, стоя или лежа.
Важно!
При выдохе воздух выпускается через рот, но его не следует широко открывать. На фазе выдоха губы слегка разжимаются, при этом воздух уходит абсолютно пассивно.

Упражнение «Насос»



Исходное положение: встать прямо, руки опустить, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклониться вниз к полу, округлив спину, голову опустить, шею не тянуть и не напрягать, руки опустить вниз. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке наклона. Вдох должен кончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться, но не выпрямляться, и снова сделать наклон с коротким шумным вдохом.

Для более точного выполнения упражнения рекомендуется взять в руки свернутую газету или палку и представить накачивание шины автомобиля. Выполнять наклоны следует в темпоритме строевого шага.

Сделать подряд 8 наклонов-вдохов, после чего остановиться, отдохнуть 4–5 с и снова выполнить 8 упражнений.

Данное упражнение выполняется стоя, при тяжелых заболеваниях можно выполнять сидя.

Полезно знать!

Упражнение «Насос» является наиболее результативным при лечении бронхиальной астмы и сердечного приступа.

Противопоказания:

– травмы головы и позвоночника;
– многолетний радикулит и остеохондроз;
– повышенное артериальное, внутричерепное или внутриглазное давление;
– камни в печени, почках и мочевом пузыре;
– близорукость более 5 дптр.

Если имеются подобные заболевания, при выполнении упражнения ни в коем случае нельзя наклоняться низко. Наклон делается едва заметно, но обязательным условием остается шумный короткий вдох через нос. Кисти рук при наклоне должны опускаться не ниже колен. Выдох делать после каждого вдоха автоматически через рот.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Кошка»



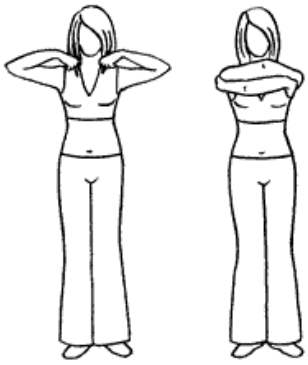
Исходное положение: встать прямо, руки опустить, ноги чуть уже ширины плеч. При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы ступни ног не отрывались от пола.

Упражнение напоминает крадущуюся за воробьем кошку. Сделать легкое пружинистое танцевальное приседание и одновременно поворот вправо с резким и коротким вдохом. Затем выполнить такое же приседание с поворотом влево. Кисти рук держать на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с одновременным коротким шумным вдохом делать руками хватающее движение.

Кисти рук не следует отводить далеко от пояса, чтобы корпус не «заносило» на поворотах. При повороте вправо слегка присесть – вдох, колени выпрямить – выдох. Повернуться влево, слегка присесть, кистями рук сделать легкое сбрасывающее движение – вдох. Сразу же после этого выпрямить колени – пассивный выдох. При выполнении упражнения следить за тем, чтобы спина была абсолютно прямой, поворот – только в области талии.

Совет!
Если выполнять упражнение «Кошка» без напряжения сидя, оно может предотвратить развитие астматического приступа.
Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.
Упражнение «Кошка» выполняется стоя, сидя или лежа – при тяжелых заболеваниях.

Упражнение «Обхвати плечи»



Исходное положение: встать прямо, руки согнуть в локтях и поднять на уровень плеч кистями друг к другу. В момент активного шумного вдоха носом выбросить руки навстречу друг к другу, как бы обнимая себя за плечи. Необходимо, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест. При этом одна рука оказывается одна над другой, причем не важно, какая над какой. Не следует менять положение рук, а также широко разводить их в стороны и напрягать.
Сразу же после короткого вдоха руки должны слегка расходиться в стороны, не доходя при этом до исходного положения. В момент вдоха локти сходятся на уровне груди, образуя как бы треугольник, затем руки слегка расходятся – получается квадрат. В этот момент на выдохе воздух должен уходить абсолютно пассивно. Таким образом, одновременно с каждым обхватыванием необходимо «шмыгать» носом.
После нескольких недель тренировок при выполнении упражнения в момент встречного движения рук можно слегка откидывать голову назад.
Важно!
В начале освоения стрельниковской дыхательной гимнастики не рекомендует-ся делать упражнение «Обхвати плечи» в течение 2–3 нед, тренироваться следует без него. Когда все остальные упражнения уже освоены и выполняются без затруднений, можно включить в комплекс данное упражнение.
Противопоказания:
– ишемическая болезнь сердца;
– врожденный порок сердца;
– перенесенный инфаркт.
Если имеются подобные заболевания, то упражнение «Обхвати плечи» в 1-ю нед тренировок следует исключить из комплекса. Приступать к его выполнению можно со 2-й нед занятий. В тяжелом состоянии следует делать подряд не по 8, а по 2–4 вдоха-движения, затем отдыхать 3–5 с и снова выполнить 2–4 вдоха-движения.
Внимание!
При травмах спины, а также очень сильном остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника при выполнении упражнения «Большой маятник» не следует прогибаться назад в пояснице. Достаточно делать встречные движения руками без откидывания головы назад и прогиба в пояснице. Низко наклоняться в этом случае тоже не следует.
Женщинам, начиная с 6-го мес беременности, при выполнении этого упражнения нельзя откидывать голову назад, следует делать его только руками, стоя ровно и смотря прямо перед собой.
Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.
Упражнение «Обхвати плечи» выполняется стоя, при тяжелых заболеваниях сидя или лежа.

Упражнение «Большой маятник»



Это упражнение представляет собой комбинацию упражнений «Насос» и «Обхвати плечи», каждое из которых делается 2 раза подряд, переходя друг в друга.

Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклониться к полу, руки при этом тянуть к коленям, но не опускать ниже – вдох. И сразу, без остановки, слегка прогнувшись в пояснице, выполнить наклон назад, руками обхватить плечи – вдох. Наклониться вперед – вдох, откинуться назад – вдох. Выдох происходит в промежутке между вдохами, при этом не следует его задерживать или «выталкивать».

Противопоказания:

– остеохондроз;

– травмы позвоночника;

– смещение межпозвоночных дисков.

Если имеются подобные заболевания, упражнение «Большой маятник» следует выполнять, ограничивая движения: слегка наклоняясь вперед и почти не прогибаясь при наклоне назад.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Повороты головы»



Упражнение «Повороты головы»

Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох носом. Затем сразу же повернуть голову влево, опять сделать короткий шумный вдох. При выполнении упражнения посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох делать коротким.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Ушки»



Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклонить голову вправо – правое ухо идет к правому плечу, сделать короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу, опять сделать короткий шумный вдох носом.

Внимание!

При выполнении упражнений по методике Стрельниковой выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.

При выполнении упражнения следует стоять ровно и смотреть прямо перед собой и как бы мысленно кому-то говорить: «Ай-ай! Как не стыдно!». Плечи при этом необходимо попытаться удержать в абсолютно неподвижном состоянии (это упражнение напоминает «Китайского болванчика»). Выдох должен уходить пассивно в промежутке между вдохами, но голову при этом посередине не останавливать.

Противопоказания:

– травмы головы;

– повышенное артериальное, внутричерепное

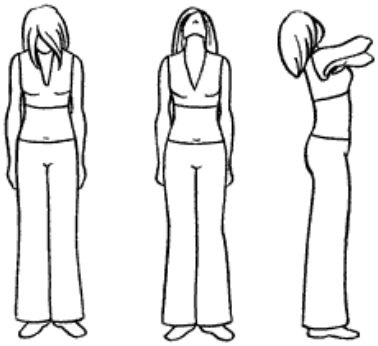
– и внутриглазное давление;

– хронические головные боли;

– эпилепсия;

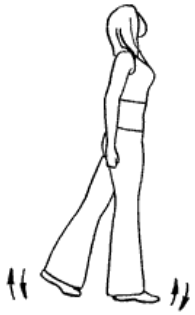
– сильный остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника.
Внимание!
Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха. При выдохе не следует широко открывать рот.
Если имеются подобные заболевания, ни в коем случае при выполнении данного упражнения нельзя совершать резких движений головой.
Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Маятник головой» («Малый маятник»)



Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч.
Опустить голову вниз, посмотреть на пол – резкий короткий вдох. Поднять голову вверх, посмотреть на потолок – резкий короткий вдох. Выдох уходит пассивно в промежутках между вдохами, голова при этом не останавливается посередине. Ни в коем случае нельзя напрягать шею.
Противопоказания те же, что и при выполнении упражнения «Ушки».
Если имеются подобные заболевания, то при выполнении упражнения следует поворачивать голову чуть-чуть, но обязательно шумно «шмыгая» носом.
Внимание!
Если при выполнении упражнений «Повороты головы», «Ушки», «Маятник головой» сильно кружится и болит голова, необходимо проделать эти упражнения сидя и выполнять только по 4–8 коротких вдохов-движений без остановки. Отдых может длиться до 10 с.
При усилении головокружения не следует прекращать тренировки. Со временем сосуды головного мозга окрепнут и головные боли исчезнут.

Упражнение «Перекаты»



Исходное положение: встать таким образом, чтобы правая нога была впереди, а левая – на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела распределить на обе ноги. Перенести тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу, левая при этом согнута в колене и отставлена назад на носок для равновесия (на нее не опираться). Выполнить легкое танцевальное приседание на правой ноге – шумный короткий вдох. Затем правое колено выпрямить и перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Теперь левая нога прямая, вся тяжесть тела падает на нее. Согнутая в колене правая нога находится спереди на носке для поддержания равновесия и согнута в колене (на нее не опираться). Приседая на левой ноге, одновременно сделать короткий шумный вдох носом. Снова перенести тяжесть на стоящую впереди правую ногу.
Менять положение ног (переставлять их) следует либо после каждой «тридцатки» (в таком случае упражнение выполняется 6 раз по 32 вдоха-движения), либо после каждых 8 или 16 вдохов-движений. В общей сложность необходимо набрать две «сотни» вдохов-движений, по «сотне» на каждую ногу.
При выполнении упражнения «Перекаты» следует соблюдать следующие правила:
– приседание и вдох делаются строго одновременно;
– вся тяжесть приходится только на ту ногу, на которой совершается приседание;

– после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела на другую ногу;
– приседания должны быть легкими, пружинистыми. Низкие приседания делать нельзя!
Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.
Упражнение «Перекаты» можно делать только стоя.

Упражнение «Передний шаг» (рок-н-ролл)



Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки опущены вдоль тела. Поднять вверх на уровень живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент сделать легкое танцевальное приседание – короткий шумный вдох носом.
После приседания обе ноги должны на одно мгновение принять исходное положение. Поднять вверх согнутую в колене левую ногу, а на правой в этот момент слегка присесть – вдох. После этого обе ноги на какое-то мгновение выпрямляются – пассивный выдох.
В этом упражнении следует не просто маршировать, а слегка приседать, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимается вверх до уровня живота. Корпус прямой.
Одновременно с каждым приседанием и подъемом согнутого колена вверх можно делать свободное встречное движение кистями на уровень пояса.
Выполнение упражнения «Передний шаг» должно напоминать танец рок-н-ролл.
Ограничения:
– врожденные пороки сердца;
– перенесенный инфаркт;
– травмы ног;
– тромбофлебит;
– мочекаменная болезнь;
– беременность.
Внимание!
При тромбофлебите нельзя выполнять упражнение «Перед-ний шаг», не проконсультировавшись с хирургом.
При наличии заболеваний и беременности начиная с 6-го мес не рекомендуется при выполнении данного упражнения высоко (до уровня живота) поднимать ноги. При травмах ног и тромбофлебите упражнение следует выполнять только сидя или даже лежа на спине, очень осторожно, чуть-чуть поднимая каждое колено вверх с шумным вдохом. Отдых после каждых 8 вдохов-движений можно продлить до 10 с.
Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.
Упражнение «Передний шаг» можно делать стоя, сидя или лежа.



Упражнение «Задний шаг»
Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Отвести согнутую в колене правую ногу назад, как бы ударяя себя пяткой по ягодице. На левой ноге в этот момент слегка присесть, одновременно шумно вдыхая носом. Затем обе ноги на одно мгновение вернуть в исходное положение – выдох уходит сразу же после каждого вдоха.
Во время выполнения упражнения руки либо висят вдоль туловища, либо кистями рук делают легкое встречное движение на уровне пояса.
Ограничения:
– тромбофлебит.
При наличии тромбофлебита перед включением в комплекс данного упражнения следует проконсультироваться с врачом.
Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

Рекомендации по выполнению дыхательных упражнений основного комплекса

Если упражнения дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой трудно выполнять или возникают мышечная боль, одышка, слабость, головокружение, то упражнения выполняются неверно. Чаще всего – это стремление вдохнуть побольше воздуха, чего не следует делать.

При появлении одышки в начале занятия (примерно через 15–20 мин) рекомендуется выполнить упражнения «Кошка», «Повороты головы», «Насос».

При высокой температуре тела дыхательную гимнастику по методу А. Н. Стрельниковой следует делать лежа или сидя, при температуре до 38 °С – стоя.

В пожилом возрасте не следует делать подряд более 8 вдохов-движений.

Рекомендуется измерять температуру тела до начала занятий дыхательной гимнастикой. Она должна приходить в норму после каждой тренировки, снижаясь на 0,5 °С, если не превышала 39 °С.

Освоение комплекса упражнений дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой рекомендуется начинать с упражнений «Ладошки», «Погончики», «Насос».

Упражнение «Ладошки» является разминочным. На первом занятии при его выполнении следует делать только по 4 шумных коротких вдоха носом. Затем следуют отдых в течение 3–5 с и снова подряд без остановки 24 раза по 4 шумных коротких вдоха носом. Таким же образом нужно проделать по 4 вдоха-движения, их общее количество должно достигать 96 вдохов-движений.

Выдох нужно делать через нос или через рот после каждого вдоха носом. Нельзя задерживать или, наоборот, насильно выталкивать воздух. Необходимо всегда помнить о том, что вдох должен быть предельно активным, а выдох – абсолютно пассивным.

После освоения разминочного упражнения «Ладошки» можно приступить к выполнению упражнения «Погончики». Его следует делать подряд уже не по 4, а по 8 вдохов-движений. Затем следуют отдых 3–5 с и снова 8 вдохов-движений. На первом занятии выполняется 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Насос» нужно делать 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая в течение 3–5 с после каждой «восьмерки».

Важно!

При выполнении упражнений следует думать только о вдохе.

Таким образом, на первом занятии общее число повторений упражнений «Ладошки», «Погончики» и «Насос» достигает 300. На эти упражнения следует затрачивать от 10 до 20 мин.

На каждом последующем занятии необходимо постепенно осваивать по одному новому упражнению. После упражнения «Кошка» следует включить упражнение «Обхвати плечи», затем «Большой маятник», «Повороты головы», «Ушки», «Маятник головой», «Перекаты» и в последнюю очередь «Передний шаг» и «Задний шаг».

Вновь осваиваемое движение нужно делать в 12 подходов по 8 раз, делая перерыв на 3–5 с после каждой «восьмерки». При достаточно хорошем освоении предыдущих упражнений («Ладошки», «Погончики», «Насос») можно выполнять их уже не по 8 вдохов-движений с отдыхом по 3–5 с после каждой «восьмерки», а по 16 вдохов-движений (2 раза по 8 вдохов-движений). При хорошем самочувствии рекомендуется делать даже по 32 вдоха-движения (4 раза по 8 вдохов-движений). Выполнив 16 или 32 вдоха-движения без остановки, делать паузу, то есть отдыхать, теперь следует не после каждой «восьмерки», а после 15 или 32 вдохов-движений.

Важно!

Если упражнение выполняется по 32 вдоха-движения без остановки, считать следует все равно только «восьмерками».

Необходимо помнить, что если первые несколько упражнений уже достаточно освоены и выполняется до 32 вдохов-движений без остановки, то каждое новое упражнение нужно делать подряд все равно только по 8 вдохов-движений с обязательным отдыхом в течение

3–5 с после каждой «восьмерки». Только после нескольких дней тренировок новое упражнение можно делать уже по 16 или по 32 вдоха-движения без остановки.

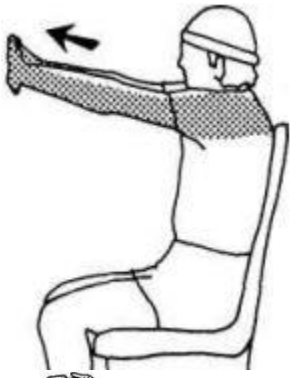
Практическое занятие№ 4. Комплекс упражнений в положении сидя

Цели и задачи:

- усиление терапевтического эффекта при различных патологиях;
- укрепление оборонительных свойств организма;
- общее оздоровление;
- внушение уверенности в своих силах;
- улучшение настроения.

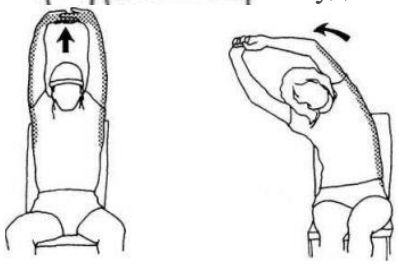
Упражнения в положении сидя

Комплекс упражнений, которые можно выполнять в положении сидя особенно полезен для тех, кто работает в офисе. С помощью этих упражнений вы можете снимать напряжение и активизировать те части тела, которые устают от долгого сидения.



Упражнения для верхней части туловища в положении СИДЯ. Сцепите пальцы рук в замок, затем выпрямите руки прямо перед собой ладонями наружу. Почувствуйте растяжение в мышцах рук и верхней части спины (в области лопаток). Удерживайте позу 20 секунд. Повторите, по меньшей мере, дважды.

Сцепите пальцы в замок, затем выпрямите руки над головой, ладонями внутрь. Старайтесь вытягивать руки как можно выше, пока не почувствуете растяжения в мышцах рук и верхней части грудной клетки. Нагрузка должна быть умеренной и доставлять удовольствие. Повторите три раза. Держите по 10 секунд.

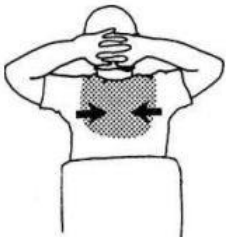


Вытянув руки над головой, обхватите правой ладонью тыльную поверхность левой кисти и потяните левую руку в сторону. Руки выпрямите настолько, чтобы было удобно. Растягивайте левую руку, внешнюю сторону туловища и плечо. Держите 10 секунд. Повторите то же самое для другой стороны.



Растяжка по методу ПНС: *сокращение — расслабление — растягивание.* Возьмитесь левой рукой за локоть правой. В течение 3–4 секунд толкайте правый локоть вниз, преодолевая сопротивление левой руки (статическое сокращение).

Расслабьтесь, а затем плавно подтягивайте локоть за голову, пока не почувствуете умеренного растяжения в мышцах задней части плеча. Держите 1015 секунд. Повторите то же самое для другой стороны.

Сцепив пальцы в замок на затылке, разведите локти в стороны, чтобы они оказались на одной линии с туловищем. Теперь попробуйте свести лопатки вместе и ощутить напряжение в верхней части спины. Держите позу 4–5 секунд, ощущая, как спадает напряжение, затем расслабьтесь. Повторите несколько раз. Упражнение очень полезно для снятия напряжения в мышцах плечевого пояса и верхней части туловища. Его можно выполнять стоя.



Возьмитесь левой рукой за правую чуть повыше локтя. Посмотрите через правое плечо и одновременно подтягивайте захваченный локоть к левому плечу. Удерживайте растяжку 10 секунд. Повторите упражнение для другой стороны.



Упражнение для предплечий. Прижмите ладонь одной руки к сиденью так, чтобы большие пальцы смотрели наружу, а остальные — назад. Медленно отклоняйтесь назад, чтобы растянуть мышцы предплечья. Ладонь должна лежать плоско. Держите 10 секунд. Повторите то же самое для другой стороны. При желании можно растягивать оба предплечья одновременно.



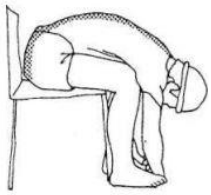
Упражнения для голеностопа, наружной части бедра и поясницы

Не вставая со стула, вращайте голеностоп по часовой стрелке, а затем — в обратном направлении. Выполните по 20–30 оборотов для каждой ноги поочередно.

Возьмитесь руками за голень левой ноги чуть ниже колена. Плавно подтяните ее к груди. Чтобы акцентировать растяжение на внешней стороне бедра, левой рукой подтягивайте согнутую ногу к противоположному плечу. Удерживайте легкую растягивающую нагрузку 15 секунд. Повторите упражнение для другой ноги.

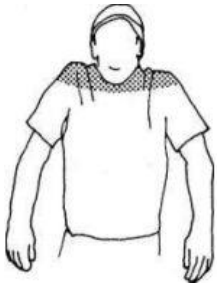


Положите правую ногу на левую так, чтобы правая голень и стопа разместились немного выше колена левой ноги. Чтобы растянуть боковую часть правого бедра (область грушевидной мышцы), медленно наклоняйте туловище от бедра вперед, пока не почувствуете умеренного растяжения. Держите 10–15 секунд. Тело должно быть расслабленным, дыхание ритмичным. Повторите, положив левую ногу на правую.

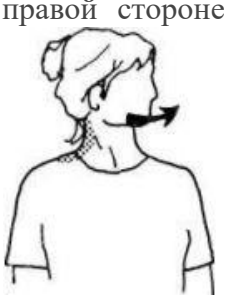
Чтобы растянуть мышцы и снять напряженность в пояснице, наклонитесь вперед. Даже если вы не почувствуете растяжения, упражнение полезно для стимуляции кровообращения. Держите позу 15–20 секунд. Для возврата в исходное положение упритесь руками в бедра.

Упражнения для лица и шеи



Поднимайте плечи вверх к ушам, пока не почувствуете легкого напряжения в области шеи и плеч. Держите 5 секунд, затем расслабьте плечи и опустите вниз, в нормальное положение. Выполняйте движение несколько раз при первых признаках усталости и напряженности в плечевом поясе. Эффект поразительный!

Поверните подбородок к левому плечу, чтобы создать напряжение в правой стороне шеи. Удерживайте разумную растягивающую нагрузку 5-10 секунд. Повторите по два раза в каждую сторону. Плечи должны быть расслаблены и опущены. Не задерживайте дыхание.



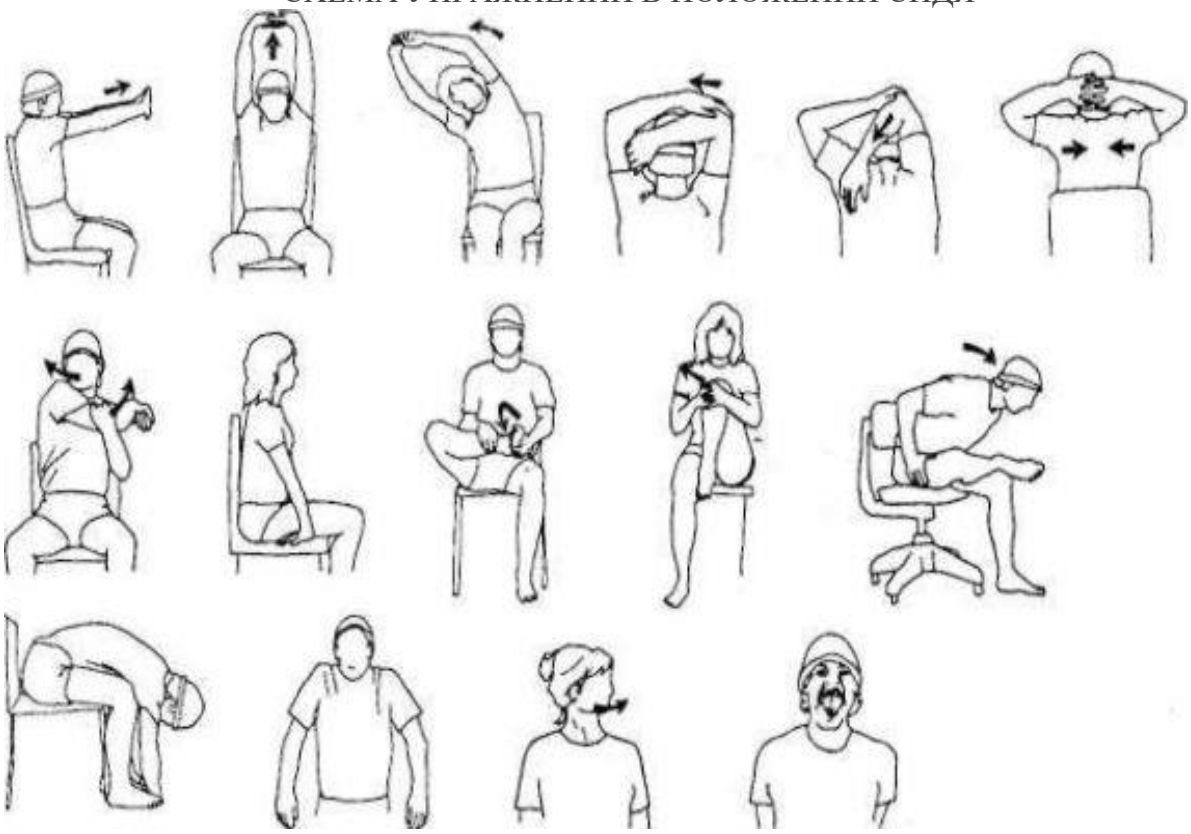
Увидев, как вы выполняете это упражнение, люди могут подумать, что вы немного не в себе. Но что делать, если мышцы лица слишком устают от постоянного сдвигания бровей и прищуривания, вызванных чрезмерным напряжением глаз.

Поднимите вверх брови и откройте глаза как можно шире. Одновременно откройте рот, растягивая мышцы вокруг носа и подбородка, и высуньте язык. Удерживайте такую растяжку 5-10 секунд. Сняв напряжение с мышц лица, вам станет легче улыбаться. Повторите несколько раз.



Осторожно: *если вы, открывая рот, слышите щелчки или хруст, нанесите визит дантисту.*

СХЕМА УПРАЖНЕНИЙ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ



Практическое занятие№ 5. Комплекс упражнений в положении стоя

Цели и задачи:

- усиление терапевтического эффекта при различных патологиях;
- укрепление оборонительных свойств организма;
- общее оздоровление;
- внушение уверенности в своих силах;
- улучшение настроения.

Упражнения в положении стоя

1. Вибрация. Ноги на ширине плеч, руки вдоль тела (рис. 64 а). Сгибание (на 1–2 см) и разгибание в коленях, благодаря которому вибрирует все тело (рис 64 б). Пятки ни в коем случае не отрывать от пола. По мере освоения упражнения количество движений можно довести до 100–160 в мин. Чтобы было удобнее следить за прямой осанкой, выполняйте вибрацию перед зеркалом. Длительность выполнения упражнения 5 мин.

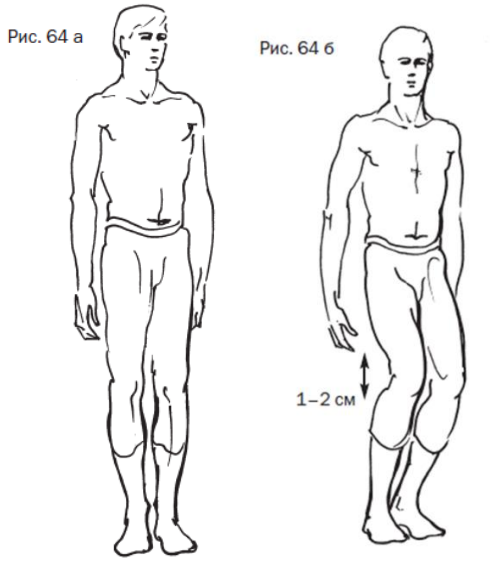


Рис. 64 а Рис. 64 б

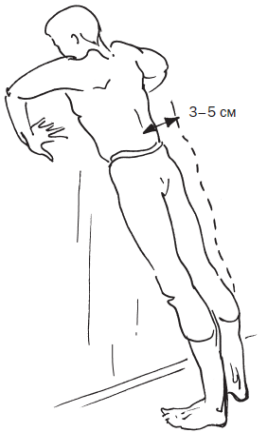


Вибрация

2. Бег на месте. Темп нормальный. Бег плавный по типу иноходца, то есть правая рука и правая нога двигаются одновременно. Руки вверх-вниз вдоль туловища, как бы вдавливая колени, плечи слегка проворачиваются в горизонтальной плоскости — происходит эффект самомассажа позвоночника. Пальцы ног слегка отрываются от пола, пятки не касаются пола. Желательно во время опускания ноги колено выпрямлять, что приводит к эффекту «кенгуру» или «блохи», то есть бегу с минимальным усилием. Длительность бега постепенно довести до 5 мин, а затем и до 10 мин.

Рис. 65. Бег на месте

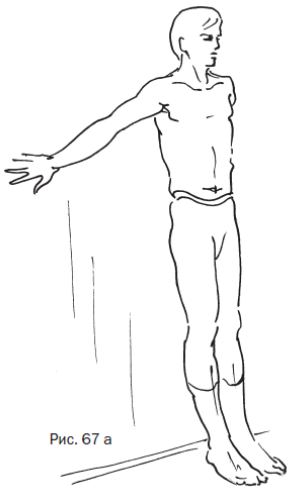


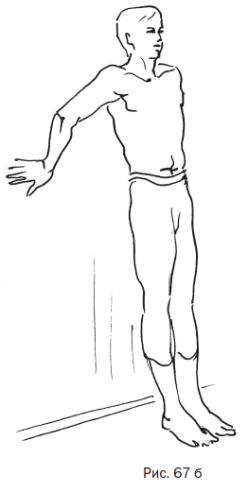


3. «Панель» — упор на руки лицом вниз. Руки прямые, ноги вытянуты (рис. 66 а). Импульсные движения за счет усилий рук — подъемы и опускания таза (на 3–5 см) в виде вибрации, напоминающие отжимания от пола (рис. 66 б). Выполнять до 30 с.

Рис. 66 а Рис. 66 б

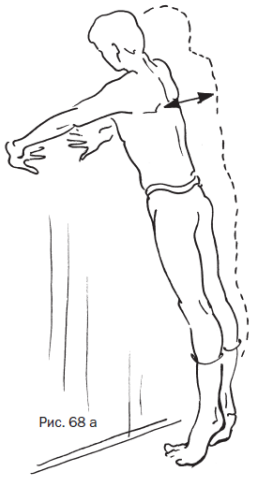
Панель





4. «Панель сзади» то же, но лицом наружу. Движение напоминает подбрасывание тела вверх (рис. 67 а, б). Выполнять до 30 с.

«Панель сзади»

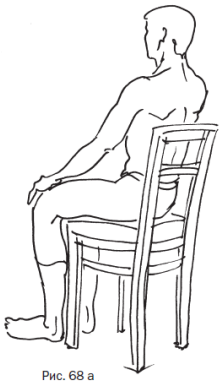


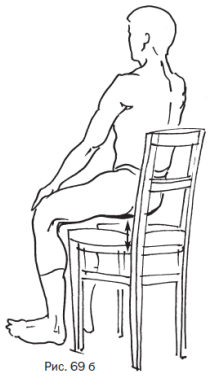


5. «Пружинящий упор о стену». Стоя лицом к стене, ноги на ширине плеч, на носках, на расстоянии шага от стены. Пружинящий (в виде вибрации) упор о стену ладонями, не сгибая коленей (рис 68 а). Возможны различные варианты выполнения: например, сначала опора на всю ладонную поверхность, потом — на все пальцы, а дальше — на три пальца, на два пальца, можно и на кулак (рис 68 б).

Пружинящий упор о стену

Между движениями, когда отстраняетесь от стены, можно делать хлопки руками: сначала резко хлопнуть один раз, затем два, три и так далее, до шести раз; в заключение сделать сто легких пружинящих движений с опорой на пальцы.


Рис. 68 а


Рис. 69 б

6. Подпрыгивание на стуле. Сидя на жесткой поверхности (скамье, стуле), спина прямая, ноги на полу на ширине плеч, руки расслабленно лежат на бедрах. За счет пружинящих движений ног и туловища и сокращений ягодичных мышц часто подпрыгивать на жесткой поверхности сиденья. Выполнять в течение 1 мин (рис. 69 а, б).

Подпрыгивание на стуле

После каждого упражнения (в положении стоя, в упоре на руки и сидя) 1 мин отдыха в позе кучера (сесть на стул или на пол, полностью расслабиться, свесить на грудь голову и закрыть глаза) (рис. 70).



Арнольд Гринштат предлагает вибрацию («трясучку») — физиопроцедуры и бальнеотерапию «в одном флаконе» прямо на дому. Поэтому не стоит удивляться заявлению Гринштата о том, что тем, кто занимается по его программе, не понадобятся ни массаж, ни физиотерапия. С помощью вибрации автор новой системы пытается решить и еще одну глобальную проблему современной цивилизации — проблему гипокинезии (недостатка двигательной активности). По его подсчетам, за одно занятие именно за счет вибрации выполняется около 8000 движений, что составляет двухдневную норму физической нагрузки.

Поэтому автор настоятельно рекомендует ежедневно ходить в быстром темпе (или бегать трусцой) по 30 мин. с резкой постановкой стопы на грунт для усиления толчка и вибрации. Последние рекомендации допустимы лишь для людей с абсолютно здоровым позвоночником, которых, по-видимому, абсолютное меньшинство. Потому что удар стопы о грунт в результате противоударной волны (сотрясения) не только способствует очищению клеток от шлаков (метаболитов), но и вызывает микротравму межпозвоночных дисков, что может привести к обострению остеохондроза позвоночника (появление болей и т. д.).

Второе по значимости движение, которое включено в комплекс Гринштата, — бег на месте. Его можно отнести к упражнениям второй группы — со специальным эффектом, так как, помимо универсального общеоздоравливающего действия на весь организм, бег оказывает и специфическое тренирующее влияние на систему кровообращения, а также на факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркта, инсульта и т. п.) — холестерин крови, артериальное давление и массу тела.

Последняя группа упражнений комплекса Гринштата, как уже говорилось, предназначена для решения проблем с позвоночником. Ну а поскольку остеохондрозом позвоночника после 40 лет страдает каждый четвертый житель планеты, а после пятидесяти — каждый второй, предложенная методика становится особенно актуальной. Вот, например, такое упражнение: вибрация всего тела стоя на четвереньках за счет сгибания и разгибания рук в локтевых суставах, спина прогнута (провисает) вниз и расслаблена (рис. 63 а, б). «Тряска» в этом положении позволяет расслабить позвоночник, растянуть сблизившиеся тела позвонков и поставить их в правильное положение лучше и, главное, намного безопаснее, чем это делают мануальные терапевты.

А после того, как позвоночник растянут, нужно закрепить его в таком положении, для чего выполняются следующие два упражнения: подъем прямых ног по очереди в положении лежа на животе и подъем плечевого пояса из положения лежа на спине с согнутыми в коленях ногами. Первое упражнение укрепляет длинные мышцы спины, поддерживающие позвоночник, второе — мышцы брюшного пресса, которые играют в процессе профилактики остеохондроза не менее важную роль. Дело в том, что, когда

мышцы живота находятся в определенном тонусе (напряжении), они как бы сдавливают брюшную полость и создают в ней определенное давление, «воздушную подушку», которая поддерживает позвоночный столб и не дает оседать позвонкам. В результате тяжелой гиподинамии, которая преследует современных людей, мышцы спины и брюшного пресса слабеют и перестают выполнять свою важнейшую функцию, назначенную ей природой. Позвонки под действием силы тяжести и осевых нагрузок во время ходьбы, стояния и особенно сидения и наклонов как бы «садятся» друг на друга, сдавливая спинномозговые корешки и проходящие в них нервные и сосудистые стволы, что и приводит к развитию дискогенного радикулита и появлению болей. Поэтому главное в профилактике и лечении остеохондроза позвоночника — это планомерное укрепление мышц спины и живота, создание так называемого мышечного корсета, который у современного человека, как правило, отсутствует.

Итак, сначала расслабить и вправить — с помощью тряски, а затем закрепить позвонки, надежно зажать их сильным мышечным корсетом. Вот в чем состоит задача борьбы с остеохондрозом, и упражнения, предложенные Гринштатом, прекрасно решают ее.

В общем и целом система ПФР А. Гринштата является вполне самостоятельным средством оздоровительной тренировки, и выполнение ее комплекса в полном объеме — 3 раза в неделю по 45 мин. — практически уже не оставляет места для занятий другими видами оздоровления. И вряд ли она может быть полностью задействована при систематических занятиях оздоровительной ходьбой, которая требует достаточно серьезных физических усилий и энерготрат. Поэтому реально я бы посоветовал выбрать для себя из этого комплекса пару упражнений с вибрацией — что мы уже и сделали в начале этой главы (горизонтальная — стоя на четвереньках и вертикальная — «трясучка») и несколько локальных упражнений — два-три, не больше — для укрепления мышц брюшного пресса и спины для борьбы с остеохондрозом позвоночника. Необходимо также учесть, что занятия в полном объеме по системе ПФР лучше все-таки проводить под руководством опытного методиста, например самого автора этой методики. Потому что положительные результаты, полученные Гринштатом, не всегда достигаются его последователями.

Практическое занятие№ 6. Упражнения для укрепления мышц спины

Цели и задачи:

- усиление терапевтического эффекта при различных патологиях;
- укрепление оборонительных свойств организма;
- общее оздоровление;
- внушение уверенности в своих силах;
- улучшение настроения.

Разные виды лечебной гимнастики помогают поддерживать здоровье позвоночника, дают стойкий эффект укрепления мышц спины, а также ускоряют восстановление после заболеваний — межпозвоночная грыжа, остеохондроз.

Мышцы спины

Мускулатура спины представлена трапециевидными и широчайшими мышцами:

- трапециевидные мышцы — располагаются ромбом в верхней части спины с захватом плечевой зоны, основания черепа и области шеи, данная часть мускулатуры задействуется при подъеме плеч и движении лопатками;
- широчайшие мышцы — пролегают от нижней части позвоночника, проходят по диагональной траектории по обеим сторонам спины и доходят до подмышечных впадин (когда верх развит, образуются так называемые крылья, формирующие фигуру в

виде перевернутого треугольника, развитый низ делает талию более стройной, чтобы полноценно прокачать широчайшие мышцы используется целый комплекс упражнений, так как эту задачу не решить одним упражнением).

На спине есть и другие виды поверхностных и глубоких мышц, они лежат слоями. Дельтовидная, подостная и надостная, круглая (малая и большая), ромбовидная, мышца-выпрямитель позвоночника, мышца-подниматель лопатки, квадратная поясничная, зубчатая.

Разновидности гимнастики для позвоночника

Гимнастика для укрепления позвоночника выбирается в индивидуальном порядке. Нужно ценить состояние здоровья и подобрать упражнения исходя из потребностей. Идеальный вариант — проконсультироваться со специалистом. Для ознакомления условно разделим все виды нагрузок на 5 типов:

- танцевальная гимнастика — бесспорно, гимнастические упражнения с элементами танцев полезны для спины, комплексы составляют на базе классической аэробики, лечебной гимнастики, степ-аэробики, бальных танцев, фламенко данное направление больше интересует женщин;
- оздоровительная восточная гимнастика — создается на основе учений с востока и заключает в себе глубокий философский смысл, занятия помогают совершенствовать тело и гармонизировать состояние души, в эту группу входит йога (наиболее полезный вид — хатхах-йога, самый легкий для освоения стиль — айенгара-йога), оздоровительная китайская гимнастика, тайцзицюань, ушу и цигун;
- комплексы упражнений, рассчитанные на развитие частей тела и систем организма, программы создаются на основе калланетики, атлетической гимнастики, фитнеса, стретчинга и шейпинга;
- плавание — универсальный вид оздоровительной двигательной активности для здоровья спины, плавать можно даже тем, кому запрещено поднимать тяжести и выполнять силовые упражнения, прыгать и бегать, вода оптимально нагружает все тело, при этом суставы и позвоночник совершенно не перегружаются (например, обычное плавание, водный пилатес, танец живота, аква латина с компонентами танцев ча-ча-ча, меренга, сальса);
- занятия со снарядом Bosu — эффективный спортивный полусферический снаряд дает пользу, сравнимую с действием пилатеса, необходимо держать равновесие и от этого активируется множество крупных и мелких мышц, существуют упражнения в положении стоя, лежа, сидя, возможны аэробные и силовые нагрузки;
- пилатес — действенный инструмент для правильной осанки без риска для здоровья, отлично прорабатываются мышцы для создания корсета без перегрузки спины благодаря базовым упражнениям (существуют разновидности — аквапилатес, дэнс-пилатес).

Примеры самых эффективных упражнений для спины

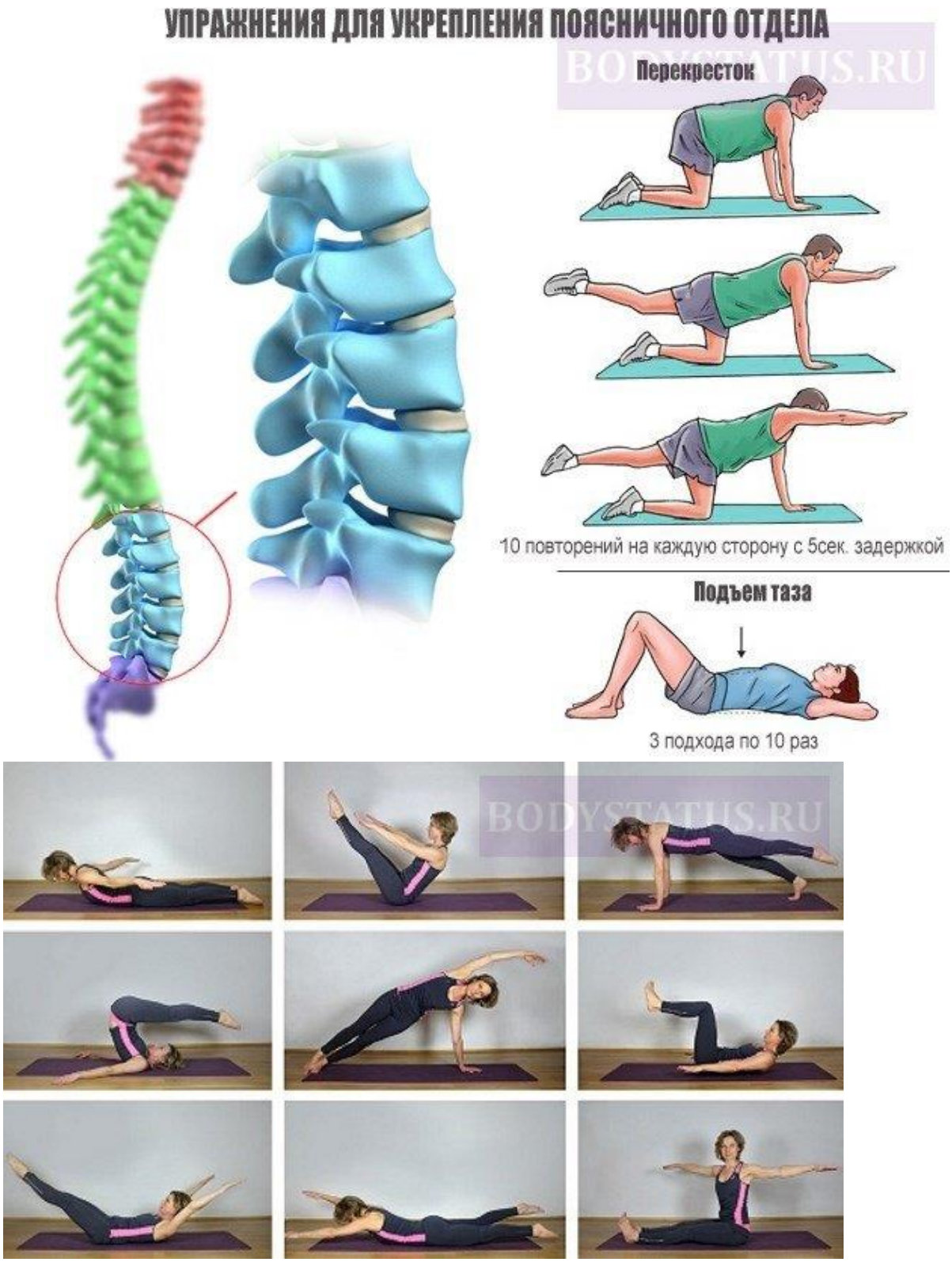
Назовем самые удачные упражнения для всестороннего укрепления спины и здоровья позвоночника:

- силовые упражнения с повторяющимся сокращением мышц — скручивания для укрепления верхней части и косых мышц пресса, упражнение супермена, разноименные подъемы ног и рук;
- аэробные упражнения для проработки обширных групп мышц — бег, пешие прогулки, велоспорт, танцы и гребля;
- растяжка — статические упражнения с плавным растением мышц, например, растяжка задней поверхности бедра из положения лежа, вытяжение квадрицепса, подтягивание колен к грудной клетке, прогиб спины из положения стоя.

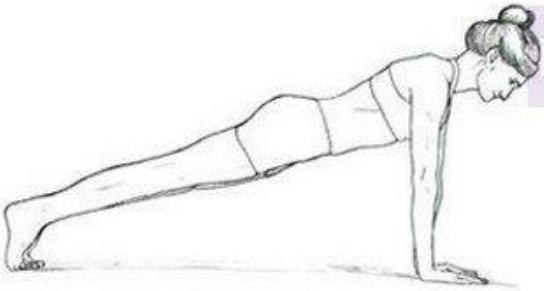
Гимнастика для мышц спины и позвоночника в картинках

Фото наглядно иллюстрируют технику выполнения популярных упражнений. В статических упражнениях нужно задержаться на несколько секунд — по возможности.

Количество повторов и подходов выбирается для каждого человека индивидуально. Следует заниматься по своим силам и не стремиться побить чужие рекорды. Главный критерий — при выполнении упражнений должно быть комфортно.



BODYSTATUS.RU



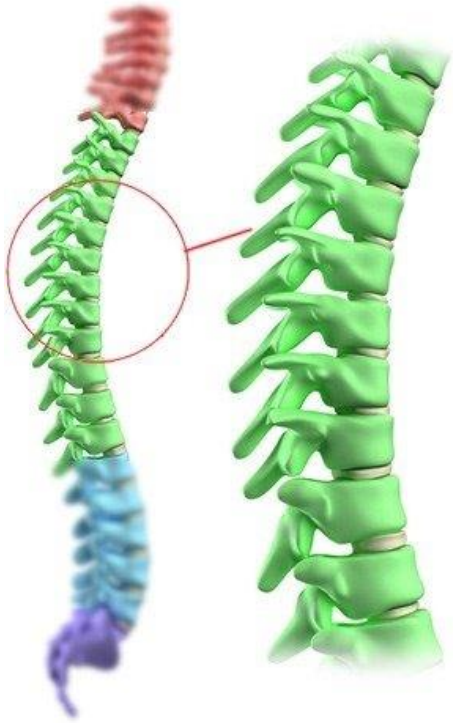
Исходное положение (упор лежа)



2-я фаза

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ГРУДНОГО ОТДЕЛА

BODYSTATUS.RU



Обратная экстензия



3 подхода по 10-12 раз

"Кошка и верблюд"



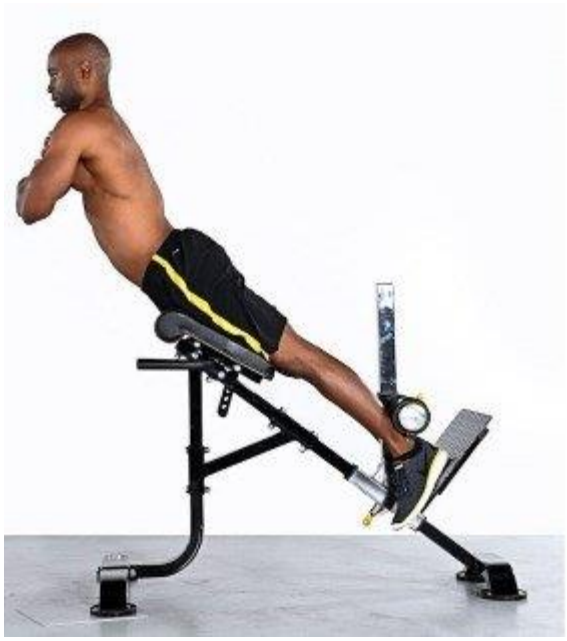
Полностью расслабьте спину и живот, задержитесь в этом положении на 5 секунд. Затем выгните спину вверх и снова задержитесь на 5 секунд. Выполните по 10 повторений.

"Самолет"



Голова должна быть приподнята, а руки должны медленно опускаться и подниматься 20-30 сек.

BODYSTATUS.RU







№1



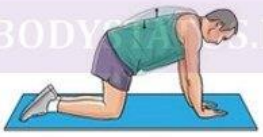




№2



№3



№4



№5



№6



№7





№8

BODYSTATUS.RU



Исходное положение



2-я фаза

Упражнения для гибкости шеи

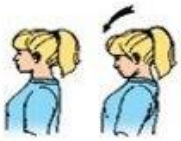
BODYSTATUS.RU



Ретракция шеи
Отклоняйте голову назад, сохраняя уровень глаз и нижней челюсти.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз



Растяжение трапециевидной мышцы
Одной рукой отклоняйте голову в сторону. Вторая рука заведена за спину.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз



Сгибание и разгибание шеи
Осторожно сгибайте и разгибайте шею, производя кивательные движения. Старайтесь растянуть шею.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз



Сгибание шеи
Наклоняйте голову вниз и возвращайтесь в исходную позицию.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз



Повороты шеи
Медленно поворачивайте шею влево, чтобы увидеть левое плечо. Затем также вправо.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз



Разгибание шеи
Отведите шею назад и возвращайтесь в исходное положение.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз



Пожимание плечами
Движение плечами вверх и вниз, затем вперед и назад.
Повторите 10 раз



Растяжение шеи
Удерживайте вытянутую вниз руку в области запястья противоположной рукой. Осторожно поворачивайте голову в сторону удерживающей руки.
Держите 3 секунды. Повторите 10 раз

Упражнения для укрепления шейных мышц



Потягивание
Рука расположена на затылке. Отведите голову назад, оказывая рукой сопротивление.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз



Боковое сгибание
Рука поддерживает голову сбоку. Наклоняйте голову вбок, оказывая рукой сопротивление.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз



Сгибание
Удерживайте лоб кончиками пальцев. Наклоняйте голову вперед, оказывая рукой сопротивление.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз



Ротация
Поместите кончики пальцев на висок. Поворачивайте голову, стараясь увидеть плечо. Рукой оказывайте сопротивление.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз

Физические упражнения при боли в верхней части спины

BODYSTATUS.RU

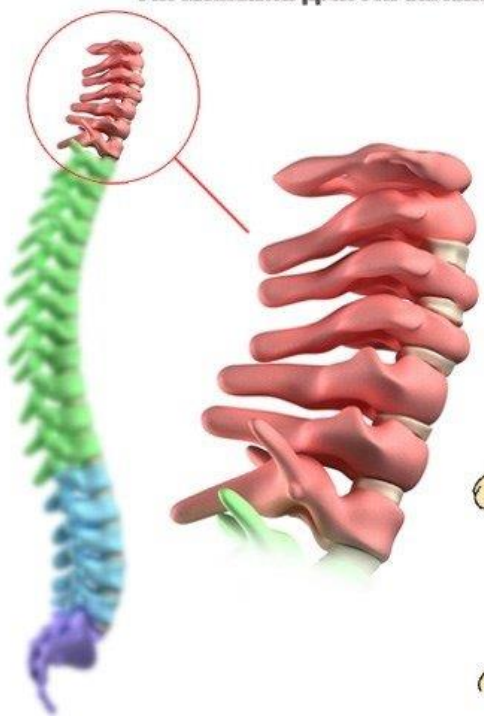


Физические упражнения при боли в пояснице



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА

BODYSTATUS.RU





Потягивания

Рука расположена на затылке. Отведите голову назад, оказывая рукой сопротивление.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз



Сгибания

Удерживайте лоб кончиками пальцев. Наклоняйте голову вперед, оказывая рукой сопротивление.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз



Ротация

Поместите кончики пальцев на висок. Поворачивайте голову, стараясь увидеть плечо. Рукой оказывайте сопротивление.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз



Боковые сгибания

Рука поддерживает голову сбоку. Наклоняйте голову вбок, оказывая рукой сопротивление.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз

Чем полезна гимнастика для укрепления мышц позвоночника?

При правильном подходе можно ожидать следующих положительных результатов:

- разгрузка позвоночника, который у многих людей находится в зажатом состоянии и постоянном напряжении;
- укрепление связочно-мышечного позвоночного каркаса;
- ускорение метаболизма, кровотока и лимфотока;
- улучшение состояния позвоночника при малоподвижном образе жизни;
- облегчение очагов воспаления;
- исправление осанки;
- предупреждение патологий сердечнососудистой и дыхательной систем;
- улучшение общего самочувствия и поднятие настроения;
- защита от развития сколиоза;
- уменьшение болей в спине;
- укрепление суставов и мышц;
- повышение выносливости позвоночника, что позволяет наращивать нагрузки;
- упрочнение костей для снижения вероятности переломов.

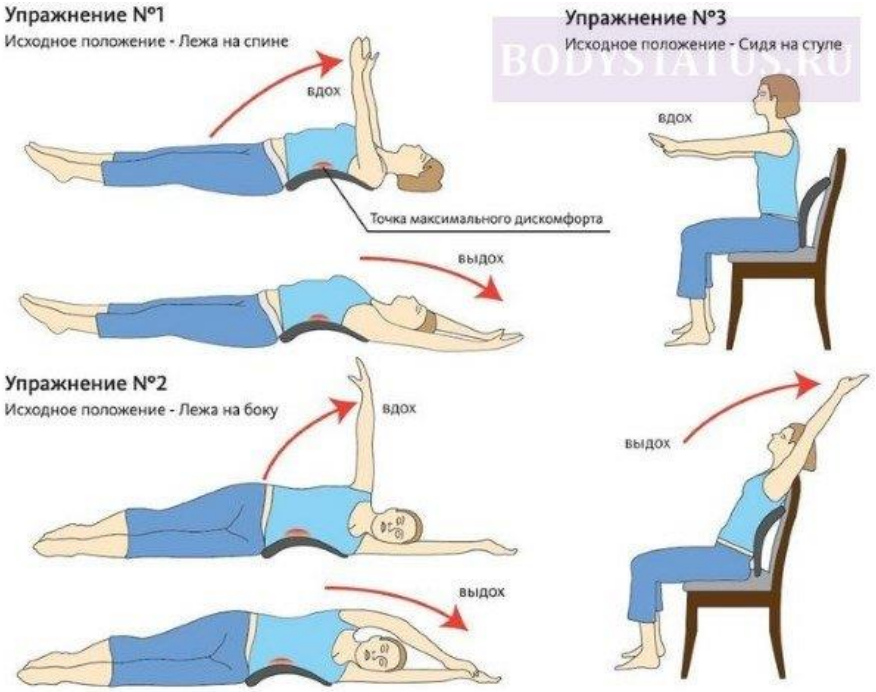
Меры предосторожности упражнений для спины

Следует учитывать несколько особенностей гимнастики для позвоночника и мышц спины:

- в острой стадии заболеваний спины можно выполнять любую гимнастику только под контролем врача;
- если присутствует сильный дискомфорт, нужно прекратить занятия и уменьшить нагрузки — упражнения должны приносить удовольствие;
- не стоит быстро проделывать упражнения для шеи, не стоит резко двигать головой;
- при проработке поясницы и грудного отдела лучше избегать резких поворотов и наклонов;
- не стоит выбирать трудные комплексы упражнений, лучше начинать с простейших нагрузок, плавно наращивать нагрузки.

При тяжелых заболевания многие виды фитнеса противопоказаны, поэтому при наличии сложных недомоганий нужно проконсультироваться с врачом;

для занятий нужна удобная одежда, не препятствующая свободным движениям и создающая комфорт, неподходящая одежда может испортить впечатление от занятий.



Практическое занятие№ 7. Упражнения для укрепления мышц живота

Цели:

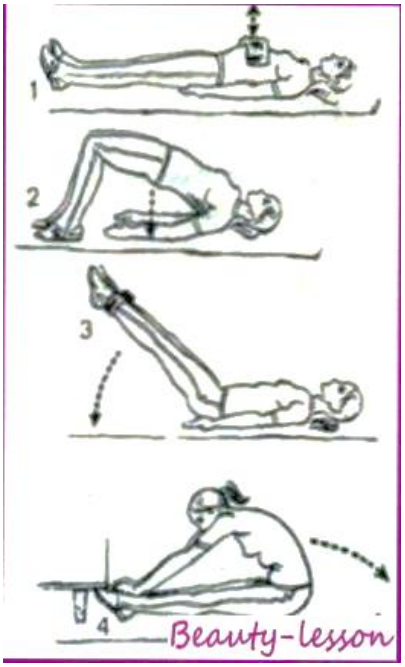
1.Оказание положительногоэффекта на нервно-психическую и эмоциональную сферу.
2.Развитие и улучшение внешнего и особенно диафрагмального дыхания.
3.Нормализация функций: моторной, экскреторной, всасывательной и секреторной ЖКТ.
4.Улучшение лимфо - и кровооообращения в брюшной полости и органах малого таза.
5.Укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна.

Примерный комплекс упражнений

Лежа на левом боку

1. И. п.— ноги согнуть в коленном и тазобедренном суставах, левая рука под головой, правая вдоль туловища. Вдохнуть; во время выдоха отвести правую ногу назад, постепенно увеличивая амплитуду отведения и угол сгибания, а правую руку вперед.
То же на другом боку.

Лежа на спине

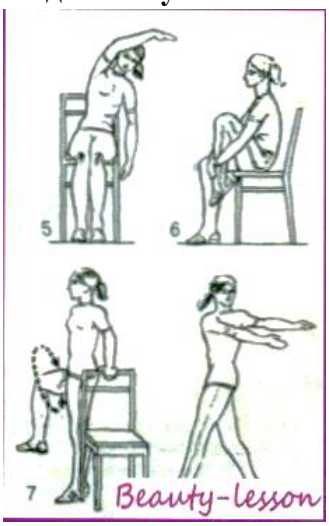


2. И. п.—ноги прямые, руки вдоль туловища. Мешок с песком (вес вначале 1 килограмм, со временем 2—3 килограмма) положить на верхнюю часть живота. Во время вдоха, выпячивая живот, поднять мешок возможно выше, на выдохе опустить его возможно ниже. То же, переложив мешок на нижнюю часть живота.
3. И. п.—слегка расставить ноги, согнуть их в коленях, руки согнуть в локтях. Вдохнуть; во время выдоха, опираясь на стопы, плечи и локти, приподнимать и опускать таз.
4. И. п.— руки вдоль туловища, ноги вместе. Поочередно поднимать прямые ноги до угла в 45°. Дыхание произвольное.
5. И. п.— то же. Поднимать обе прямые ноги до угла в 45°. Дыхание произвольное.
6. И. п.—то же. Укрепив на щиколотках ног утяжелители, поднимать обе. прямые ноги.
Дыхание произвольное. (Вначале вес утяжелителей 200 граммов, через каждые семь дней добавляя в них по 100 граммов песка, довести их вес до 600—700 граммов.)
7. И. п.— ноги прямые, руки вдоль туловища, стопы укреплены под шкафом. Вдохнуть; сесть, наклониться вперед, помогая движению вытянутыми вперед руками,—выдох.
8. И. п.— прямые ноги разведены на ширину плеч, руки вдоль туловища. Скрестные движения прямыми ногами, правая над левой, затем левая над правой («ножницы»). Дыхание произвольное.
9. И. п.— ноги прямые, на щиколотки надета петля из эластичного бинта, руки вдоль туловища. Глубоко вдохнуть; во время выдоха слегка приподнять ноги и, максимально растягивая бинт, развести их.
Это упражнение не только способствует укреплению мышц брюшного пресса, но и тренирует мышцы ног, особенно бедер, что очень важно для профилактики бедренной грыжи.
10. И. п.— прямые ноги разведены на ширину плеч, руки вдоль туловища. Стопами захватить набивной мяч и, удерживая его, поднять до угла 15—20°.

Сидя на полу

11. И. п.— ноги прямые, стопы укреплены под шкафом, руки свободно опущены. Вдохнуть; во время выдоха разгибать туловище назад.

Сидя на стуле



12. И. п.— ноги вместе, руки вдоль туловища. Глубоко вдохнуть, поднять вверх правую руку; во время выдоха наклониться влево. То же в другую сторону.
13. И. п.—откинуться на спинку стула, руками взяться за его сиденье. Глубоко вдохнуть; во время выдоха, опираясь на руки и ноги, приподнять таз.
14. И. п.— ноги вместе, руки опущены. Глубоко вдохнуть; во время выдоха подтягивать то одну, то другую ногу к животу и груди.
15. И. п.— ноги расставить чуть шире плеч, руки на поясе. Глубоко вдохнуть; во время выдоха наклониться вперед, доставая руками поочередно носок то правой, то левой ноги; наклониться вперед, достать кистями рук пола.

Стоя

16. И. п.— ноги вместе, руками взяться за спинку стула. Глубоко вдохнуть; во время выдоха отвести прямую правую ногу в сторону и назад. То же другой ногой.
17. И. п.—стоя на левой ноге, чуть согнуть правую в колене, левой рукой придерживаться за спинку стула. Глубоко вдохнуть; во время выдоха вращать согнутой в колене ногой вправо, затем влево. То же другой ногой.
18. И. п.— ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вдохнуть; на выдохе повороты туловища вправо, влево.
19. И. п.— ноги широко расставить, руки за головой в замке. Разводя плечи в стороны, отвести голову назад—вдох; во время медленного выдоха максимально свести локти, опустить голову и наклониться вперед.
20. Ходьба в течение 10 минут; на 2—3 шага вдох, на 4—5 шагов выдох; ходьба с поворотами туловища (на выдохе) вправо и влево; на шаг левой ногой резко повернуть туловище влево с одновременным махом влево обеих рук. То же вправо.

После выполнения физических упражнений полезно сделать легкое поглаживание (по часовой стрелке) живота и других областей, к которым прилегал бандаж, а затем их растереть кончиками сомкнутых пальцев.

Практическое занятие№ 8. Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки

Цели:

1.Оказание положительногоэффекта на нервно-психическую и эмоциональную сферу.
2.Развитие и улучшение внешнего и особенно диафрагмального дыхания.
3.Нормализация функций: моторной, экскреторной, всасывательной и секреторной ЖКТ.
4.Улучшение лимфо - и кровоообращения в брюшной полости и органах малого таза.
5.Укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Эти упражнения применяются с целью развития силы и статической выносливости мышечных групп, которые обеспечивают функцию прямостояния (мышцы стопы, голени, сгибатели бедра, разгибатели позвоночника) и мышечных групп, не имеющих ведущей роли в сохранении прямостояния (мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, шеи). Упражнения для укрепления «мышечного корсета» целесообразно выполнять с отягощениями: гантелями, набивными мячами, резиновыми бинтами.

Упражнения для мышц шеи:

Наклоны головы вперед, назад, в стороны.

Медленные повороты головы в стороны, руки над головой кисти
сцеплены.

Медленные повороты головы в положении наклона назад (прогибаясь в грудной части позвоночника), руки в стороны.

Сцепить пальцы, положить их сзади на шею, голову слегка наклонить вперед – отвести голову назад с небольшими покачивающими движениями, преодолевая сопротивление рук.

Упражнения для плечевого пояса:

Руки вперед (закруглены), кисти касаются друг друга. Отвести левую руку в сторону, правую вверх. Предельно прогнуться назад и посмотреть на кисть правой руки; то же, меняя положение рук.

Руки в стороны. Наклоняя голову назад, кисти повернуть вверх, предельно прогнуться в грудной части позвоночника; то же с поворотом головы вправо и влево (смотреть на кисти).

Круговые движения плечами.

Упражнения для туловища:

В упоре стоя на коленях поворот туловища направо (налево), отводя правую (левую) руку в сторону до отказа.

Повороты туловища в стороны, стоя на коленях, руки в стороны, к плечам, вверх, на пояс; то же, сидя наги скрестно.

В упоре лежа на бедрах прогибание туловища назад

Лежа на бедрах прогнуться, руки вверх, ноги отвести назад («рыбка»).

Из основной стойки наклониться вперед до касания пола руками и переступанием рук по полу принять упор лёжа; затем также переступанием вернуться в исходное положение.

Лёжа на спине расслабиться, согнуть ноги и сгруппироваться.

Лежа на спине, руки за голову, полностью расслабиться; затем напрячь мышцы всего тела, руки вверх (поясничная часть туловища не должна касаться пола).

Лежа на животе, руки вдоль туловища (супинированы), расслабиться; затем, медленно напрягаясь, отвести ноги назад, руки вверх, голова поднята («лодочка»).

В упоре стоя на коленях прогибание спины и поочередно переставляя руки вперед до касания грудью пола.

Упражнения для исправления нарушений осанки

Упражнения при плоской спине:

Наклоны назад, прогнувшись из положения, стоя на коленях.

Лежа на животе, захватив руками ступни, пытаться подтянуть их к голове («корзиночка»); то же поочередно правой, левой ногой.

Стоя на правой, левую захватить за ступню и, сгибая её в колене, пытаться оттянуть назад вверх; то же другой ногой.

Мост из положения лёжа.

Висы прогнувшись на гимнастической стенке.

Смешанные висы прогнувшись.

Упражнения для исправления круглой сутулой спины:

И.П. – руки на затылок, левая нога сзади на носок 1-руки вверх – назад – вдох, 2 – И.П. – выдох, 10 – 14 раз. То же, отставив правую ногу назад на носок. С резиновым бинтом середина его закреплена.

И.П. – ноги врозь, наклон. 1 – растягивая бинт руки вверх, выпрямить туловище, прогнуться – вдох 2 – и.п. выдох, 15 – 20 раз.

И.П. – выпад правой ногой, руки вперед (в руках концы бинта) 1-согнуть руки – вдох. 2 – и.п. – выдох, 15 – 20 раз.

И.П. – лежа на животе, руки в упоре под плечевыми суставами 1-выпрямить руки (таз не отрывать от пола) – вдох. 2 – и.п. – выдох. 15 – 15 раз.

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони вниз. 1 – сгибая ноги, группировка. 2 – выпрямить ноги до вертикального положения. 3 – согнуть. 4 – и.п. дыхание не задерживать. 10 – 14 раз.

И.П. – стойка ноги врозь, руки вверх в 2 замок». 1 – 4 – круговые движения вправо. То же влево. Дыхание не задерживать. 10 – 12 раз.

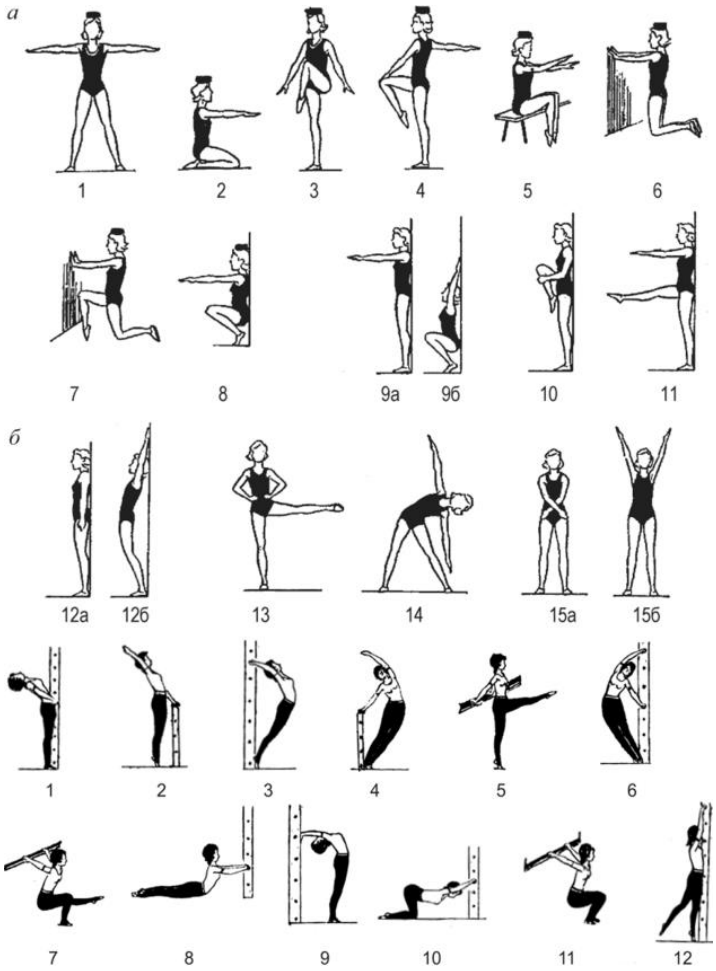
И.П. – стоя правой ногой на стуле (гимнастической скамейке), левая нога свободна. 6 – 10 приседаний.

И.П. – руки на пояс. 1-подскок ноги врозь, руки в стороны. 2-подскок ноги вместе, руки на пояс. 40–50 раз.

Упражнения для исправления выпуклой спины, уменьшения размеров живота:

И.П. – гимнастическая палка внизу горизонтально. 1 – отставить правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться – вдох. 2 – и.п. – выдох, 3–4 раза. То же, отставляя левую ногу.

И.П. – ноги врозь (на резиновом жгуте), руки вперед, взять концы жгута в руки. 1 – согнуть руки, выпрямляя вверх – вдох. 2 – и.п. – выдох, 10–15 раз.



И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз, на ногах груз. 1 – поднять ноги – выдох. 2 – и.п. – вдох. Ноги не сгибать, выполнять упражнение медленно 15–20 раз.

И.П. – лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1 – изгибаясь вправо, коснуться правой рукой голени – выдох. 2 – и.п. – вдох 20 – 30 раз.

И.П. – стойка на носках, руки на пояс. Присед, руки вперед – выдох. 2 – и.п. – вдох 20 – 30 раз.

Бег на месте с захлестыванием голени. Дыхание свободное.

Все упражнения следует выполнять правильно и точно, систематически увеличивая дозировку [15].

Если учащийся этих правил придерживаться не будет, дефекты осанки могут перейти в фиксированные формы, а это исправить гораздо труднее

Практическое занятие№ 9. Упражнения с гимнастической палкой

Цели:
Укрепить иммунитет
Нормализовать работу внутренних органов
Поработать над исправлением осанки
Расслабить мышцы спины для последующего лечения.

Лечебная физкультура для позвоночника с гимнастической палкой

Как понять, что у вас остеохондроз и пора заняться позвоночником? Остеохондроз грудного отдела позвоночника встречают реже, чем поясничный и шейный остеохондроз.Основное проявление грудного остеохондроза -болевой синдром. Боли могут быть различными, как по характеру, так и по локализации, возникать при глубоком вдохе, движениях плечами, поворотах туловища, кашле, чихании, характерны боли в области сердца, правого подреберья, в животе. Остеохондроз поясничного отдела позвоночника проявляется болями в пояснично-крестцовой области, в тазобедренном суставе или нижних конечностях. Боль возникает остро, внезапно, в виде прострела. Часто проявлению боли предшествует дискомфорт в поясничной области, проявляющийся чувством усталости и неприятными ощущениями в области ягодиц. Клинические проявления шейного остеохондроза чрезвычайно многообразны. Симптомы можно разделить на 2 группы: рефлекторные (местные болевые синдромы, отраженные синдромы, миодистонические, дистрофические, ангиопатические) и компрессионные (корешковый, спинальный и компрессионный позвоночной артерии). Гимнастика с палкой при остеохондрозе – это один их самых эффективных способов для восстановления мышц спины, которые по причине заболевания утратили свою эластичность и гибкость. На сегодняшний день остеохондроз распространен у молодежи, несмотря на то, что раньше это заболевание было свойственно людям пожилого возраста. Это связано с тем, что современные люди проводят много времени в сидячем положении. Малоподвижный образ жизни и ожирение также негативно отражается на позвоночнике человека. Лечебная физкультура с палкой – это отличный способ побороть остеохондроз, и при постоянном регулярном выполнении несложных упражнений, можно избавиться от недуга. При помощи гимнастики с палкой вы также сможете:



Рис. 1 Повороты гимнастической палки

1. Стоя, ноги врозь, палка вверху в вытянутых руках. Хват широкий. Повороты палки влево и вправо в горизонтальной плоскости до полного перекрещивания рук.
2. Стоя, левая рука вытянута вперед. Хват за середину палки. Вращение гимнастической палки влево и вправо – как пропеллер. Повторить упражнение, отведя руку не вперед, а в сторону. Поменять руку и выполнить то же самое для правой руки.

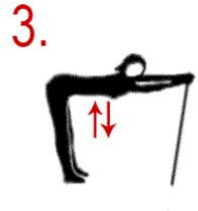


Рис. 2 Прогибания с опорой на палку

3. Стоя в наклоне, опираясь о палку прямыми руками. Два – три пружинистых покачивания вверх – вниз.
4. Стоя на одной ноге, поставить палку на носок второй ноги, находящейся на весу. Удерживайте равновесие палки несколько секунд, не касаясь ее рукой. Смените ногу.
5. Стоя, палка вертикально перед собой, концом упирается в пол. Придерживая ее рукой, перемахивайте прямой ногой через палку. Попеременно левой и правой ногой.



Рис. 3 Перемахивание палки ногой

6. Упражнение, похожее на предыдущее с той лишь разницей, что палка стоит сбоку и, перемахивая ее ногой, нужно делать махи в стороны, а это труднее.

7. Стоя, гимнастическая палка в опущенной руке параллельно полу. Хват за конец. Описывая палкой круги попеременно в левую и правую сторону, перепрыгивайте через палку.



8. В стойке на лопатках, опора на палку. Наклоны туловища вперед. Старайтесь не отрывать палку от пола.

9. Стоя, руки вверх, в них палка взятая широким хватом. Делаем выпады попеременно правой и левой ногой широко вперед. Одновременно с выпадом стараемся отвести палку назад и как можно сильнее прогнуться.



10. Стоя на коленях. Держа палку двумя руками за конец, поднять ее вверх как меч. Необходимо «острием меча» очертить в воздухе круг. При этом руки должны оставаться неподвижными, а все движение выполняется за счет кругового движения туловищем. Выполнить вправо и влево.

11. Стоя, взять палку средним хватом и поднять над головой. Сделать три пружинистых наклона вперед. Спину не сутулить, прогнуться в пояснице, гимнастическую палку отводить назад – вверх.

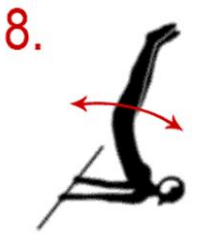


Рис. 6 Наклоны из положения "свеча"

12. Стоя, палка взята широким хватом и находится за спиной в опущенных руках. Сделать три пружинистых наклона вперед. Спину не сутулить, прогнуться в пояснице, гимнастическую палку отводить вверх.

13. Стоя, ноги шире плеч, носки врозь. Взять палку средним хватом и поднять над головой. Согнуть правую ногу, одновременно сделать наклон в направлении прямой левой ноги. В это же время опустить палку за голову и положить на лопатки. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение, согнув левую ногу и наклонившись в направлении прямой правой.

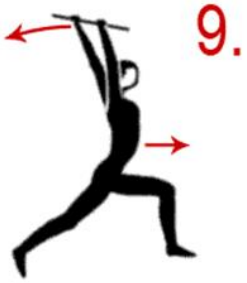


Рис. 7 Выпады вперед

14. В стойке на лопатках, также как в упражнении №8. Палка за спиной. Только вместо наклонов выполнять встречные махи ногами – «ножницы». Старайтесь носками ног дотянуться до пола за головой.

15. Лежа на спине, взять палку средним хватом и вытянуть перед собой. Сгибая попеременно ноги, пронести их под палкой вперед и назад. Повторить упражнение, пронося обе ноги под палкой одновременно.



Рис. 8 Круговые вращения



Рис. 9 Наклоны вперед, руки с палкой вверху



Рис. 10 Наклоны вперед, руки с палкой внизу



Рис. 11 Сгибая ноги, пронести их под палкой



Рис. 12 Наклоны с поворотами

16. Сидя на полу, палка в вытянутых вперед руках. Опираясь пятками в палку, выпрямить ноги.
17. Стоя, ноги шире плеч, носки врозь, взять гимнастическую палку широким хватом, завести за спину и опустить на лопатки. Выполнять наклоны и одновременно поворачивать туловище в стороны – «мельница».

Практическое занятие№ 10. Упражнения в равновесии

Задачи занятия:
Образовательная:
1. Обучить упражнениям в равновесии.
2. Сформировать знания о правилах технике безопасности при выполнении заданий на уроках физической культуры.

Развивающая:
1. Развивать скоростные и координационные способности.
2. Развивать творческие способности и инициативность.
3. Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями.
4. Содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и формированию знаний и навыков здорового образа жизни.

Воспитательная:
1. Воспитывать положительные качества личности, умение взаимодействовать в коллективе в процессе занятий и игровой деятельности.
2. Воспитывать умение управлять своими эмоциями, разрешать спорные проблемы в доброжелательном отношении к окружающим.

Инвентарь и оборудование: Гимнастические скамейки, набивные мячи, маты, свисток, секундомер.

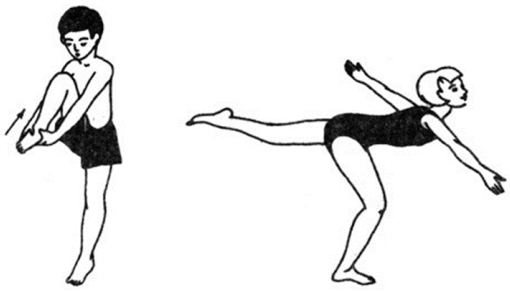
УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ

Улучшить координацию движений, выработать и закрепить навык правильной осанки, нормализовать состояние позных мышц помогают упражнения на равновесие. При их выполнении тренируется ощущение положения тела в пространстве, вырабатывается новая схема тела, позволяющая принимать и удерживать правильную позу. Для усложнения этих упражнений используется уменьшение площади опоры — стойка на носках, на одной ноге, на буме или бревне, а также изменение положения центра тяжести тела при подъеме рук, отведении ноги, использовании гантелей, набивных мячей и других предметов. Чем чаще меняется положение центра тяжести, тем больше необходима дифференцированная работа мышц и координация движений, поэтому для тренировки равновесия целесообразно использовать резкие переходы от динамической работы мышц к статической — остановку после ходьбы или бега, переход в положение стоя после прыжка или кувырка и т.д.

Примеры упражнений

Исходное положение: стоя

1. Развести руки в стороны, плавным движением вытянуть прямую ногу вперед, в сторону, назад и вернуть в ИП. Повторить движение другой ногой.
2. Выполнить те же движения ногами при различных положениях рук (руки вытянуты вверх, заложены за голову, кисти лежат на плечах).
3. Поднять согнутую в колене ногу, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на 3–4 счета, вернуться в ИП. Повторить для другой ноги.
4. Поднять одну ногу, плавным движением вытянуть руки вперед, вверх, в стороны, опустить руки. Вернуться в ИП. Повторить, стоя на другой ноге.
5. Стоя на одной ноге, выполнять различные круговые движения руками: во фронтальной и сагиттальной плоскостях, синхронные и попеременные, в одну и в другую сторону.
6. Руки на поясе. Подняться на носки на 3–4 счета, вернуться в ИП.
7. Подняться на носки, повернуть голову в одну сторону, затем в другую, вернуться в ИП.
8. Стоя на носках, вытягивать руки вперед, вверх, в стороны, выполнять различные движения руками
(как в упражнениях 3–5).
9. Выполнить те же движения руками, стоя на носке одной ноги, вторую ногу согнуть в коленном и тазобедренном суставах.
10. Повороты головы и различные движения руками выполнять стоя на носках с закрытыми глазами.
11. Стоя на одной ноге, захватить стопу другой ноги (спереди) обеими руками (рис. 14).
12. Выполнить то же, но захватить стопу поднятой ноги разноименной рукой.
13. Стоя на одной ноге, руки разведены в стороны, согнуть другую ногу в коленном и тазобедренном суставах, достать коленом лоб.
14. «Ласточка»: развести руки в стороны и, стоя на одной ноге, другую отвести назад, наклонившись вперед (рис. 15). Задержаться в этом положении на 2–3 счета, вернуться в ИП, повторить, сменив положение ног.



15. Сделать «ласточку» и поменять положение ног прыжком.
16. Сделать «ласточку» и повернуться на носке на 90° влево, затем вправо.
17. «Боковая ласточка»: руки на поясе, отвести одну ногу в сторону, туловище наклонить в другую сторону.

Исходное положение: упор присев

18. Встать, выпрямиться, поднять согнутую в колене ногу, развести руки в стороны. Вернуться в ИП, повторить упражнение для другой ноги.
19. Выполнить то же упражнение, но руки поднять вверх.
20. Выполнить то же упражнение с различными движениями рук (вперед, в стороны, круговые движения). Можно усложнить последние три упражнения, из упора присев поднимаясь на носок одной ноги.
21. Сделать «ласточку»», «боковую ласточку» из упора присев.

Исходное положение: ступни одна перед другой на одной линии, на расстоянии небольшого шага

22. Повороты головы и туловища.
23. Различные движения руками в этой стойке.
24. Из того же ИП — подъем на носки и различные движения головой, туловищем, руками.

Ходьба

с остановками на одной ноге по сигналу;

с мешочком на голове и с остановками на одной ноге по сигналу;
с разнообразными движениями рук и остановками на одной ноге по сигналу;
по начерченной линии (ноги ставить одну перед другой).

Упражнения с партнером

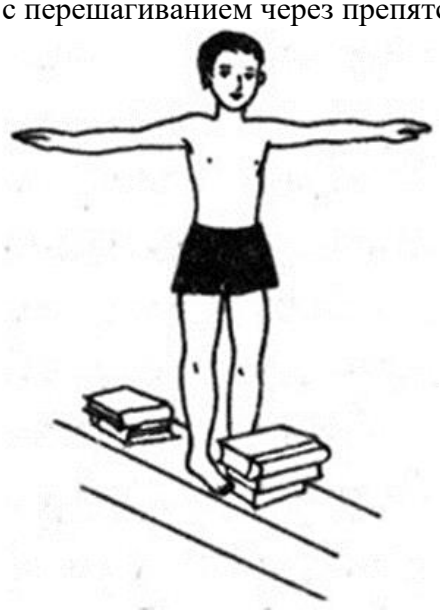
25. Стоя лицом друг к другу и взявшись за руки, сделать «ласточку».
26. Из того же ИП: присесть на одной ноге.
27. «Бой на бревне»: встать на расстоянии двух вытянутых рук лицом друг к другу на нарисованную на полу линию или невысокую скамейку, стопы одна перед другой. Ударяя ладонью по ладони партнера, стараться сохранить равновесие.

Упражнения на снаряде

Движения на гимнастической скамейке, буме, бревне выполнять сложнее, чем на полу. Вначале упражнения на снарядах выполняют на полной ступне, с разведенными в стороны руками. По мере улучшения чувства равновесия можно уменьшать площадь опоры, вводить различные дополнительные движения.

Ходьба:

С поворотами на 180°;
вперед спиной;
вверх и вниз по наклонной скамейке;
с различными движениями рук;
с движениями свободной ногой (согнуть, выпрямить, поставить на пол);
приставным шагом, боком (приставным и скрестным шагом, с поворотами);
на носках с различным положением рук;
на носках с различными движениями рук;
с перешагиванием через препятствия — мяч, веревочку и т.д. (рис.16);



с полуприседанием на опорной ноге; свободную ногу на каждом шаге опускать вниз или вытягивать вперед;
с опусканием на колено сделать шаг, остановиться, опуститься на одно колено. Повторить для другой ноги;
с опусканием на колено, но в упоре на колене выполнять различные движения руками;
с выпадами: сделать шаг, остановиться, «переднюю» ногу согнуть, «заднюю» отвести назад, сделать несколько пружинящих приседаний на «передней» ноге. Выпрямиться, повторить для другой ноги.

Исходное положение: стоя на скамейке

1. «Ласточка».
2. «Боковая ласточка».
3. «Ласточка» с различными движениями рук.
4. Бросать и ловить мяч — в одиночку или с партнером.

РАЗДЕЛ 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Тема 4.1. Подвижные игры

Содержание:

Практическое занятие № 1. Обучение правилам и технике безопасности игры в пионербол. Техника игры пионербол в парах. Игра по упрощенным правилам.
Практическое занятие № 2. Обучение правилам и технике безопасности игры в мини-футбол. Тактика игры в мини-футбол по упрощенным правилам
Практическое занятие№ 3. Комплексы упражнений с мячами различного размера
Практическое занятие№ 4. Ручной мяч

Цель: – приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в первенстве района по волейболу.
Задачи:
- формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;
- совершенствование технико-тактических действий игры в пионербол;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- развитие основных физических качеств;
- укрепление здоровья;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.
- воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма

Практическое занятие № 1. Обучение правилам и технике безопасности игры в пионербол. Техника игры пионербол в парах. Игра по упрощенным правилам.

Подготовительные упражнения с мячом:

1. *Нижняя прямая подача*. Отработка положений подбрасывающей руки с мячом и без него: имитация подбрасывания без удара, подачи, нижняя подача в сетку или партнеру.
2. *Прямой нападающий удар*. Прыжки на месте с размахом рук, разбег (1-2 шага) с последующей имитацией верхней передачи в прыжке, выполнение верхней передачи с низкого/высокого подбрасывания.
3. *Блокирование*. В стойке готовности выполнять прыжки вверх-вперед, одиночные блокирования у стены/у сетки, упражнения в парах.
4. *Передача сверху двумя руками.* При отработке приема игрок учится обхватывать мяч, выполняет низкий дриблинг в пол, вначале подбрасывает, а потом ловит мяч в положении верхней передачи.
5. *Прием двумя руками снизу.* При броске партнера игрок возвращает мяч с положения нижней передачи, отрабатывает отскоки мяча от пола/стены, многократно выполняет нижнюю передачу.

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи, и тем самым непосредственно влияет на результат.

Для последовательного изучения и анализа техники игры пользуются классификацией – разделением однородных приемов и способов действий по классам на основе сходных признаков.

Технический прием – это система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач. Каждый технический прием включает способы действий, которые отличаются друг от друга деталями выполнения движения. Основными классифицирующими признаками являются: количество рук, участвующих в ударном движении; место удара кистей по мячу; положение тела игрока относительно сетки и др.

Разновидности техники детализируют описание способов и характеризуют движение по различным признакам условий выполнения приема, как-то: отношение к опоре, параметры передачи, после которой выполняется данный прием и т. д.

Варианты техники – конечный уровень классификации, описывающий особенности выполнения технического приема при тактической реализации.

Каждый технический прием представляет собой систему движений, т. е. нечто целое, состоящее из связанных воедино частей, определенным образом взаимодействующих друг с другом. Такие части принято называть фазами.

В однократных движениях, к которым относятся технические приемы волейбола, выделяют подготовительную, основную (рабочую) и заключительную фазы. Вместе с исходным положением они определяют двигательный состав каждого приема

Основной задачей начального положения является создание максимальной готовности к последующему перемещению – игрок принимает стойку.

В подготовительной фазе действие направлено на создание наилучших условий для реализации смысловой задачи данного технического приема.

В основной (рабочей) фазе действие направлено на реализацию смысловой задачи технического приема – взаимодействие игрока с мячом встречным ударным движением.

В заключительной фазе выполнением технического приема завершается и игрок переходит к новым действиям.

Действия волейболиста протекают в условиях активного влияния сбивающих факторов, которые ухудшают результат выполнения технических приемов (шум, недостаточное освещение, утомление и др.). Одна из основных задач подготовительной фазы любого технического приема – приспособление данного приема к меняющимся условиям игры. Все эти моменты необходимо учитывать при обучении техническим приемам и их совершенствовании.

Основными техническими приемами игры в волейбол являются:

- стойки и перемещения;
- нижняя передача;
- подача;
- верхняя передача;
- нападающий удар;
- блокирование.

Для игры в волейбол на начальном этапе достаточно первых трех элементов. Переход к командной игре с розыгрышем в два и три касания возможен после овладения верхней передачей мяча. Освоение нападающих ударов и блокирования позволяет использовать атакующие действия, что делает игру еще более привлекательной.

СТОЙКИ

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений – выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.
Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений – выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.
Стартовые стойки. Их задача – приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стоки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вынести общий центр тяжести (ОЦТ) тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону. Выделяются три типа стартовых стоек.
Стойка – исходное положение игрока для перемещения, или выполнения игрового элемента. Существуют следующие виды стоек:
- стойка для перемещения на блоке, или для блокирования;
- стойка для перемещения при приеме подачи, или для приема подачи;
- стойка для перемещения при приеме нападающих ударов, или для приема нападающих ударов;
-стойка для перемещения при передаче на удар, или для верхней передачи;
-стойка для разбега на удар.
При всех видах стоек ноги согнуты в коленях. Центр массы тела вынесен вперед. Ступни стоят или на одном уровне, или одна впереди, что практически не влияет на стартовую скорость.
Основная стойка – обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.
Время преодоления первого метра ускорения из стойки:
при параллельных ступнях – 0,82 сек.
Устойчивая стойка – одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.
Время преодоления первого метра ускорения из стойки:
одна стопа впереди другой – 0,82 сек.
Неустойчивая стойка – обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.
Время преодоления первого метра ускорения из стойки:
- при опоре на пятки – 0,85 сек.
Руки в стойке для приема нападающего удара должны быть вынесены вперед на уровне пояса по причине высокой скорости полета мяча (скорость полета мяча при нападающем

ударе у мужчин – 27 м/сек, у женщин 18 м/сек, время полета мяча от сетки до задней линии – 0,33 сек. и 0,50 сек. соответственно). И из-за различия в скорости выноса рук для приема (движение руки от колена к плечу – 0,44 сек. , а от плеча к колену – 0,38 сек.).

Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подскакивая на обеих ногах, – это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

Особенности стартовых стоек:

-во всех случаях начало движения в любую сторону из положения стартовой стойки осуществляется быстрее и точнее, чем из обычного положения;

-начало движения из положения динамических стоек осуществляется быстрее, чем из положения статических стоек;

-независимо от типа стоек скорость движения в стороны определяется по рангу: вперед – влево – вправо – назад;

-наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

В различных игровых ситуациях при выполнении различных технических приемов могут использоваться все типы стартовых стоек.

Типичные ошибки в стартовых стойках:

При подготовке к перемещению:

1. Ноги выпрямлены в коленях.
2. Ноги излишне согнуты в коленях.
3. Ступни стоят узко.
4. Ступни стоят излишне широко.
5. Одна нога значительно впереди.
6. Нет наклона туловища при старте (пятки прижаты к полу).
7. Излишний наклон туловища при старте.
8. Вертикальное или отклоненное положение туловища.
9. Напряженное положение туловища.
10. Высокое или низкое положение рук.
11. При подготовке к выходу под мяч опущены руки.
12. Игрок готовится статично, или напряженно.
13. Игрок готовится суетливо.
14. Неправильный угол сгибания ног.
15. Глубокий присед.

Упражнения

- Многократное принятие изучаемой стойки.
- Принятие стойки из различных исходных положений (и. п.) (основная стойка (о. с.) – стойка ноги врозь, приседа и т. д.).
- Переход из одной стойки в другую.
- Принятие стойки после различных перемещений.
- Закрепление стоек в играх и игровых упражнениях.

Игроки располагаются на площадке – стопы на ширине плеч, одна впереди другой. Ноги согнуты так, чтобы колени находились в одной проекции с носками, руки на коленях, спина прямая взгляд вперед. Это и есть среднее положение стойки готовности.

Из среднего положения стойки готовности принять высокое, а затем низкое положение.

В среднем положении стойки, переместиться вперед назад, в стороны. То же перемещение, но бегом или скачком.

Из среднего положения стойки готовности бегом переместиться вперед, назад, в стороны и принять и. п. для передачи мяча сверху. То же, но принять и. п. для передачи мяча снизу.

Практическое занятие № 2. Обучение правилам и технике безопасности игры в мини-футбол. Тактика игры в мини-футбол по упрощенным правилам

Основные правила мини-футбола

В мини-футбол играют две команды по пять человек, включая вратарей. Всего в команде может быть 12 человек. Замены не ограничены. В мини-футболе есть такое понятие, как «летучая замена». Это означает, что замену можно произвести даже когда мяч находится в игре. В любом случае, заменяемый и запасной игроки должны пересекать границу площадки только через боковую линию на своей половине зоны замены.

Матч по мини-футболу состоит из двух периодов продолжительностью по 20 минут чистого времени. Перерыв между периодами равен 10-ти минутам. В каждом тайме команды имеют право взять по одному минутному тайм-ауту. Попросить тайм-аут могут только тренеры, представители или капитаны команд, при этом тайм-аут объявляется только после того, как мяч выйдет из игры. Тренер не может во время тайм-аута выйти на площадку. После перерыва команды меняются сторонами игрового поля.

Мяч будет считаться вышедшим из игры, если он полностью пересек линию ворот или боковую линию по поверхности площадки или по воздуху или судья свистком остановил игру. Во всех других случаях мяч будет считаться «в игре», даже если он отскакивает на площадку от стойки ворот или от перекладины, попадает в судью, находящегося в пределах площадки, если произошло нарушение правил, но судья еще не остановил игру. Если мяч случайно ударяется в потолок, то судья останавливает игру и разыгрывается «спорный мяч».

Мяч будет считаться забитым в ворота, если он полностью пересек линию ворот между стойками и под перекладиной и при этом игрок атакующей команды умышленно не внес, не вбросил и не протолкнул мяч в ворота рукой. В игре побеждает команда, забившая большее количество голов. Если не было забито ни одного гола или счет равный, то матч заканчивается вничью.

Игрок наказывается штрафным ударом, который производится игроком противоположной команды, если:

• ударит или попытается ударить соперника ногой;

• опрокинет соперника, то есть свалит или попытается свалить его подножкой или наклонившись перед ним или за ним;

• прыгнет на соперника;

• грубо или опасно нападет на соперника;

• толкнет соперника сзади;

• ударит или попытается ударить соперника или плюнет в него;

• задержит соперника;
• толкнет соперника рукой или плечом;
• подкатится при попытке сыграть в мяч, когда мяч в игре, или попытается подкатиться под соперника (отбор мяча в подкате);
• сыграет в мяч рукой, то есть остановит, ударит или толкнет мяч рукой (это правило не относится к вратарю, находящемуся в пределах своей штрафной площади своей команды).
Если любое из этих нарушений совершит защитник в пределах штрафной площадки, по нападающий получает право на 6-метровый удар.
Игрок наказывается свободным ударом, который производится с места, где произошло нарушение, в следующих случаях:
• при опасной игре;
• при умышленном блокировании соперника;
• если атакует вратаря, за исключением тех случаев, когда он находится за пределами штрафной площади своей команды.
Вратарь наказывается свободным ударом, который производится с места, где произошло нарушение, в следующих случаях:
• если касается или контролирует мяч руками или ногами более 4-х секунд на любой половине площадки;
• выбросит мяч рукой или ударит ногой, а затем снова дотронется до него или будет контролировать мяч руками, получив его от своего партнера по команде;
• непосредственно после броска от ворот получит мяч от партнера по команде и дотронется до мяча или будет контролировать его руками;
• после броска от ворот он получает мяч от партнера по команде, если при этом мяч не пересек среднюю линию или им не сыграл или его не коснулся соперник.
Шестиметровый удар производится с 6-метровой отметки. Все игроки, кроме вратаря и игрока, который будет бить по мячу, должны находиться за пределами штрафной площади на расстоянии не менее 5 м от 6-метровой отметки. До тех пор, пока мяч не вошел в игру, вратарь должен стоять на линии ворот, не переступая ногами. Забитый с 6-метрового удара мяч приносит гол.
Удар с боковой линии производится в том случае, если мяч полностью пересекает боковую линию по поверхности площадки или по воздуху. Этот удар производится соперником игрока, который последним коснулся мяча перед тем, как мяч ушел за пределы поля. Во время удара с боковой линии игроки противоположной команды должны находиться на расстоянии не менее 5 м от мяча. Если после этого удара мяч попал в ворота, то гол не засчитывается.
Бросок от ворот назначается в том случае, если мяч полностью пересек линию ворот с внешней стороны стоек по поверхности площадки или по воздуху, а также над перекладиной, и последним, кто коснулся мяча, был игрок атакующей команды. Мяч в игру вводит вратарь, при этом мяч должен покинуть пределы штрафной площади.
Если вратарь сам касается мяча, покинувшего штрафную площадь прежде, чем до него дотронется кто-либо другой из игроков, то судья назначает свободный удар в пользу противоположной команды. Если после введения мяча в игру вратарь получит его обратно и будет касаться или контролировать его руками,

то судья также назначает свободный удар в пользу противоположной команды. Он должен пробиваться с 6-метровой границы штрафной площади.

Практическое занятие№ 3. Комплексы упражнений с мячами различного размера

Комплекс лечебной гимнастики - упражнения с гимнастическим мячом

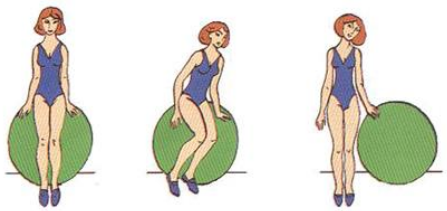
Показания:

- Период ранней реабилитации после **гипсов** при травмах и операциях различных сегментов тела
- Профилактика и лечение контрактур **суставов** конечностей
- Реабилитация повреждений связок, ушибов и повреждений мышц
- Невриты в стадии ремиссии, гипотонии и гипотрофии мышц
- Патологии **позвоночника** и поддерживающего аппарата спины у детей и взрослых
- Любые рекомендованные восстановительные мероприятия при **кифосколиотических** деформация

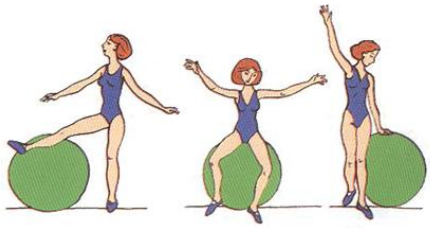
Комплекс упражнений лечебной гимнастики



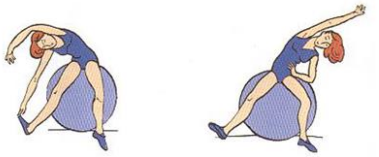
Из положения сидя, с подогнутыми под себя ногами (пятки упираются в таз), руки в опоре на мяч (а), откатить мяч руками вперед, вытянуть телом, максимально распрямляя позвоночник.



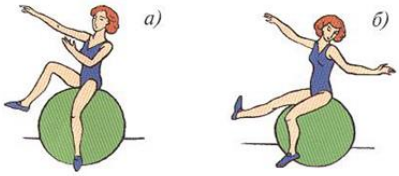
Из положения, сидя на мяче переход в положение с опорой на мяч.



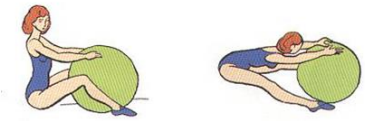
Из положения стоя на левой ноге, правая нога на мяче, перейдите в положение сидя на мяче с последующей стойкой у мяча.



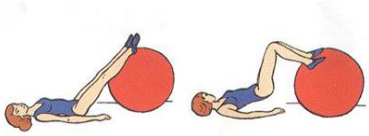
Сидя на мяче выполняйте наклоны в стороны, (а) вытягивайте руку противоположную стороне наклона, вторая рука на поясе, (б) вытягивайте обе руки.



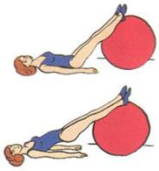
(а) Сидя на мяче, поочередно сгибайте ноги с махом руками в стороны, (б) сидя на мяче, выполняйте поочередные махи прямых ног, руки в стороны.



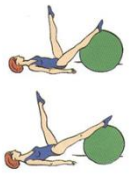
Из положения сидя на полу, мяч между согнутых ног, откатите руками мяч вперед, ноги выпрямите.



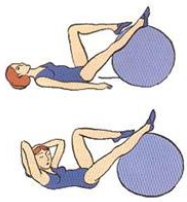
Из положения лежа на спине на полу, прямые ноги на мяче, подкатите стопами мяч к ягодицам и приподнимите таз.



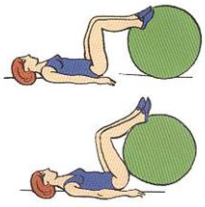
Из положения лежа на спине на полу, ноги на мяче, приподнимите таз и задержитесь в таком положении.



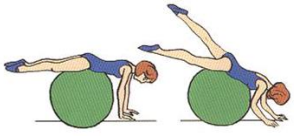
Из положения лежа на спине на полу, ноги на мяче, приподнимите таз, с попеременным махом левой и правой ногами вверх.



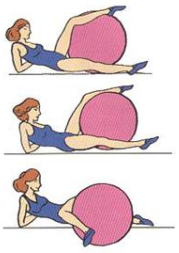
Из положения лежа на спине на полу, ноги на мяче, согнуты в коленях, руки за головой, совершайте сгибательные движения подтягивая голову к коленям (касаться не обязательно), так же выполняйте это упражнение по переменно касаясь (или просто подтягивая) левый локоть к правому колену, а затем правый локоть к правому колену.



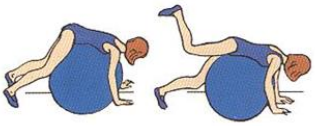
Лежа на спине на полу, ноги согнуты коленных суставах, стопы на мяче, обхватите мяч стопами и приподнимите его вверх



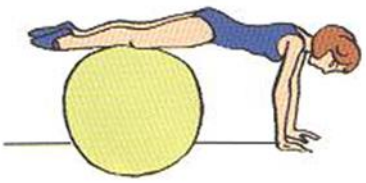
Из положения лежа на животе на полу, поочередно поднимайте прямые ноги.



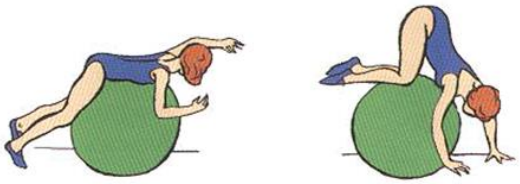
Из положения лежа на спине в упоре руками сзади, мяч между ног, скользя левой ногой по мячу, перенесите ее вправо и наоборот.



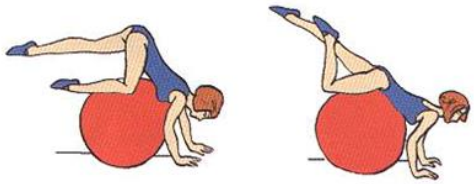
Из положения лежа на мяче на животе, с упором руками и ногами о пол, выполняйте поочередные махи ног, согнутых в коленном суставе.



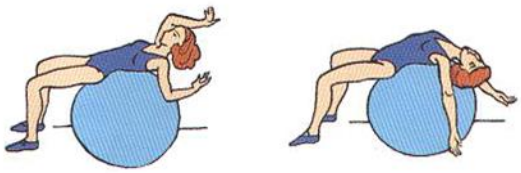
Из положения упора стоя на коленях руками на мяче, перейдите в положение лежа ногами на мяче руками опираясь о пол.



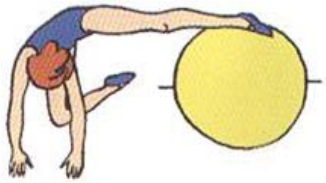
Из положения лежа на мяче на животе перейдите, прокатываясь по мячу, в положение упор руками о пол, ноги согнуты в коленях на мяче.



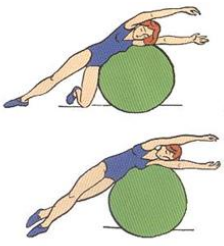
Из положения лежа на мяче на животе, упор руками о пол, подкатите ногами мяч к груди, опираясь на мяч согнутой в колене ногой.



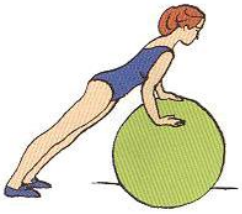
Из положения лежа на спине на мяче, опустите голову и руки (упражнение «расслабление»).



Из колено-кистевого положения мах ногой в сторону с опорой на мяч.



Из положения, лежа на боку, на мяче, одна нога в упоре на колене, переход в положение, лежа на боку с выпрямленными ногами.



Отжимание в упоре руками на мяч, ноги на полу.

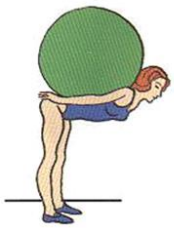


Упор руками сзади на мяче, не касаясь ягодиц, ноги на полу (возможен вариант с движением сгибая руки в локтях)

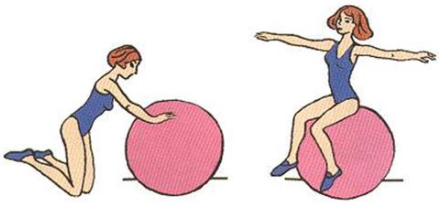


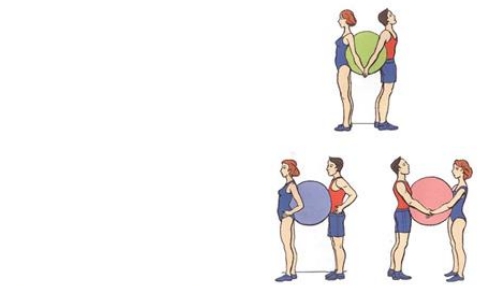
Упражнение в расслаблении, сидя на полу, опираясь на мяч руками и головой.

Упражнение в балансировке мяча на спине.



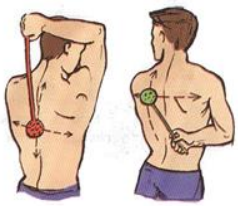
Виды балансировки на мяче.





Упражнения с мячом в паре.

<u>Массажный мяч</u> – самомассаж мягких тканей эффективен при ушибах, повреждениях мышц и сумочно-связачного аппарата суставов, позвоночника, а так же как профилактическая и оздоровительная процедура. <u>Массажный мяч</u> эффективно увеличивает микроциркуляцию в тканях, ускоряя обменные процессы.



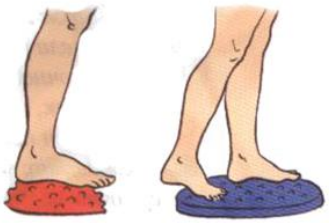
Массажный мяч на рукоятке (при недостаточной функции рук или просто для более удобного использования) – самомассаж мягких тканей тела эффективен при ушибах, повреждениях мышц и сумочно-связачного аппарата суставов, позвоночника, а так же как профилактическая и оздоровительная процедура. Массажный мяч эффективно увеличивает микроциркуляцию в тканях, ускоряя обменные процессы.



Массажный мяч – самомассаж мягких тканей эффективен при ушибах, повреждениях мышц и сумочно-связачного аппарата суставов, позвоночника, а так же как профилактическая и оздоровительная процедура. Массажный мяч эффективно увеличивает микроциркуляцию в тканях, ускоряя обменные процессы.



Самомассаж ягодичной группы мышц при длительном сидении с помощью балансировочного диска или балансира. Эффективен при застойных явлениях в малом тазу, геморроидальной патологии и невритах седалищного нерва.



Массаж стоп. Эффективен при комбинированном при комбинированном плоскостопии различной степени тяжести.



Практическое занятие№ 4. Ручной мяч

Ручной мяч. Передача и ловля мяча в тройках.

Цель занятий: Изучение, закрепление и совершенствование технических, тактических приемов игры; формирование физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости).
Задачи:
Обучающие:
2. Ознакомить с правилами спортивной игры «гандбол» (ручной мяч).
3. Учить техническим приемам ведения мяча, передач, ловли, вырывания и выбивания мяча, атаке быстрым прорывом.
Развивающие:
Развивать координационные способности, двигательную активность, интерес к занятиям физическими упражнениями.
Воспитательные:
Воспитывать чувство коллективизма, трудолюбие, самостоятельность, товарищество, справедливость в игровых ситуациях.

Комплекс упражнений.
Подводящие упражнения при обучении передачи мяча.

1. Перекидывать мяч пальцами из одной руки в другую;
2. Выполнять поочередно замахи вверх, вниз, в сторону;
3. Имитировать передачу в различном направлении на месте, шагом, бегом.

Начинать обучение надо с передачи хлестом вверху; сначала с места, потом с трех шагов, обратить внимание на исходное положение (левое плечо вперед, стопа под углом 45 градусов).
Не следует долго задерживаться на совершенствовании передач стоя на месте. Как только основное движение освоено, начинаем изучать передачу в движении. Сначала обучение происходит в облегченных условиях: занимающиеся передвигаются шагом, постепенно увеличивается скорость передвижения, вводятся усложнения (стойки, стенки, мишени), движущийся партнер, появляется сначала малоактивный, а затем и активный защитник.
Для организации упражнений используются различные построения: во встречные колонны, в шеренги, в круг, в треугольник, в квадрат и др.
Рекомендуемые упражнения.
Игроки построены в две шеренги лицом друг к другу, расстояние 6-10м. Каждый игрок одной шеренги имеет мяч и по сигналу передает партнеру.
Два партнера с мячами стоят на расстоянии 5-10 м лицом друг к другу. Третий стоит между ними, ловя мяч от одного, и передает другому. Игрок №2 в свою очередь передает мяч игроку №1.

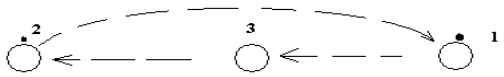


Рис. 1 Передача мяча на месте в тройках

Два партнера с мячами стоят лицом друг к другу на р. 10-20 м. Между ними посредине еще двое спиной друг к другу. По команде крайние гандболисты предают мячи стоящим к ним лицом. Те предают мяч обратно, отбегают друг от друга и снова ловят мяч.



Рис. 2 Передача мяча на месте в четверках

4. Игроки образуют круг диаметром 10-20м. Мяч предается через весь круг от одного партнера к другому без определенного порядка. После передачи мяча игрок бежит на место того, кому он предал мяч.
5. Построение в колонны на углах треугольника. Игроки передают мяч в соседнюю колонну и перемещаются за мячом или в обратном направлении.
6. Построение в колонны на углах квадрата. Передача мяча по диагонали, смена – по встречной колонне.

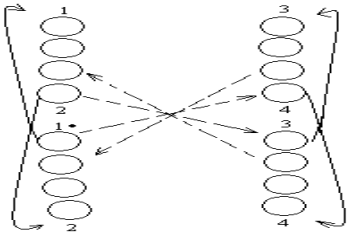


Рис. 3 Передача мяча по диагонали во встречных колоннах.

7. Два игрока перемещаются вперед параллельно друг другу и предают мяч, то же в тройках. Скорость перемещения постепенно увеличивается
8. Передача мяч в движении в парах со сменой мест.

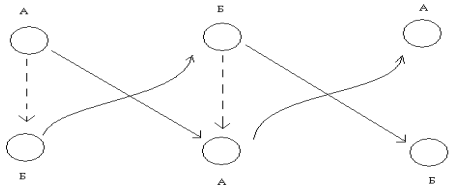


Рис. 4 Передача мяча в движении в парах со сменой мест.

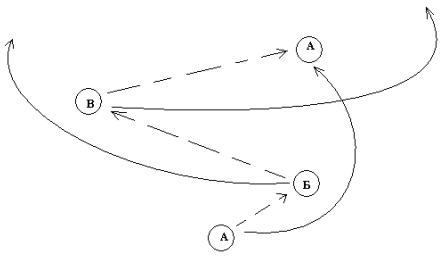


Рис. 5 Передача мяча в тройках со сменой мест

9. Игроки выполняют передачи между стойками, затем стойки заменяются малоактивными защитниками, затем активными.
10. Игра «Борьба за мяч». Вся группа делится на две команды. Одна команда владеет мячом, другая пытается отобрать мяч. Разрешается предавать мяч. Остальные правила преподаватель устанавливает сам в зависимости от подготовленности группы.

Информационное обеспечение обучения

1. Основные источники

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
2. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с
3. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.
4. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.
5. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 298 с.

2. Дополнительные источники

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
2. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
3. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.

3. Электронные ресурсы

1. Электронно-библиотечная система «Знаниум» http://znanium.com
2. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
5. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации
6. https://prosv.ru Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Издательство «Просвещение» https://prosv.ru
7. https://prosv.ru Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Издательство «Просвещение»
8. https://prosv.ru Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика. Издательство «Просвещение»
9. https://prosv.ru Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. Издательство «Просвещение»
10. https://prosv.ru Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Издательство «Просвещение»
11. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.afkonline.ru/
12. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.valeo.edu.ru
13. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://elib.mosgu.ru/
14. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://lfksport.ru/
15. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.libsport.ru/