**Задания по предмету «Физическая культура»**

**1 курс Группы: Аф-1, Н-1а, Н-1б, Д-1**

Преподаватель Багина Ю.В

**Мои контакты:**

Электронная почта: [juli\_bagina@list.ru](mailto:juli_bagina@list.ru)

WhatsApp: +79381036786

**1.** Изучите лекцию на тему «Рекомендации по организации самостоятельных тренировочных занятий»

**2.** Пройдите по ссылкам с видеоматериалом и ежедневно выполняйте комплексы на все группы мышц

Лекция на тему:

***«Рекомендации по организации самостоятельных тренировочных занятий»***

Методика самостоятельных занятий должна учитывать определенные требования: тренировки нужно проводить через день или хотя бы три раза в неделю;

– продолжительность тренировки должна быть не менее 20 минут;

– суммарная нагрузка в тренировке должна соответствовать функциональному состоянию занимающегося.

Система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния до необходимого уровня называется оздоровительной, или кондиционной тренировкой. Первоочередной задачей, которой является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье.

Предварительным этапом подготовки к самостоятельным тренировочным занятиям является ознакомление с правилами выполнения упражнений. Необходимо определить дозировку и интенсивность работы, а также разобраться с назначением этих упражнений.

1. Эффективность тренировки будет наиболее высокой, если использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами.
2. Результаты тренировок зависят от их регулярности. Большие перерывы между занятиями (4-5 дней и более) снижают эффект предыдущих занятий.
3. Не стоит стремиться к достижению высоких результатов в кротчайшие сроки. Это может привести к перегрузке организма и переутомлению.

Составляя план тренировки, необходимо включать упражнения для развития всех двигательных качеств.

Физиологические принципы самостоятельных занятий:

– доступность и индивидуализация занятий, основанная на правильном чередовании нагрузок и отдыха с учетом тренированности и переносимости нагрузки;

– постепенное повышение требований (динамичность);

– последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания.

Существуют три общепринятые формы самостоятельных занятий

1. Ежедневная утренняя гимнастика.

2. Ежедневные физические упражнения в режиме рабочего дня.

3. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом (не реже, 3 раз в неделю).

Самой доступной формой самостоятельных занятий является утренняя гигиеническая гимнастика. Ежедневная утренняя гимнастика, дополненная водными процедурами, ускоряет приведение организма в работоспособное состояние. Путем усиления тока крови и лимфы, гимнастика активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь.

Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга. Регулярные утренние занятия физическими упражнениями, помогут укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность. Зарядка позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку.

Эффективность утренней гимнастики зависит от подбора упражнений, дозировки нагрузок и интенсивности выполнения упражнений. Продолжительность зарядки, как правило, зависит от степени физической подготовленности занимающихся. В ней рекомендуется предусмотреть выполнение упражнений на развитие физических качеств, дыхательные упражнения, однако следует избегать упражнения, связанные со значительными напряжениями или упражнения на выносливость до утомления. Объем нагрузки и ее интенсивность в утренней гимнастике значительно меньше, чем в дневных тренировках. Упражнения, как и вся зарядка, не должны вызывать утомления.

По возможности зарядку рекомендуется проводить круглый год на открытом воздухе, это дает наибольший эффект. Если она проводится в помещении, то необходимо хорошо проветрить комнату и делать зарядку при открытом окне или форточке. Комплекс упражнений следует выполнять в легкой спортивной одежде.

В утренней гимнастике рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений. Вначале используют в качестве разминки медленный бег или ходьбу, упражнение типа "потягивание" с глубоким дыханием. Далее следуют упражнения на гибкость, силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями, различные наклоны и выпрямления, приседания, легкие прыжки или подскоки. Заканчивается утренняя гимнастика медленным бегом или ходьбой и упражнениями на расслабление.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными занятиями. Они способствуют активизации нервной системы и повышению тонуса. Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гимнастики.

Помимо обычных упражнений, входящих в комплекс утренней гимнастики в перерывах целесообразно включать дыхательные упражнения и упражнения для глаз. Упражнения для глаз состоят в основном из движений глазами влево-вправо, вверх-вниз и круговых движений. С целью улучшения мозгового кровообращения применяются упражнения, состоящие из наклонов и поворотов головы. Эффективно так называемое диафрагмальное дыхание, состоящее из частых, но не глубоких вдохов и выдохов с выпячиванием и втягиванием живота.

В тех случаях, когда условия не позволяют проделывать упражнения, в положении стоя, их можно выполнять в положении сидя. При этом упражнения выполняются в изометрическом режиме - производится напряжение и расслабление различных мышечных групп без изменений позы.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 2-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься менее 2-х раз в неделю не целесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие должно состоять из трех частей, подготовительной, основной и заключительной части.

Подготовительная часть или разминка может быть общей и специальной. Общая разминка состоит из ходьбы, медленного бега, общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц.

Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и растягивания следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной работе те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат. Она обеспечивает нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящую деятельность. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. Желательно учитывать темп и ритм предстоящей работы.

В основной части осуществляется тренировка и развитие физических и волевых качеств, изучается спортивная техника и тактика.

В заключительной части выполняются медленный бег и упражнения на расслабление, чтобы обеспечить постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

Самостоятельно можно заниматься прежде всего гимнастическими упражнениями, силовыми упражнениями, спортивными играми и упражнениями, которые обеспечиваются средствами циклических видов спорта, такими как легкая атлетика, плавание, ходьба на лыжах, коньки. В последнее время у студенток с растущей популярностью стали пользоваться йога, пилатес и калланетика. Подбираются комплексы тренировок с учетом их воздействия на сердечно-сосудистую систему, на костно-мышечный аппарат. Когда занимающиеся почувствуют, что успешно справляются с имеющимися нагрузками, можно увеличивать интенсивность и время тренировок.

Тренировка мышц, в статическом и динамическом режимах увеличивает функциональные возможности опорно-двигательного аппарата.

Мышечная работа есть проявление деятельности всего организма в целом, перестройка происходит во всех органах и системах, и в первую очередь в центральной нервной системе.

Статические упражнения, являясь одной из форм произвольной мышечной деятельности, вызывают значительные изменения корковых процессов. При статических усилиях в коре головного мозга в области двигательного анализатора возникает ограничительный очаг возбуждения, поддерживаемый, с одной стороны, формированием волевых импульсов, с другой - возбуждениями, приходящими от работающих мышц.

Наиболее характерным результатом статических упражнений является заторможенность целого ряда функций из-за возникновения в центральной нервной системе отрицательной индукции. Выраженность индукционных (то есть взаимных) отношений тем сильнее, чем выше волевое усилие. Причем это состояние более отчетливо проявляется при максимальном напряжении небольшой группы мышц, чем при среднем усилии большой группы мышц, хотя расход энергии в последнем случае может быть во много раз больше, чем в первом. После прекращения статического усилия все заторможенные прежде функции осуществляются на более высоком уровне.

Во время статических упражнений усиливаются некоторые функции организма. Так, резко увеличивается свертываемость крови, повышается количество лейкоцитов; происходят и другие изменения, свидетельствующие о повышенной мобилизации защитных свойств, крови.

Происходит также нормализация всех функций организма. Так, повышенная или пониженная желудочная кислотность во время статической работы становится нормально; нормализуется также желудочная эвакуация, независимо от того, была она до работы ускоренной или замедленной. Эти и подобные наблюдения в клинике внутренних болезней позволили профессору Н.К.Верещагину сделать следующий вывод: «До сих пор врачи и слышать не хотели о статических нагрузках для больных, мы же теперь рекомендуем вводить элементы статических нагрузок в практику врачебной гимнастики». Общим результатом занятий физическими упражнениями, особенно с включением статических видов, является замедление пульса. Увеличение времени диастолы (т. е. фактически отдыха сердечной мышцы) безусловно, положительный фактор для работы сердца.

Таким образом, сочетание динамических и статических форм физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является наилучшим методом физической тренировки для выработки силы, выносливости и координации движений.

**Спортивные игры** оказывают разностороннее воздействие на занимающихся, улучшая их функциональное состояние, физическую подготовку и координацию движений. Для того чтобы тренировки в спортивных играх оказались более эффективными, необходимо соблюдать следующие правила. До начала игр следует проводить разминку, включающую медленный бег, общеразвивающие упражнения и упражнения для тех групп мышц, которые принимают наибольшую нагрузку в данной игре. Соблюдать все правила, связанные с техникой безопасности, обращая внимание на соответствие обуви, инвентаря, ровность покрытия площадки и др. требования.

В легкоатлетических видах занятия должны начинаться с тренировок общей выносливости, поэтому на начальном этапе значительное место занимает медленный продолжительный бег и кросс - бег по пересеченной местности. В случае необходимости изучения техники различных видов легкой атлетики целесообразно придерживаться определенной последовательности их освоения. На первых занятиях основным средством тренировки будет кроссовый бег на средние дистанции. Потом изучается техника бега на короткие дистанции, после чего прыжки с разбега в длину и в высоту. Метания и толкания изучаются в последнюю очередь. При такой последовательности прохождения программы, тренировка в одном из видов легкоатлетических упражнений создает благоприятные предпосылки к освоению следующих.

Говоря о методике занятий легкоатлетическими видами, следует подчеркнуть, что двигательные действия в большинстве упражнений характеризуются многократными повторениями в определенном темпе, что придает занятиям некоторую монотонность. Для того, чтобы занятия были более качественными, следует повышать эмоциональность тренировки. В этом случае используется игровой метод совершенствования отдельных движений, музыкальное сопровождение занятий, вносятся элементы соревнования.

**Оздоровительный бег** является одной из самых лучших и доступных форм занятий физической культурой. Благодаря естественности и простоте движений, возможностям проводить тренировки практически в любых условиях и в процессе занятий добиваться значительного расширения функциональных возможностей, бег является самым распространенным и массовым увлечением во многих странах мира.

Чтобы повысить эффективность занятий оздоровительным бегом, необходимо освоить рациональную технику, научиться правильно, дозировать продолжительность и скорость бега.

Ошибки в технике бега (нарушения в осанке, неправильная постановка стопы и др.) могут вызывать болезненные ощущения отдельных мышечных групп, сухожилий, суставов ног, спины. Чтобы избежать этого, необходимо правильное выполнение беговых движений. Лучшей техникой бега обладают те бегуны, которые используют постановку ноги на носок. Такая постановка увеличивает силу отталкивания за счет энергии упругой деформации в мышцах ног и снижает время опоры. Нога ставится на грунт мягким, загребающим движением. Если это вызывает трудности, можно осуществлять постановку стопы с пятки с последующим перекатом на носок. Нужно стремятся снизить горизонтальное торможение в фазе амортизации, то есть ставить ногу с "загребающим" движением ближе к проекции центра тяжести тела. Избегайте "натыкания" на ногу или "ударной" постановки ноги. Беговой шаг должен быть легким, пружинящим, с минимальными вертикальными и боковыми колебаниями. Туловище при беге держится прямо или имеет незначительный наклон вперед, плечи опущены и расслаблены, руки без напряжения движутся вперед-назад. Продолжительность и скорость бега определяется в зависимости от уровня подготовки занимающихся и поставленных задач. Критериями дозировки физической нагрузки при занятиях оздоровительным бегом являются: продолжительность бега, скорость, дистанция бега.

Под влиянием регулярных занятий бегом во всех система организма происходит функциональная перестройка. Активизация деятельности мышц при занятиях оздоровительным бегом приводит к повышению активности всех обменных процессов. Опыт показывает, что, тренируясь 3-4 раза в неделю даже с минимальным объемом нагрузок можно добиться существенного улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Проводить занятия на свежем воздухе можно при температуре воздуха не ниже -20°С. При более низкой температуре целесообразно провести занятие в помещении, заменив бег гимнастическими упражнениями и бегом на месте.

После каждого занятия через 10-15 минут желательно принять душ, который успокаивает нервную систему, очищает кожу, улучшает кровообращение.

Не рекомендуется после занятий принимать холодный душ. Холодный душ без предварительного закаливания организма может вызвать простудные заболевания.

Заниматься бегом нельзя тем, кто страдает такими заболеваниями, как сердечная недостаточность, стенокардия, гипертоническая болезнь, сердечные пороки, бронхиальная астма, хронический бронхит и т.д. В любом случае необходимо посоветоваться с врачом.

**Атлетическая гимнастика** включает упражнения с гантелями, гирями, амортизатором, штангой и другими отягощениями. Воздействуя на различные мышечные группы, упражнения с отягощениями способствуют гармоническому развитию мускулатуры тела, улучшают осанку. Занятия атлетической гимнастикой рекомендуется проводить во второй половине дня. Вес отягощений выбирается таким образом, чтобы каждое упражнение можно было выполнять 8-10 раз подряд. Для развития абсолютной силы в каком-либо движении вес отягощения увеличивается, а число повторений уменьшается. Для развития силовой выносливости и уменьшения жировых отложений применяются отягощения меньшего веса с большим числом повторений (16 и более). Наиболее целесообразно в тренировке вначале выполнять упражнения с малыми отягощениями, а в последующих подходах увеличивать вес, уменьшая число повторений. Упражнения следует выполнять ритмично без задержки дыхания, делая вдох в момент расслабления мышц. Интервал отдыха между упражнениями обычно составляет 1-2 минуты, в зависимости от скорости восстановления дыхания.

Комплекс упражнений составляется таким образом, чтобы участвовали по возможности все мышечные группы. В дополнение к упражнениям с отягощениями в занятие целесообразно включать прыжки со скакалкой, медленный бег, спортивные игры.

В последнее время большую популярность получили такие системы физических упражнений, как «Пилатес», «Калланетика» и «Йога».

**Пилатес** – эту систему тренировок почти сто лет назад разработал Джозеф Убертус Пилатес. Многие годы метод Пилатеса оставался практически неизвестным за пределами круга профессиональных танцовщиков. Сегодня этот метод применяют в спортивных залах клиник, в лечебной физкультуре, в фитнес-центрах.

К основным принципам системы Пилатеса относятся

- принцип концентрации внимания и интеграции тела;

- принцип правильной координации и контроля техники выполнения упражнений;

- принцип централизации;

- принцип согласованности движений и дыхания;

- принцип плавности выполнения движений без пауз.

Постановка правильного дыхания – один из важнейших принципов системы Пилатеса. В спортивной медицине давно определена тесная взаимосвязь между дыханием и двигательной системой, так называемая синкинезия, имеющая место при сочетании определенного типа движения с вдохом и выдохом.

Каждое упражнение программы «Пилатес» имеет свой режим дыхания. Для большинства упражнений существует одно общее правило:

* вдыхайте, готовясь к движению;
* выдыхайте в процессе движения.

Выполнение движения на выдохе позволяет расслабляться и избегать перенапряжения. Это также оберегает от задержки дыхания, вызывающей ненужное перенапряжение и стресс.

В связи с постоянным вовлечением в работу мышц брюшного пресса при выполнении всех упражнений системы Пилатеса используется, главным образом, грудной (реберный) тип дыхания.

Обучение правильному дыханию по методике Пилатеса – достаточно сложный процесс. Главное помнить, что ритм дыхания при выполнении упражнений должен практически совпадать с ритмом обычного дыхания человека. Показателем достижения этой цели должно служить сохранение или незначительное превышение ЧСС. Основной ошибкой, мешающей достижению этой цели, может быть высокий, неадекватный уровень сложности выполняемой программы, что создает перенапряжение в мышцах и вызывает задержку дыхания, что, в свою очередь, может привести к повышению кровяного давления.

Постоянный контроль над мышцами, дыханием, отдельными частями тела учит общению с собой – автокоммуникации. Психиатрами доказана возможность улучшения здоровья и душевного равновесия личности посредством восстановления способности к полноценному общению с собой.

Базовые упражнения Пилатеса

* сотня
* скручивания
* обратное скручивание
* круг одной ногой
* круг двумя ногами
* вытягивание обеих ног
* перекат
* баланс сидя
* скручивание сидя
* «нырок лебедя»
* подъем корпуса – экстензия
* плечевой мост
* лодка
* плавание
* упоры
* боковые вариации упоров
* отжимания – вариации.

Прежде чем начинать тренировку, внимательно ознакомьтесь с упражнениями.

**Калланетика** – система физических упражнений которую создала голландка американского происхождения Каллан Пинкней. Прежде всего, калланетика – достаточно медленная и спокойная гимнастика, основным преимуществом которой является статическая нагрузка. Она высоко - эффективна, когда дело касается формирования мышечного корсета, благотворно влияет на работу иммунной системы нашего организма, устраняет дисфункции и активизирует обменные процессы. Этот вид тренировок идеально подходит для людей отдающих предпочтение спокойным и вдумчивым занятием. Она может помочь создать гармонию между телом и нашим рассудком – обрести хорошую физическую форму, развить концентрацию и внимание. Статические упражнения к минимуму сводят риск получить серьезную физическую травму.

Регулярные тренировки дают массу полезных эффектов. Чем дольше и настойчивей вы занимаетесь, тем больше пользы получите от этой простой, но в то же время весьма эффективной системы. Вот самые общие результаты, которые станут для вас ощутимыми уже через несколько недель тренировок:

* улучшится осанка, исчезнет остеохондроз и боли в спине;
* улучшится обмен веществ и укрепится иммунная система;
* улучшится тонус мышц тела;
* улучшится, гибкость и удлинятся мышцы без увеличения объема;
* укрепятся суставы, более сильной станет мускулатура;
* уменьшится подверженность стрессам и увеличится уверенность в собственных силах.
* естественно снизится вес;

.Основные правила Калланетики. Дифференциация занятий по степени физической подготовленности.

Как уже выше описано, калланетика – это гимнастика статических поз. Особенностью системы является определенная статическая нагрузка на мышцы тела. Принимая необходимую позу, нужно удерживать ее в течение 10-60 секунд, в зависимости от начального уровня вашей подготовки. Следует обратить внимание, что тем, кто никогда не занимался, не удается удерживать позу более 10–15 секунд. Не нужно отчаиваться, со временем мышцы привыкнут к нагрузке, и продолжительность статического напряжения можно будет увеличивать до верхнего предела. Для начала нужно стараться удерживать позу 5-10 секунд, затем, передохнув, повторить упражнение. Если вы серьезно нацелены на результат, следует заниматься на начальном уровне физической подготовленности 2-3 раза в неделю по 1 часу. При выполнении упражнений важно соблюдать следующие правила тренировки:

*Первое правило тренировки* – постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. При низкой исходной тренированности, на начальном этапе необходимо очень дозированно подходить к нагрузкам. Добавление нагрузок должно составлять 3–5% на каждой неделе тренировок по отношению к достигнутому уровню, а после достижения высоких результатов – меньше. Поскольку трудно определить функциональные возможности вашего организма, на начальном этапе не рекомендую выполнять упражнения до максимума, так как перетренированность надолго не позволит вам приступить к регулярным занятиям. Не следует сразу стремиться к достижению конечных результатов и по другой причине. Дело не только в опасности передозировки нагрузки, но и в том, что посильные, то есть значительные, но не предельные физические нагрузки, гораздо эффективнее улучшают состояние всего организма.

*Второе правило*, которое необходимо учитывать, состоит в разнообразии упражнений. Для качественного разнообразия физических нагрузок вам достаточно от 9 до 14 упражнений, но зато существенно отличающихся друг от друга. Это позволит тренировать разные стороны функциональных способностей всего организма. Если включать только одно или два упражнения, да к тому же воздействующих только на небольшие группы мышц, то достигается узкоспециализированный эффект от тренировки. После выполнения упражнений со статическими напряжениями необходимо сделать, растяжку мышц, включённых в работу.

*Третье правило*, соблюдение которого обеспечивает активное противодействие прогрессированию заболеваний опорно-двигательного аппарата, состоит в первоочередной тренировке двигательной функции. Дозированные упражнения калланетики наиболее эффективны для оздоровления. Чем больше отвыкает организм от конкретного движения, тем ценнее оно в качестве средства тренировки. Если, конечно, не забывать о строгом дозировании и постепенности наращивания нагрузок. Кстати, мама Каллан Пинкней, которой было 80 лет, с удовольствием занималась калланетикой, оказывая активное противодействие старению.

*Четвертым правилом* является систематичность занятий. Только при регулярных занятиях мы сможем получить максимальный эффект, то есть не только поддерживать оптимальное физическое состояние организма долгие годы, но и добиться идеальной фигуры.

Прежде чем начинать тренировку, внимательно ознакомьтесь с упражнениями.

**Йога -** В последние несколько лет йога стала очень популярной. Все больше людей ищут уникальные системы восстановления, оздоровления и совершенствования организма. Этому способствует выполнение элементов расслабления, дыхательного контроля, статической гимнастики – такая практика придает телу устойчивость, освобождает от болезней, дает здоровье, уравновешенность, подвижность и легкость всему телу. Выполняя йоговские упражнения, люди приобретают психическое, физическое здоровье и силу. Секрет победы над телом заключен в овладении позами йоги - асанами и контролем за дыханием - пранаяма. Элементы системы находят применение в современной практике подготовки спортсменов, а также в лечебной физкультуре. На методах концентрации внимания и расслабления основана аутогенная тренировка; статические усилия применяются в изометрической гимнастике для развития силы мышц; задержка дыхания – в дыхательных упражнениях для создания гипоксических режимов тренировок и т.д.

Патанджали в своем трактате называет йогу аштангой, что буквально означает йога «восьми ступеней» (ашта – восемь, анга – конечность, ветвь, ступень). Восемь ступеней йоги - это руководство к тому, как прожить полную и счастливую жизнь. К ним относятся предписания нравственного и этического характера, наставления о том, как поддерживать физическое и психическое здоровье, а также о том, как прикоснуться к духовным граням человеческой природы.

***Ссылки на видео с упражнениями в домашних условиях:***

Упражнения на все группы мышц <https://www.youtube.com/watch?v=gSD0FoYs7A0>

Комплекс упражнений для мышц пресса <https://www.youtube.com/watch?v=OT9yrJOX-A0>

Комплекс круговой домашней тренировки <https://www.youtube.com/watch?v=wCLRZxjpULo>

Комплекс упражнений на мышцы ягодиц и ног <https://www.youtube.com/watch?v=raZR0SUNSxk>

Комплекс упражнений для мышц рук и мышц кора <https://www.youtube.com/watch?v=-JuPjkdfQRE>