

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
Учреждение образования
«Витебский государственный технологический университет»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Практикум теоретических и практических заданий
для студентов всех специальностей

Витебск
2020

Составители:

А. Г. Мусатов, Т. В. Литуновская, Е. А. Ребизова, Г. В. Глушаненко,
А. Ю. Машков, А. И. Семёнова, Е. В. Бандаревич, А. А. Гордецкий

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским
советом УО «ВГТУ», протокол № 6 от 19.06.2020.

Физическая культура: практикум теоретических и практических заданий для студентов всех специальностей / А. Г. Мусатов [и др.]. – Витебск : УО «ВГТУ», 2020. – 54 с.

Практикум составлен с учетом тематики практических занятий по дисциплине «Физическая культура». В практикуме изложен теоретический материал, необходимый студентам для выполнения практических работ по курсу «Физическая культура». В практическом разделе представлены комплексы упражнений для самостоятельных занятий. Комплексы упражнений учитывают разную физическую подготовленность студентов, кроме того разработаны комплексы для студентов специальной медицинской группы. Для закрепления теоретического и практического материала имеются контрольные тесты и нормативы.

Практикум рекомендован студентам всех специальностей, а также преподавателям при проведении занятий по физической культуре.

УДК 796

©УО «ВГТУ», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	6
1.1 Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь	6
1.2 Основы здорового образа жизни	7
1.3 Естественные и научные основы физического воспитания.....	9
1.4 Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма	12
1.5 Основы методики самостоятельных занятий	14
1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.....	16
1.7 Гигиена в современной жизни человека.....	18
2 ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	20
2.1 Комплексы упражнений для 1–2 курсов.....	20
2.2 Комплексы упражнений для специальной медицинской группы	24
3 КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ И НОРМАТИВЫ	38
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	39
ПРИЛОЖЕНИЯ	40

ВВЕДЕНИЕ

Одной из основных проблем современной цивилизации является проблема здоровья человека. Любое цивилизованное государство, любое современное общество на одно из первых мест ставит проблемы сохранения здоровья, психологического комфорта, длительной работоспособности, воспроизводства здорового потомства. Без решения этих задач невозможно стабильное экономическое и политическое развитие страны, социальное и культурное процветание, без здоровой нации у государства нет будущего.

Физическая культура – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей. Это мощное средство не только физического совершенствования и оздоровления, но также и воспитания социальной, трудовой и творческой активности. Физическая культура не исчерпывается упражнениями, спортом, гимнастикой, играми и туризмом, она включает в себе общественную и личную гигиену труда, быта, использование естественных сил природы для закаливания, правильный режим труда, отдыха и питания.

Немаловажным в физической культуре является физическое воспитание и его естественнонаучная основа. Физическое развитие может идти как стихийным путём (естественное физическое развитие человека), так и целенаправленно, под влиянием специально подобранных физических упражнений в процессе физического воспитания и спортивной тренировки. Знания о строении человеческого тела, о закономерностях функционирования отдельных органов и систем организма позволяют организовать процесс формирования здорового образа жизни и физической подготовки учащейся молодёжи.

Внешние природные и социальные условия существования, с которыми человеческий организм находится в постоянном взаимодействии, могут оказывать на него как положительные, так и вредные воздействия. Отличительной особенностью человека является возможность сознательно и активно изменять как внешние природные, так и социально-бытовые условия для укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности и продления жизни.

В процессе систематических занятий физическими упражнениями в организме человека происходят многообразные изменения (морфологические, физиологические, биохимические, функциональные). При правильном и рациональном сочетании работы и отдыха функциональное состояние организма совершенствуется, что способствует повышению работоспособности.

Физкультурные занятия положительно влияют на человека, повышают и эффективность его труда. Отдача от таких занятий проявляется

опосредованно через ряд составляющих; повышение работоспособности; сокращение экономического ущерба от потерь рабочего времени при утомляемости работников или болезни; улучшение их профессиональных двигательных навыков; повышение общественной активности, улучшение трудовой дисциплины.

Физкультурные занятия обеспечивают повышение общей культуры, снижение заболеваемости, увеличение средней продолжительности жизни и роста интеллектуально-психического потенциала.

Витебский государственный технологический университет

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1 Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

В основе учебно-воспитательного процесса в высшей школе лежит комплексный системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовки специалистов, в которых органически сливаются формирование мировоззрения, общественно-политическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания.

Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Основная цель физического воспитания в высших учебных заведениях: укрепление здоровья студентов, содействие их духовному, нравственному и физическому развитию на базе овладения глубокими общенаучными и специальными знаниями для полной реализации творческих способностей в условиях здорового образа жизни.

Программный материал по физическому воспитанию базируется на приоритетных компонентах физической культуры, ее материальных и личностных ценностях, формирующих содержательную направленность обучения, воспитания и образования студента.

Цель, задачи и формы организации занятий. Процесс физического воспитания студентов осуществляется на учебных и внеучебных занятиях.

Самостоятельные занятия являются органической частью обязательной физической нагрузки студентов, направлены на ликвидацию физического несовершенства (отклонений физического развития), функциональную и профессиональную прикладную подготовку студентов. Самостоятельные занятия планируются как домашние задания.

Физическое воспитание студентов решает задачи:

- формирования позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- повышения физического здоровья студента на основе увеличения арсенала двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности;
- подготовки и участия в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающих широкое вовлечение студентов в активные занятия физической культурой.

К контрольному тестированию физической подготовленности могут быть допущены студенты, прошедшие соответствующую физическую подготовку. При тестировании физической подготовленности (практический раздел) оценка суммируется.

Обязательным условием допуска студента к выполнению зачетных нормативов является:

- выполнение требований теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения;
- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья с целью разработки и внедрения в учебный процесс адекватных состоянию организма физкультурно-оздоровительных программ;
- формирование умений и навыков профессионально-прикладной физической подготовки.

Студенты, освобожденные от занятий на длительный срок (более 1 месяца), или занимающиеся в группах лечебной физической культуры при лечебно-профилактических учреждениях, сдают зачет на кафедре физического воспитания и спорта на основании следующих нормативных требований теории и практики физического воспитания:

- оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по обязательным лекциям по предмету «Физическая культура»;
- написания рефератов по разработанной для каждого студента теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;
- включения студентов в научно-исследовательскую работу кафедры физического воспитания и спорта по проблемам оздоровительной и адаптивной физической культуры.

1.2 Основы здорового образа жизни

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить

долгую и полную радостей жизнь. Здоровье – бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у 80 % населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, её надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост – вести здоровый образ жизни.

Теперь необходимо остановиться на вопросе об отдыхе. Отдых – это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности.

Наиболее эффективным в деле восстановления работоспособности является активный отдых, который позволяет рационально использовать свободное время. Чередование видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно, еженедельно в выходные дни, ежегодно во время очередного отпуска, используя свободное время для укрепления физического и духовного здоровья.

К важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Без достаточного, нормального сна немислимо здоровье человека. Потребность во сне зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека.

Говоря об общих понятиях режима жизнедеятельности человека, целесообразно коснуться режима питания. Правильное питание – это важнейшее условие здоровья человека, его работоспособности и долголетия. Что значит питаться правильно? Это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду.

Рассмотренные выше элементы режима жизнедеятельности человека (труд, отдых, сон и питание) во многом индивидуальны. Высоким уровнем работоспособности, здоровья, долголетия будет обладать тот, кто придерживается требований здорового образа жизни. Правильно спланированный режим дня с учетом возраста, физиологических и психических особенностей является основой для сохранения здоровья и главной составной частью здорового образа жизни.

При определении основных элементов режима дня целесообразно учитывать влияние биологических ритмов человека на его работоспособность. Известно, что работоспособность человека и его поведение во многом зависят от характера и интенсивности биологических процессов и явлений в его организме, т. е. от биологических ритмов.

Работоспособность человека в течение суток меняется в соответствии с суточными биологическими ритмами и имеет два подъема: с 10 до 12 ч и с 16 до 18 ч. Ночью работоспособность понижается, особенно с 3 ч до 5 ч ночи. Значит, самое удобное время для приготовления домашних заданий – с 16 до 18

ч для тех, кто учится в первую смену, и с 10 до 12 ч – во вторую. Это же время наиболее эффективно для тренировок при занятиях спортом.

Важно усвоить, что правильный режим работы и отдыха обеспечивает высокую работоспособность и бодрое состояние в течение длительного времени.

Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Это, конечно, необходимое, но вовсе не достаточное условие. Главное в здоровом образе жизни – это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие здорового образа жизни 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.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностной ориентации студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием.

1.3 Естественные и научные основы физического воспитания

Естественнонаучные основы физического воспитания – это комплекс медико-биологических наук. Человек подчиняется биологическим закономерностям, присущим всем живым существам. Однако от представителей животного мира он отличается не только строением, но развитым мышлением, интеллектом, речью, особенностями социально-бытовых условий жизни и общественных взаимоотношений.

Физическое развитие может идти как стихийным путем (естественное физическое развитие человека), так и целенаправленно, под влиянием специально подобранных физических упражнений в процессе физического воспитания и спортивной тренировки. Знания о строении человеческого тела, о закономерностях функционирования отдельных органов и систем организма позволяют организовать процесс формирования здорового образа жизни и физической подготовки учащейся молодежи.

При изучении органов и функциональных систем человека необходимо придерживаться принципа целостности и единства организма с внешней природной и социальной средой.

Все органы человеческого организма тесно связаны между собой, находятся в постоянном взаимодействии и являются сложной единой саморегулирующейся и саморазвивающейся системой. Деятельность организма как единого целого включает взаимодействие психики человека, его двигательных и вегетативных функций с различными условиями окружающей среды.

Внешние природные и социальные условия существования, с которыми человеческий организм находится в постоянном взаимодействии, могут оказывать на него как положительные, так и вредные воздействия. Отличительной особенностью человека является возможность сознательно и активно изменять как внешние природные, так и социально-бытовые условия для укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности и продления жизни.

В процессе систематических занятий физическими упражнениями в организме человека происходят многообразные изменения (морфологические, физиологические, биохимические, функциональные). При правильном и рациональном сочетании работы и отдыха функциональное состояние организма совершенствуется, что способствует повышению работоспособности.

На протяжении всей жизни человек учится выполнять множество движений. Обучение и совершенствование любого движения представляет собой процесс овладения *двигательным действием*.

Двигательное действие – это весьма сложная совокупность процессов, затрагивающих опорно-двигательный аппарат, центральную нервную систему, психическую сферу человека и др. В зависимости от решаемых задач, освоение конкретного действия может быть доведено до различной степени совершенства. Выделяют такие степени освоения действий как двигательные умения и двигательные навыки.

Двигательное умение – это такой уровень освоения движения, когда оно выполняется под контролем сознания, опираясь на знания.

Нередко обучение движениям заканчивается двигательными умениями без последующего перехода их в навыки (освоение различных упражнений вспомогательного характера; упражнений, используемых для воспитания координационных способностей и др.). В тех случаях, когда необходимо достичь совершенной степени овладения двигательным действием, умения являются переходными стадиями двигательного навыка.

Двигательный навык – это привычные движения, элементы которых выполняются автоматически.

В результате многократного повторения двигательного действия отдельные движения воспроизводятся без изменений. Они становятся привычными, не требуют концентрации внимания, т. е. выполняются

автоматически. В дальнейшем количество таких движений увеличивается, достигают необходимой точности и повторяются без изменений целые части осваиваемого действия и, наконец, вся система движений может выполняться автоматически. Так двигательное умение переходит в двигательный навык. С образованием навыка появляется возможность переключать внимание на другие объекты деятельности. Однако такая автоматичность выполнения движений не означает, что двигательное действие выполняется без участия сознания. Человек в любой момент имеет возможность корректировать движения или прекратить двигательное действие.

При доведении двигательного действия до навыка оно становится устойчивым к неблагоприятным факторам, т. е. вырабатываются механизмы, позволяющие выполнять движения эффективно и при волнениях, сильных возбуждениях, психических сдвигах, в различных климатических условиях (дождь, ветер и др.) и т. д.

В различных двигательных действиях находят свое выражение отдельные качественные характеристики двигательных возможностей человека. Их называют *двигательными* или *физическими качествами*.

Выделяют следующие основные качества: *силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость*. В труде, быту, спорте они проявляются не изолированно, а в органических связях между собой. В то же время в каждом двигательном действии или в виде мышечной деятельности одно или несколько качеств проявляются в наибольшей степени (например, в упражнениях с отягощениями – это сила, а в ряде таких продолжительных упражнениях аэробного характера как езда на велосипеде, бег, плавание и др. – выносливость).

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Быстрота – это способность человека выполнять двигательное действие или осуществлять заданную работу за минимальный промежуток времени.

Выносливость – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение длительного времени.

При выполнении упражнений циклического характера выносливость неразрывно связана с функцией дыхания (прежде всего, тканевого), кровообращения (обеспечивающего доставку кислорода и питательных веществ к тканям и удаление продуктов распада), выделения и терморегуляции. Различают несколько видов выносливости: общую и специальную, силовую и скоростную.

А. Общая выносливость – это способность организма противостоять утомлению при выполнении различной по характеру мышечной деятельности умеренной или большой мощности.

Б. Специальная выносливость – это способность длительное время совершать работу заданной мощности в определенном виде физических упражнений. Развитие выносливости этого вида обеспечивается

специфическими изменениями в организме при длительном выполнении специальных физических упражнений.

Ловкость – способность человека выполнять сложные по координации движения при изменении динамики их выполнения и в изменяющихся окружающих условиях.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов.

В процессе систематических занятий физическими упражнениями развиваются все двигательные качества. В процессе совершенствования одного из качеств в какой-то мере совершенствуются и другие, т. к. физическим качествам присуща общность некоторых механизмов их развития. Это явление носит название положительного переноса двигательных качеств. В начале регулярных тренировочных занятий оно проявляется в наибольшей степени. Наиболее благоприятное влияние на все двигательные качества оказывают физические упражнения на выносливость, в связи с чем она рассматривается как основа для развития всех других качеств.

Двигательные качества при прекращении систематических занятий перестают развиваться, затем уровень развития силы скорости, выносливости снижается до исходного. Раньше других качеств утрачивается быстрота, затем – сила, и еще позже – выносливость.

1.4 Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма

Одной из приоритетных задач физического воспитания в вузе является укрепление и поддержание здоровья студентов средствами физической культуры, приобщение к здоровому образу жизни. Поэтому широкое применение в настоящее время нашла оздоровительная физическая культура (ОФК) и популярные оздоровительные системы физических упражнений.

На современном этапе развития физического воспитания появились новые направления ОФК, дающие оздоровительный эффект. К ним можно причислить оздоровительную аэробику и ее разновидности: степ, слайд, аква-или гидроаэробику, танцевальную аэробику (фанк-аэробику, сити-джейм, хип-хоп и др.), велоаэробику, аэробику с нагрузкой (небольшой штангой, акваджагинг, шейпинг, стретчинг), оздоровительный фитнес и т. д.

Методическая специфика современных оздоровительных систем заключается в строгой регламентации объема и интенсивности физической нагрузки в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности занимающихся, соответствие применяемых физических упражнений двигательным, физическим их способностям, использование упражнений с предметами, снарядами, тренажерами и др.

В настоящее время наибольшей популярностью среди студенческой молодежи пользуется атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, шейпинг, единоборства и комплексы физических упражнений из восточных систем (приложение А).

Каким бы систематическим и квалифицированным ни был врачебный и педагогический контроль, они не дадут желаемого результата, если не будут дополнены самоконтролем.

Самоконтроль – совокупность операций (самонаблюдение, анализ, оценка своего состояния, поведения, реагирования), осуществляемых индивидуально, как в процессе занятий физическими упражнениями, так и в общем режиме жизни.

По своей сути самоконтроль – это проявление грамотного отношения человека к своему здоровью. Это занятие для серьезного, думающего человека, которое требует определенных затрат времени и сил, которых не следует жалеть. Самонаблюдение приучает к вдумчивому отношению к физическим нагрузкам, своему образу жизни, способствует созданию условий для рационального использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

Цель самоконтроля – самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта.

Задачи самоконтроля:

- внимательное отношение к состоянию своего здоровья;
- овладение простейшими методами самонаблюдения.
- взаимосвязь с врачом и преподавателем (тренером).

При систематическом контроле занимающийся хорошо знает особенности своего организма, что позволяет ему своевременно выявить у себя ранние признаки заболеваний, уловить малейшие изменения в состоянии организма и своевременно устранять эти отклонения.

Таким образом, по средствам диагностики осуществляется медицинское обеспечение физического воспитания, которое позволяет своевременно выявить отклонения в физическом состоянии, а также планировать тренировочные нагрузки без ущерба для здоровья. А контроль за состоянием организма под влиянием занятий физическими упражнениями осуществляется с помощью врачебного контроля, организуемого государственными учреждениями, и самоконтроля, организуемого и осуществляемого самими занимающимися.

Показатели самоконтроля условно можно разделить на 2 группы: *субъективные* и *объективные*.

К субъективным показателям можно отнести: самочувствие (хорошее, удовлетворительное, плохое); сон (продолжительность, глубина, нарушения); аппетит (хороший, удовлетворительный, плохой); умственная и физическая работоспособность; положительные и отрицательные эмоции – стрессы.

Низкая субъективная оценка каждого из этих показателей может служить сигналом об ухудшении организма, быть результатом переутомления или формирующегося нездоровья.

Следующий вид субъективных показателей самоконтроля – болевые ощущения. К ним относятся боли в боку, боли в правом подреберье, боли в левой части живота.

Почти всегда у студентов, начавших активные занятия физическими упражнениями, на следующий день возникают боли в мышцах.

Объективным показателем самоконтроля является влияние тренировочного процесса на состояние сердечно-сосудистой системы и организма в целом. Объективным показателем может служить и изменение частоты дыхания: при росте тренированности частота дыхания в состоянии покоя становится реже, а восстановление после физической нагрузки происходит сравнительно быстро. Показателем самоконтроля, отражающим состояние сердечно-сосудистой системы, является пульс – частота сердечных сокращений. Частота пульса 40 уд./мин и менее является признаком хорошо тренированного сердца, либо следствием какой-либо патологии.

Важным показателем, характеризующим функцию сердечно-сосудистой системы, является уровень артериального давления. Быстрое восстановление (в течение нескольких минут) показателей давления говорит о подготовленности организма к физическим нагрузкам.

Педагогический контроль – планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом. Проводится для того, чтобы определить, насколько соответствует педагогическое воздействие повышению эффективности учебно-тренировочных занятий.

Цель педагогического контроля – оптимизация учебно-тренировочного процесса в вузе.

1.5 Основы методики самостоятельных занятий

Формы и содержание самостоятельных занятий

Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят:

- от пола,
- возраста,
- состояния здоровья,
- уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся.

Существует три формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика,
- упражнения в течение дня,
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать:

- упражнения для всех групп мышц,
- упражнения на гибкость,
- дыхательные упражнения.

Не рекомендуется выполнять:

- упражнения статического характера,
- упражнения со значительными отягощениями,
- упражнения на выносливость (например, длительный бег до утомления).

При построении комплекса следует исходить из следующих рекомендаций:

Последовательность выполнения:

- ходьба на месте или в движении;
- упражнения на потягивание;
- упражнения с наклонами вперед, в стороны, с поворотами туловища вправо и влево;
- упражнения на силу мышц рук (сгибание и разгибание рук в упоре или вися);
- упражнения на растягивание, махи ногами в различных направлениях;
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (поднимание ног, туловища из положения лежа на спине или сидя на полу, стуле);
- упражнения для развития мышц ног (подскоки то на одной, то на другой ноге, прыжки на месте на обеих ногах, приседания).

При наклонах, приседаниях и других упражнениях, сопровождающихся силовым напряжением и сужением грудной клетки, делают выдох, при расширении (выпрямлении) – вдох.

Упражнения следует выполнять с постепенным нарастанием нагрузки.

Необходимо сочетать силовые упражнения с упражнениями на растягивание и расслабление.

После выполнения комплекса применяются водные процедуры.

Через каждые 2 недели комплекс следует менять.

Упражнения в течение дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10–15 мин через каждые 1–1,5 ч работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

В комплекс занятий в течение дня относятся следующие формы организации физических упражнений:

- вводная гимнастика,

– физкультурные пауза и минутка.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе. *Самостоятельные тренировочные занятия* можно проводить:

- индивидуально,
- в группе из 3–5 человек и более.

Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2–7 раз в неделю по 1-1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок – вторая половина дня, через 2–3 ч после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 ч 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 (в это время необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Специализированный характер занятий, т. е. занятия избранным видом спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов.

1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее ППФП) – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры для подготовки к определенной профессиональной деятельности. Цель ППФП – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности.

Конкретные задачи ППФП студентов определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и состоят в том, чтобы:

- формировать необходимые прикладные знания;
- осваивать прикладные умения и навыки;
- воспитывать прикладные физические качества.

Прикладные знания имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью, которые студенты получают на лекционных занятиях по курсу «Физическая культура». Знания о закономерностях достижения и поддержания высокой профессиональной работоспособности в трудовой деятельности имеют важное прикладное значение.

Прикладные умения и навыки обеспечивают быстрое овладение необходимыми трудовыми операциями, безопасность в быту и при выполнении определенных видов работ.

Прикладные физические качества – это перечень необходимых для каждой профессиональной группы физических качеств, которые можно формировать при занятиях различными видами спорта.

Формировать специальные качества можно в процессе ППФП не только с помощью специально подобранных упражнений, но и при регулярных занятиях соответствующими в каждом случае (прикладными) видами спорта. Следует иметь в виду и особенности так называемой неспецифической адаптации человека. Установлено, что хорошо физически развитый и тренированный человек быстрее акклиматизируется в новой местности, легче переносит действие низкой и высокой температуры, более устойчив к различного рода инфекциям, проникающей радиации и т. д.

При решении конкретных задач профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов следует обращать внимание на то, что такая подготовка осуществляется в тесной связи с общей физической подготовкой, которая является основой практического раздела учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе. В тоже время только общая физическая подготовка не может полностью решить задачи специальной подготовки к определенной профессии.

Профессионально-прикладная физическая подготовка должна опираться на хорошую общефизическую подготовленность студентов. Соотношение общей и профессионально-прикладной подготовки может изменяться в зависимости от профессии. Для представителей гуманитарных профессий хорошей общей физической подготовленности вполне достаточно для психофизической готовности к будущей профессии. В других случаях (юридические, технические специальности и др.) общая физическая подготовка не может обеспечить необходимого уровня готовности к профессиональному труду. Здесь обязательно требуется специальная и объемная профессионально-прикладная физическая подготовка по всем параметрам, которая нередко нуждается в самостоятельном дополнительном курсе ППФП сверх отведенных часов на дисциплину «Физическая культура».

В ходе учебного процесса уровень подготовленности студентов по разделу профессионально-прикладная физическая подготовка контролируется специальными нормативами, что особо оговорено в учебной программе. Обычно эти нормативы отличаются у студентов различных факультетов и имеют отличия в зависимости от семестра и курса обучения. Уровень подготовленности по ППФП оценивается отдельно и входит в комплексную оценку по учебной дисциплине «Физическая культура» наряду с оценками за теоретические знания, общую физическую подготовленность, методические и двигательные умения и навыки.

Организация ППФП студентов в вузах предполагает использование специализированной подготовки в учебное и внеучебное время. Для этого в основном учебном отделении могут быть организованы специализированные учебные группы по ППФП, а в спортивном – учебные группы по прикладным

видам спорта. Студенты, занимающиеся в специальном отделении, осваивают те элементы ППФП, которые доступны им по состоянию здоровья.

ППФП студентов на учебных занятиях проводится в форме теоретических и практических занятий.

Основным средством ППФП студентов является физическое упражнение. При их подборе следует учитывать, чтобы их психофизиологическое воздействие соответствовало формируемым физическим качествам.

1.7 Гигиена в современной жизни человека

Гигиена – наука о здоровье, о создании условий, благоприятных для сохранения человеком здоровья, о правильной организации труда и отдыха, о предупреждении болезней. Её целью является изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранение его здоровья и долголетия. Гигиена является основой профилактики заболеваний.

Основные задачи гигиены:

– изучение влияния внешней среды на состояние здоровья и работоспособность людей;

– устранение вредно действующих на здоровье факторов в целях улучшения состояния здоровья, физического развития и повышения работоспособности.

Личная гигиена.

Защита от болезней и ранений требует от человека овладения многими простыми приемами, которые называются личной (персональной) гигиеной. Выработка иммунитета защитит вас от ряда очень серьезных заболеваний, которым вы можете подвергнуться, – оспа, брюшной тиф, дифтерия, холера, чума, желтая (тропическая) лихорадка. Это не избавит вас от наиболее распространенных заболеваний, таких как дизентерия, простуда, малярия. Руководствуясь следующими советами, вы как можно дольше останетесь на ногах:

1. Чистота тела – это первая защита от болезнетворных микробов. Идеальным было бы принятие ежедневного душа с горячей водой и мылом. Если это невозможно, содержите руки чистыми, чистите ваши ногти, губкой обтирайте лицо, подмышки, ноги, по крайней мере, один раз в день.

2. Содержите по возможности чистыми и сухими одежду, особенно нижнее белье и носки. Если стирка невозможна, вытряхивайте одежду, сушите и проветривайте ее регулярно.

3. Если это возможно, пользуйтесь каждый день зубной пастой. Мыло, пищевая соль или сода могут с успехом заменить зубную пасту, а маленькая зеленая веточка, хорошо разжеванная с одной стороны, послужит вам в качестве зубной щетки. Другой метод – чистка зубов чистым пальцем. Этот

метод массирует также десны. После еды полощите рот питьевой водой, если она есть в вашем расположении.

Соблюдение следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.

Гигиена питания.

Чтобы не допустить желудочно-кишечных заболеваний и расстройств – не грызть ногти, не принимать пищу грязными руками (как минимум, тщательно обтирайте руки перед едой чистой сухой травой или листьями), не пить грязную воду (ее надо прокипятить или обработать специальными таблетками, а затем профильтровать), предохранять пищу и воду от мух и прочих насекомых, своевременно удаляйте пищевые отбросы и отходы, избегать употреблять в пищу необработанные и недоброкачественные продукты (недостаточно проваренные, прожаренные, невымытые горячей водой, подгнившие, покрытые плесенью, забродившие, протухшие и т. д.).

Гигиена дома

Большую часть своей жизни человек проводит у себя в доме или квартире. Встречи с друзьями и родственниками, по большей вероятности, проходят дома. Некоторые даже работают на дому. И поэтому необходимо соблюдать определенную гигиену жилища, чтобы обеспечить здоровье и благополучие в семье. В доме всегда должно быть тепло, светло, уютно и чисто. Особенно тщательно нужно следить за чистотой, если у вас есть маленький ребенок.

Гигиена жилища должна обеспечивать достаточное количество солнечного света. Чтобы обеспечить полное проникновение солнечных лучей, не нужно на подоконники ставить слишком много комнатных растений или других предметов, которые будут препятствовать солнечному свету. Зашторивать окна следует только вечером, днем это ни к чему. Чаще протирать окна от пыли, так как загрязненные стекла не пропускают половины солнечного света, чаще проветривать помещение и делать влажную уборку.

Соблюдение чистоты и гигиены на кухне является залогом здоровья. Ведь на этой территории происходит приготовление пищи. Перед готовкой рекомендуется протирать все рабочие поверхности и споласкивать всю необходимую посуду под струей воды. Грязную посуду мойте сразу же после использования, чтобы не развелись микробы. Раз в месяц все кухонные принадлежности желательно кипятить. Раковину очищать каждый раз, как пользовались ею, так как на кухне это самое загрязняемое место, в котором моют посуду, фрукты, овощи, мясо, рыбу и другие продукты.

Независимо от того, где вы живете, в квартире, доме или на даче, в деревне или в городе, соблюдение гигиены и чистоты в вашем доме должно быть вашим главным правилом. Ведь нет ничего лучше, чем придя с работы, ощущать тепло и уют родного очага.

Гигиена труда и отдыха

Большую роль для здорового образа жизни приобретает вопрос разумного чередования труда и отдыха. На здоровье человека, как известно, оказывают влияние биологические и социальные факторы, ведущую роль среди которых занимает труд. Труд является биологической потребностью организма (дает человеку радость самоутверждения, воспитывает целеустремленность, упорство, сознательное отношение к миру и т. д.). Труд – непереносимое и естественное условие жизни, без него не была бы возможна сама жизнь.

Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом являются тем универсальным средством, которое может помочь противостоять напряженному ритму жизни, нервно-психическим перегрузкам, в том числе и при умственном труде.

Утомление, которое испытывает каждый после трудового дня, можно снять несколькими, далеко не равноценными способами: длительным пассивным отдыхом, употреблением специальных медикаментозных средств и наиболее эффективным и безопасным – физическим упражнениями (бег, плавание и др.).

Укрепить и сохранить здоровье, повысить работоспособность, достичь высоких личных спортивных результатов студентам помогут выполнение правил личной и общественной гигиены, режим дня, закаливание организма, рациональное питание.

2 ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

2.1 Комплексы упражнений для 1–2 курсов

Комплекс упражнений № 1

Прежде чем приступить к выполнению комплекса упражнений, выполните разминку (приложение Б).

Количество повторений:

1. Для внутренней части бедра – девушки – 16–24 р., юноши – 24–32 р.
2. Для передней части бедра – девушки – 16–24 р., юноши – 24–32 р.
3. Для задней поверхности бедра и ягодиц – девушки – 16–24 р., юноши – 24–32 р.
4. Упражнения на икры – девушки – 16–24 р., юноши – 24–32 р.
5. Прыжки на скакалке, если нет скакалки, то делаем имитацию – 100 прыжков.

Весь комплекс выполняем 3 подхода. После каждого подхода подсчитываем пульс за 10 секунд и умножаем на 6. Восстанавливаемся до 120–130 уд./мин. И выполняем следующий подход (приложение В).

В конце комплекса сделать тестовое задание:

– бег на месте за 10 с;

- прыжок в длину с места 5 попыток;
 - полуприсед в статике (с) на максимум;
- В конце выполняем заминку (приложение Г).

Комплекс упражнений № 2

Прежде чем приступить к выполнению комплекса упражнений, выполните разминку (Приложение Б).

Количество повторений:

1. Упражнения на бицепс – девушки – 16–24 р., юноши – 24–32 р.
2. Упражнения на трицепс – девушки – 16–24 р., юноши – 24–32 р.
3. Упражнения на плечи – девушки – 16–24 р., юноши – 24–32 р.
4. Упражнения на дельту – девушки – 16–24 р., юноши – 24–32 р.

После каждого круга измеряем пульс (ЧСС) за 10 секунд и умножаем на 6, восстанавливаемся до ЧСС 120–130 уд./мин. И повторяем еще 2 подхода (приложение Д).

После выполнения комплекса выполнить тестовые задания:

- сгибание рук в упоре лежа – девушки 20 р., юноши 40 р.;
- планка – 1:30 – 2 мин.

В конце выполняем заминку (приложение Г).

Комплекс упражнений № 3

Прежде чем приступить к выполнению комплекса упражнений, выполните разминку (приложение Б).

Количество повторений:

1. Упражнения на нижний пресс – девушки – 40 с – 1 мин., юноши – 1 мин. – 1.30.
2. Упражнения на верхний пресс – девушки – 16–24 р., юноши – 24–32 р.
3. Упражнения на косые мышцы – девушки – 20–24 р., юноши – 24–28 р.
4. Упражнения на поперечные мышцы – девушки – 16–24 р., юноши – 24–32 р.

Выполняем весь комплекс 3 подхода. После каждого круга измеряем пульс (ЧСС) за 10 секунд и умножаем на 6, восстанавливаемся до ЧСС 120–130 уд./мин. И повторяем еще 2 подхода (приложение Е).

В конце комплекса сделать тестовое задание:

- удержание ног над полом 30 с – 1 мин.;
- планка – 1,30 – 2 мин.

В конце выполняем заминку (приложение Ж).

Комплекс упражнений № 4

Каждое упражнение выполняем в статическом режиме, вы должны чувствовать незначительные болевые ощущения. Находиться в каждой позе по 2–3 минуты, как только боль прекращается, старайтесь увеличить гибкость в определенном упражнении (приложение И).

После выполнения комплекса выполнить тестовые задания:

– наклон туловища вперед из положения сидя, ноги врозь – 5–7 раз.

Комплекс упражнений № 5

Прежде чем приступить к выполнению комплекса упражнений, выполните разминку (приложение Б).

Количество повторений:

1. Упражнения на трицепс, спина с гантелями (вместо гантель можно использовать бутылки) – девушки – 12–15 р., юноши – 16–24 р.
2. Упражнения на грудь, спину – девушки – 12–15 р., юноши – 16–24 р.
3. Упражнения на бицепс с гантелями – девушки – 12–15 р., юноши – 16–24 р.
4. Упражнения на трицепс – девушки – 12–15 р., юноши – 16–24 р.
5. Упражнения на плечи и трапецию – девушки – 12–15 р., юноши – 16–24 р.
6. Упражнения на трицепс – девушки – 12–15 р., юноши – 16–24 р.

После каждого круга измеряем пульс (ЧСС) за 10 секунд и умножаем на 6, восстанавливаемся до ЧСС 120–130 уд./мин. И повторяем еще 2 подхода (приложение К).

После выполнения комплекса выполнить тестовые задания:

- сгибание рук в упоре лежа – девушки – 20 р., юноши – 40 р.;
- планка – 1,30–2 мин.;
- стойка на руках (по желанию).

Комплекс упражнений № 6

Прежде чем приступить к выполнению комплекса упражнений, выполните разминку (приложение Б).

Количество повторений:

1. Для внутренней части бедра – девушки – 16–24 р., юноши – 24–32 р.
2. Для передней части бедра – девушки – 16–24 р., юноши – 24–32 р.
3. Для задней поверхности бедра и ягодиц – девушки – 16–24 р., юноши – 24–32 р.
4. Упражнения на икры – девушки – 16–24 р., юноши – 24–32 р.
5. Прыжки на скакалке, если нет скакалки, то делаем имитацию – 100 прыжков.

Весь комплекс выполняем 3 подхода. После каждого подхода подсчитываем пульс за 10 секунд и умножаем на 6. Восстанавливаемся до 120–130 уд./мин. И выполняем следующий подход (приложение В).

В конце комплекса сделать тестовое задание:

- бег на месте за 10 с;
- прыжок в длину с места 5 попыток;
- полуприсед в статике (с) на максимум.

В конце выполняем заминку (приложение Ж).

Комплекс упражнений № 7

Прежде чем приступить к выполнению комплекса упражнений, выполните разминку (приложение Б).

Количество повторений:

1. Упражнения на верхний пресс – девушки – 40 с – 1 мин., юноши – 1–1.30 мин.

2. Упражнения на нижний пресс – девушки – 16–24 р., юноши – 24–32 р.

3. Упражнения на косые мышцы – девушки – 20–24 р., юноши – 24–28 р.

4. Упражнения на мышцы кора – девушки – 16–24 р., юноши – 24–32 р.

Выполняем весь комплекс 3 подхода. После каждого круга измеряем пульс (ЧСС) за 10 секунд и умножаем на 6, восстанавливаемся до ЧСС 120–130 уд./мин и повторяем еще 2 подхода (приложение Л).

В конце комплекса сделать тестовое задание:

– удержание ног над полом 30 с – 1 мин.;

– планка – 1,30 – 2 мин.

В конце выполняем заминку (приложение Г).

Комплекс упражнений № 8

Прежде чем приступить к выполнению комплекса упражнений, выполните разминку (приложение Б).

Количество повторений:

1. Упражнения на ягодичы – девушки – 15–20 р., юноши – 25–30 р.

2. Упражнения на бедра – девушки – 15–20 р., юноши – 25–30 р.

3. Для задней поверхности бедра – девушки – 15–20 р., юноши – 25–30 р.

4. Упражнения на икры – девушки – 15–20 р., юноши – 25–30 р.

5. Прыжки на скакалке, если нет скакалки, то делаем имитацию – 100 прыжков (приложение М).

Весь комплекс выполняем 3 подхода. После каждого подхода подсчитываем пульс за 10 секунд и умножаем на 6. Восстанавливаемся до 120–130 уд./мин. И выполняем следующий подход.

В конце комплекса сделать тестовое задание:

– бег на месте за 10 с;

– прыжок в длину с места 5 попыток;

– полуприсед в статике (с) на максимум.

Напоминаю, что данные тесты входят в зачетные требования.

В конце выполняем упражнения на растяжку (приложение Г).

Комплекс упражнений № 9

Прежде чем приступить к выполнению комплекса упражнений, выполните разминку (приложение Б).

Количество повторений:

1. Упражнения на нижний пресс (упражнения с гантелями, обратные скручивания с удержанием ног, велосипед) – девушки – 16–24 р., юноши – 24–32 р.

2. Упражнения на верхний пресс (скручивания корпуса с поворотами, опускание ног в стороны, перочинный нож) – девушки – 16–24 р., юноши – 24–32р.

3. Упражнения на косые мышцы живота (боковая планка – удержание 30с – 1 мин; боковая планка с поворотом – девушки – 20–24 р.; юноши – 24–28 р.; усложненная планка – девушки – 16–24 р., юноши – 24–32 р.) (приложение Н).

Выполняем весь комплекс 3 подхода. После каждого круга измеряем пульс (ЧСС) за 10 секунд и умножаем на 6, восстанавливаемся до ЧСС 120–130 уд./мин. И повторяем еще 2 подхода.

В конце комплекса сделать тестовое задание:

- удержание ног над полом 30 с – 1 мин.;
- планка – 1,30 –2 мин.

В конце выполняем упражнения на растяжку (приложение Г).

Комплекс упражнений № 10

Прежде чем приступить к выполнению комплекса упражнений, выполните разминку (приложение Б).

Количество повторений:

1. Упражнения на руки – девушки – 16–24 р., юноши – 24–32 р.
2. Упражнения на ноги – девушки – 20–25 р., юноши – 25–30 р.
3. Упражнения на мышцы спины и живота – девушки – 20–24 р., юноши – 24–28 р.

Выполняем весь комплекс 3 подхода. После каждого круга измеряем пульс (ЧСС) за 10 секунд и умножаем на 6, восстанавливаемся до ЧСС 120–130 уд./мин. И повторяем еще 2 подхода (приложение П).

В конце комплекса сделать тестовое задание:

- удержание ног над полом 30 с – 1 мин.;
- планка – 1,30 –2 мин.;
- полуприсед в статике;
- сгибание рук в упоре лежа.

В конце выполняем упражнения на растяжку (приложение Г).

2.2 Комплексы упражнений для специальной медицинской группы

Упражнения при анемии

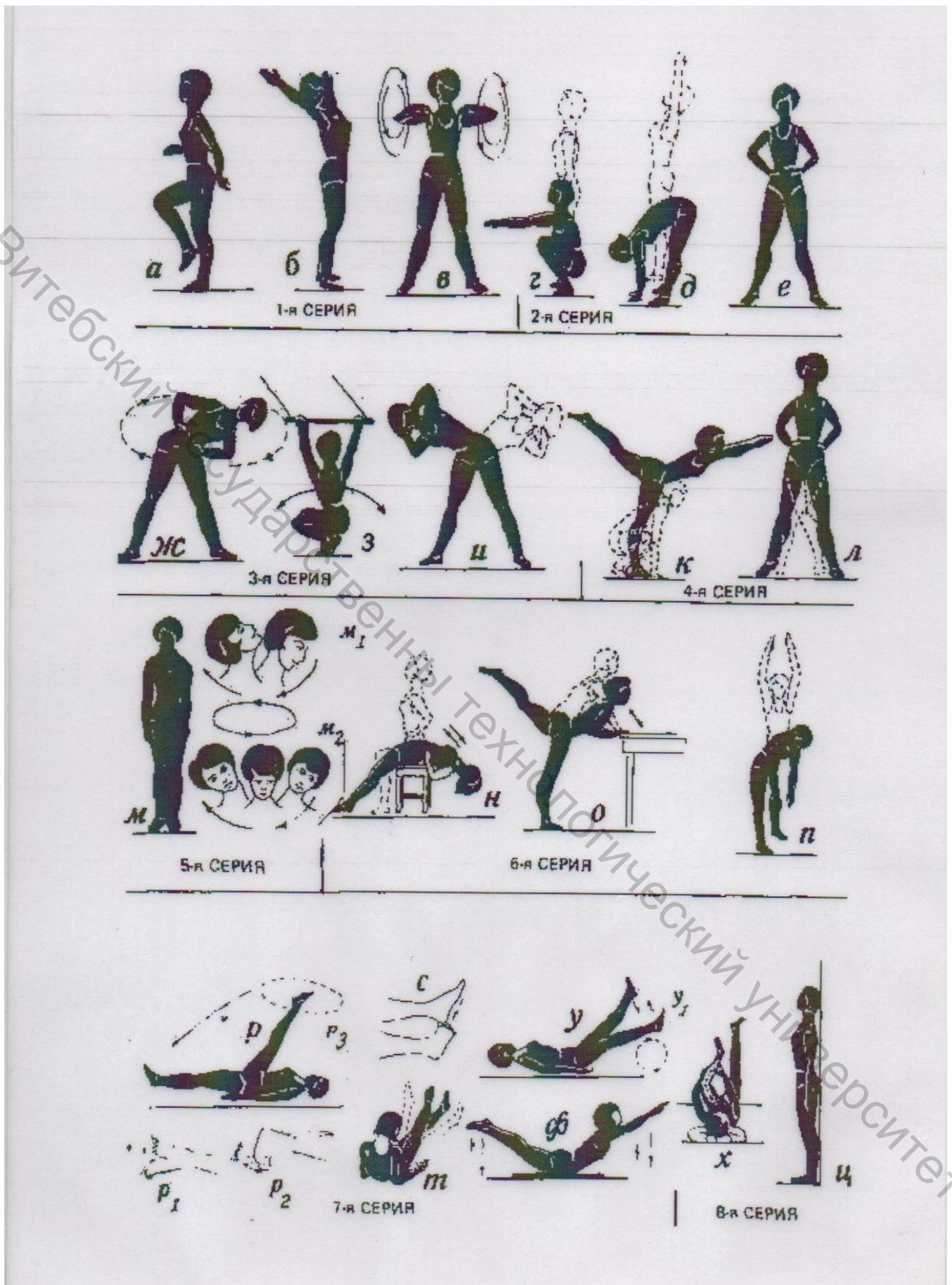


Рисунок 2.1 – Комплекс упражнений при анемии

Упражнения при астме

Упражнения дыхательной гимнастики

1. И.п. – основная стойка. Поднять руки в стороны – вдох, опустить медленно – выдох, на выдохе громко произносить «У-у-р-р-р» (8–10 раз).

2. И.п. – основная стойка. Поднять руки вверх, медленно присесть, руками обхватить колени – выдох, на выдохе произносить звук «Ш- ш-ш-ш» (8–10 раз).

3. И.п. – основная стойка. Правая рука поднята вверх, левая отведена в сторону. Сделать вдох, затем поменять положение рук с удлиненным выдохом и произношением звука «Р-р-р-р» (подражание свистку милиционера). (8–10 раз).

4. И.п. – основная стойка. Руки согнуты в суставах – вдох, на выдох произносить протяженный звук «З-и-и, з-и-и...», попеременно руки выпрямляя вперед (8–10 раз).

5. И.п. – ноги врозь, руки сцеплены в замок впереди, руки поднять вверх – вдох, на выдохе руки резко опускаем вниз, произносим звук «Ух-ух-ух» (8–10 раз).

6. И.п. – стоя, ноги слегка расставить, руки опустить, размахивая прямыми руками и вперед и назад, произносить «Тик-так» (8–10 раз).

7. И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам и выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (8–10 раз).

8. И.п. – встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с» (руки скользят вдоль туловища) (8–10 раз).

9. И.п. – основная стойка. Медленная ходьба по залу. На вдох руки поднять в стороны, на выдох – опустить вниз с длительным произношением звука «У-у-у-у» (1–2 мин).

10. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны назад (в спине пригнуться, смотреть вперед) – медленный выдох на звуке «ш-ш- ш». Выпрямиться – вдох. (8–10 раз).

11. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением «Ух- х-х» (8–10 раз).

12. И.п. – ноги вместе, руки опущены. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх – вдох. Опускаясь на всю ступню – руки вниз – выдох с произношением «Ух-х-х-х-х» (8–10 раз).

Упражнения при вегетосудистой дистонии (ВСД)

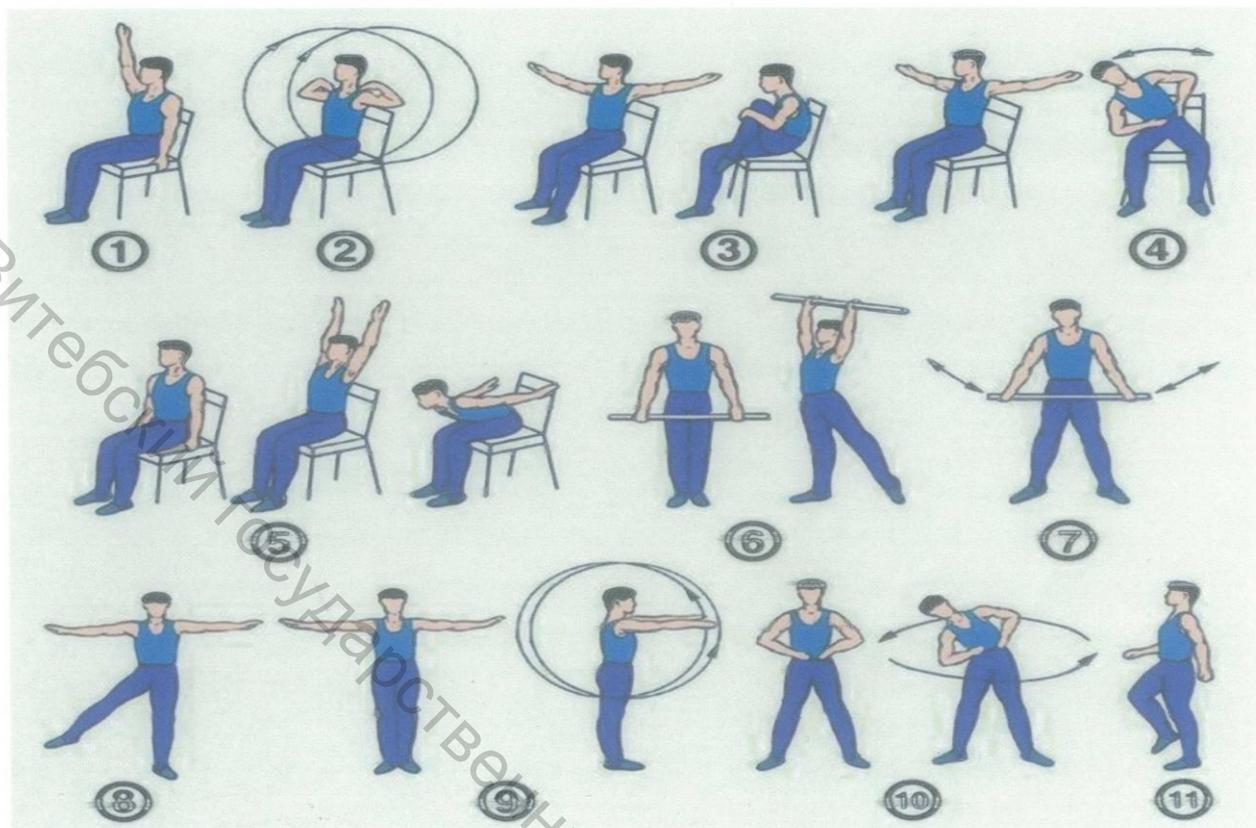


Рисунок 2.2 – Комплекс упражнений при ВСД

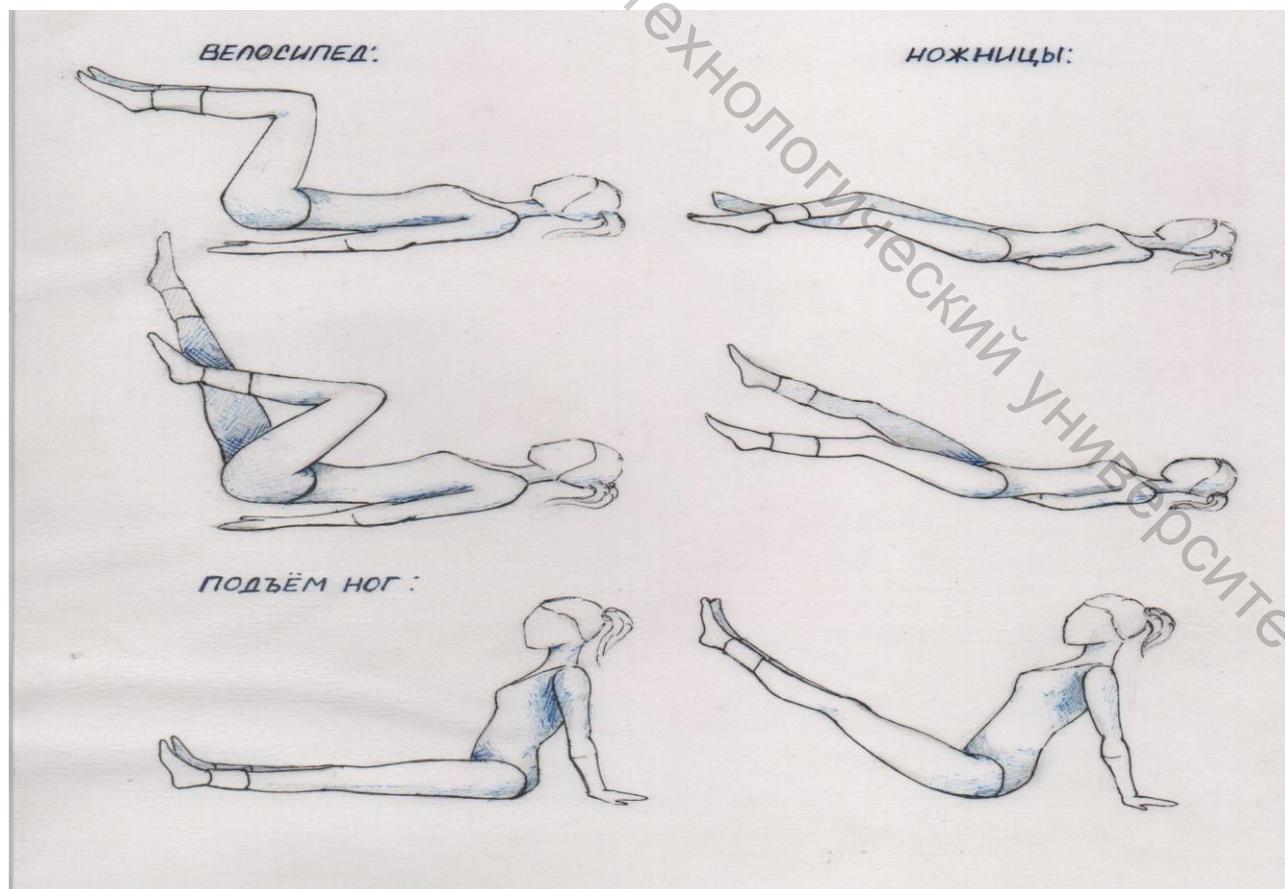


Рисунок 2.3 – Упражнений при ВСД

Упражнения при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (ЖКТ)

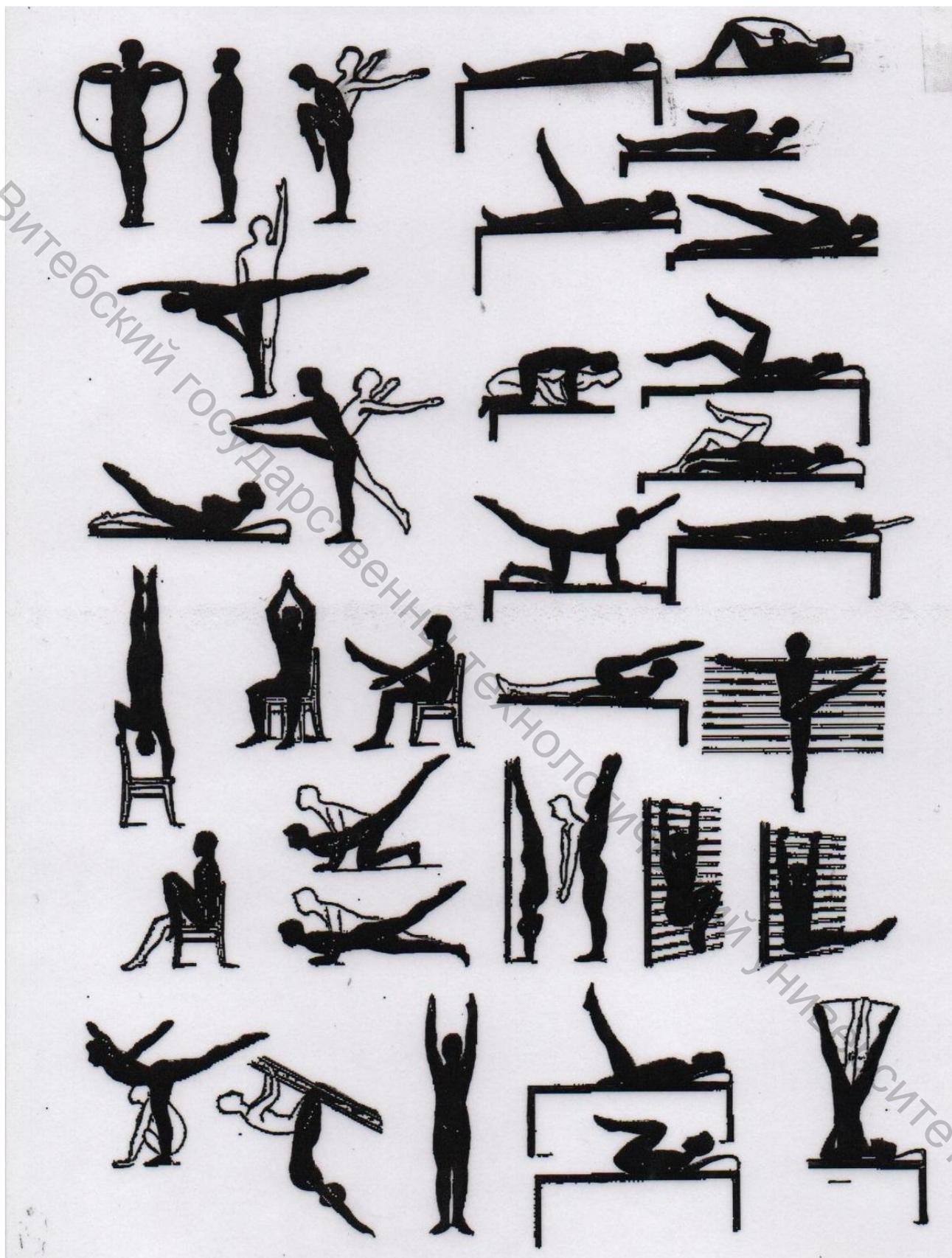


Рисунок 2.4 – Комплекс упражнений при заболеваниях ЖКТ

Упражнения при миопии

Упражнения для восстановления зрения

Упражнения Бейтса, по утверждению автора, направлены на такие заболевания глаз, как близорукость, дальнозоркость или астигматизм. По некоторым заявлениям, при применении методики Бейтса были получены положительные результаты у пациентов с пресбиопией («возрастной дальнозоркостью»).

ПАЛЬМИНГ

Бейтс утверждает, что только исключив весь свет, проникающий в сетчатку, можно добиться полного расслабления глаз. Для этого он разработал специальное упражнение – «Пальминг» (от англ. palm – «ладонь»).

Упражнение № 1

Взгляните на изображение или букву в таблице или книге с удобной дистанции. Потом прикройте глаза и представьте этот объект. Признаком успешного освоения упражнения является более темный оттенок реального изображения. Повторяйте это упражнение, представляя объект в более темном цвете. Чем более темным будет представляемое изображение, тем проще его вспоминать.

Упражнение № 2

Представьте палитру различных цветов: зеленый, желтый, голубой, красный, белый и другие. Интенсивность цвета должна быть максимальной. Каждый цвет представляйте не более одной секунды. Продолжительность упражнения от пяти до десяти минут. Во время упражнения можно мысленно считать про себя до ста.

Это упражнение Бейтс рекомендует делать в свободное время, ограничений на частоту нет. Пальминг можно использовать в качестве профилактики и снятия зрительного утомления, психического напряжения, перед сном.

Упражнение № 3

Мысленно представьте красивый цветок. Это будет один объект. Далее расширяйте своё представление на деталях цветка – лепестках, листьях, стебле. Представьте насекомых, ползающих по представленному растению, проследите их путь, чем они занимаются.

Выполнение данного упражнения по Бейтсу может длиться достаточно долго, не вызывая напряжения. Объект, который Вы будете представлять, должен находиться на таком расстоянии, чтобы все представляемые объекты были видны четко, без напряжения. Это упражнение Бейтс рекомендует сочетать с пальмингом.

Упражнение № 4

Для выполнения упражнений № 4 и № 5 необходимо использовать таблицу Сивцева в оригинальном формате, которая представлена на сайте <http://sdo.vstu.by/mod/resource/view.php?id=46480>.

Разместите таблицу Сивцева для проверки зрения перед собой, на расстоянии от трех до 6 метров в хорошо освещенном месте. Спокойно, без усилий прочитайте видимые строки. Посмотрите на самую мелкую букву, которую удалось отчетливо разглядеть, сделайте в это время пальминг, наряду с воспоминаниями об этом объекте. Цвет буквы нужно представлять как можно темнее. Раскройте глаза и посмотрите на ту самую букву: она должна быть более четкой, чем до выполнения упражнения. Повторите упражнение, стараясь разглядеть всё более мелкие буквы. Уделяйте внимание качеству исполнения пальминга, здесь от него зависит многое.

Упражнение № 5

Как одно из упражнений для восстановления зрения по методу Бейтса рекомендуют вспоминать мелкие чёрные знаки: цифры и буквы. Сначала нужно посмотреть на крупную букву вверху таблицы, после чего необходимо представить букву меньших размеров, но более тёмную. После выполнения этого упражнения мелкие буквы должны быть видны более отчетливо и насыщенно. Воспоминания проводятся при закрытых глазах длительностью около минуты.



Рисунок 2.5 – Пример таблицы Сивцева

Упражнение 1

Смотрите обоими глазами вперед в течение 2–3 секунд, затем переводите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до уровня носа на расстоянии 25–30 сантиметров и через 3–5 секунд руку опустите; повторите так 10–11 раз.

Упражнение 2

Обоими глазами смотрите 3–5 секунд, руку опустите; повторите так 10–12 раз.

Упражнение 3

Обоими глазами смотрите 3–5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутой перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; повторите 6–8 раз.

Упражнение 4.

В течение 3–5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3–5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз; и так 6–8 раз.

Упражнение 5.

Его называют «Метка на стекле». Находясь в 30–35 сантиметрах от оконного стекла, прикрепите к нему на уровне глаз круглую цветовую метку диаметром 3–5 миллиметров, затем вдали от линии зрения, проходящего через метку, наметьте для зрительной фиксации какой-либо предмет. Смотрите, не снимая очков, обоими глазами на эту метку 1–2 секунды, затем переведите взоры на намеченный объект в течение 1–2 секунд, после чего поочередно переводите взор то на метку, то на объект. В первые два дня – 5 минут, а в остальные дни – 7 минут. Повторяйте систематически с перерывами в 10–15 дней. Упражнение можно выполнять не только двумя, но и одним глазом 2–3 раза в день.

Уильямс Бейтс заявил, что ему известны упражнения, с помощью которых индейцы совершенствовали свою зоркость. Эти упражнения он предлагал выполнить своим пациентам, и, надо признать, многие улучшили свое зрение. Вот эти упражнения:

Упражнение 1.

Голова зафиксирована так, чтобы могли двигаться только глаза. В вытянутой руке – карандаш. По широкой амплитуде он многократно двигается вправо, влево, вверх, вниз. Надо неотрывно следить за ним глазами.

Упражнение 2.

Встань у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводи взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего в правый нижний. Повторить не менее 50 раз.

Упражнение 3.

Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Резкие повороты головы вправо и влево. Взгляд направляется по ходу движения, 40 поворотов.

Упражнение 4.

В течение 3 секунд смотреть на яркий свет, потом закрыть глаза рукой и дать им отдых. Повторить 15 раз.

Упражнение 5.

Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза. Повторить 10 раз.

Упражнение 6.

Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет, пристально рассматривать в течение 10 секунд. Перевести взгляд на свои ручные часы. Повторить 15 раз.

Эти и подобные им упражнения Бейтс рекомендовал своим пациентам делать дважды в день. Спустя месяц сделать паузу на две – три недели, а потом начать все сначала. Такой режим работы глаз укрепляет глазные мышцы,

тренирует и массирует хрусталик, улучшает кровообращение и питание глаз. Кроме того, Бейтс рекомендовал время от времени плескать на глаза холодную воду, подставлять закрытые глаза солнцу, а также давать глазам отдых, прикрывая их ладонями.

Она состоит из трех групп упражнений. Исходное положение о двух первых группах – сидя.

Группа первая (для улучшения циркуляции крови и внутри глазной жидкости).

Упражнение 1.

Сомкните веки обоих глаз на 3–5 секунд, повторите 6–8 раз.

Упражнение 2.

Быстро моргайте обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3–4 раза интервалами 7–10 секунд.

Упражнение 3.

Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты.

Упражнение 4.

Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1–3 секунд; повторите 3–4 раза.

Упражнение 5.

Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуги и закройте глаз, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба; повторите 6–8 раз.

Группа вторая (для укрепления глазодвигательных мышц).

Упражнение 1.

Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8–12 раз.

Упражнение 2.

Медленно переведите взгляд вправо, влево и обратно; повторите 8–10 раз.

Упражнение 3.

Медленно переводите взгляд вправо – вверх, затем влево – вниз и обратно, после этого переводите взгляд по другой диагонали – влево – вверх, вправо – вниз и обратно, и так 8–10 раз.

Упражнение 4.

Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении и повторите 4–6 раз.

Упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

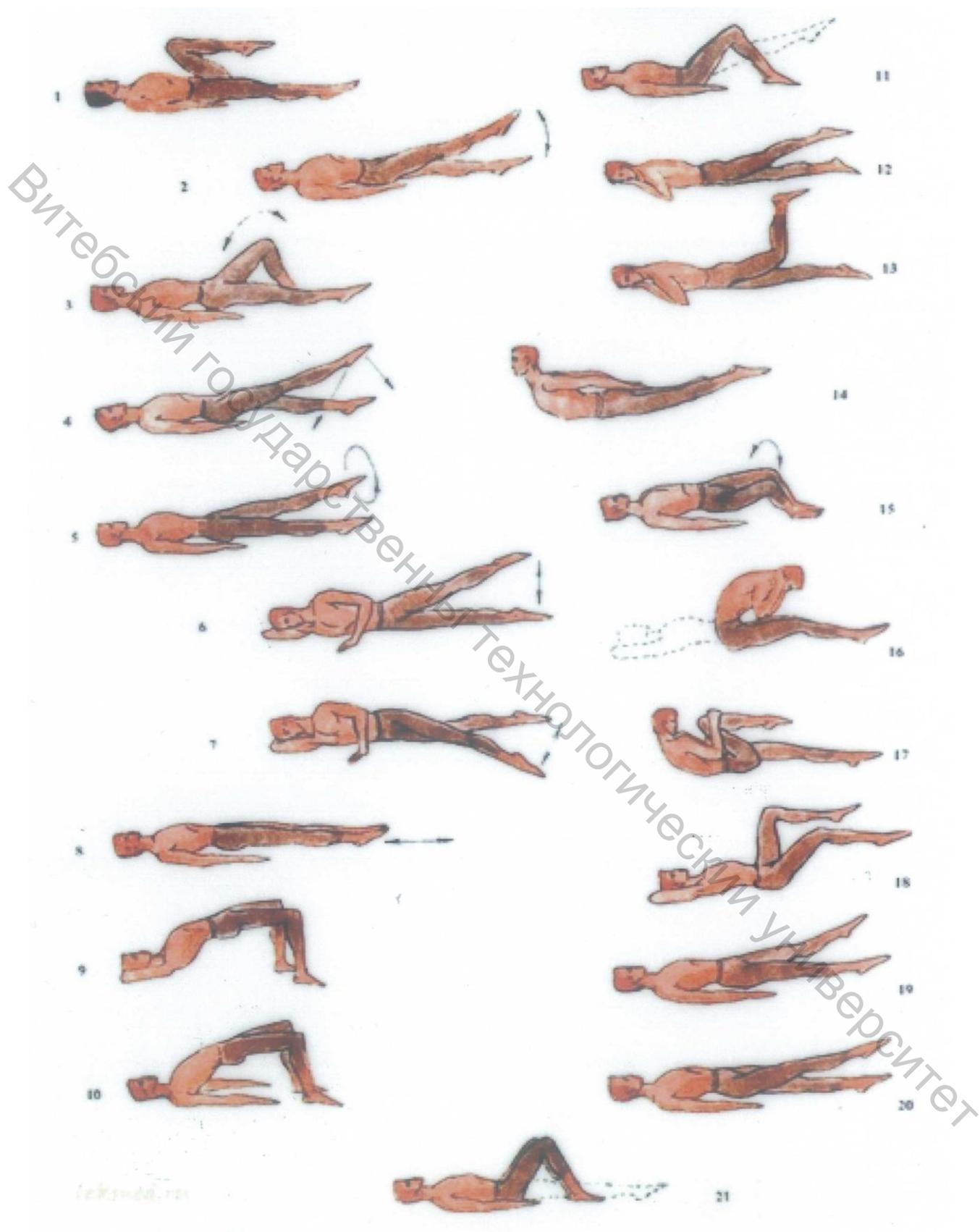


Рисунок 2.6 – Комплекс упражнений при остеохондрозе



Рисунок 2.7 – Комплекс упражнений при сколиозе

Упражнения при тонзиллите

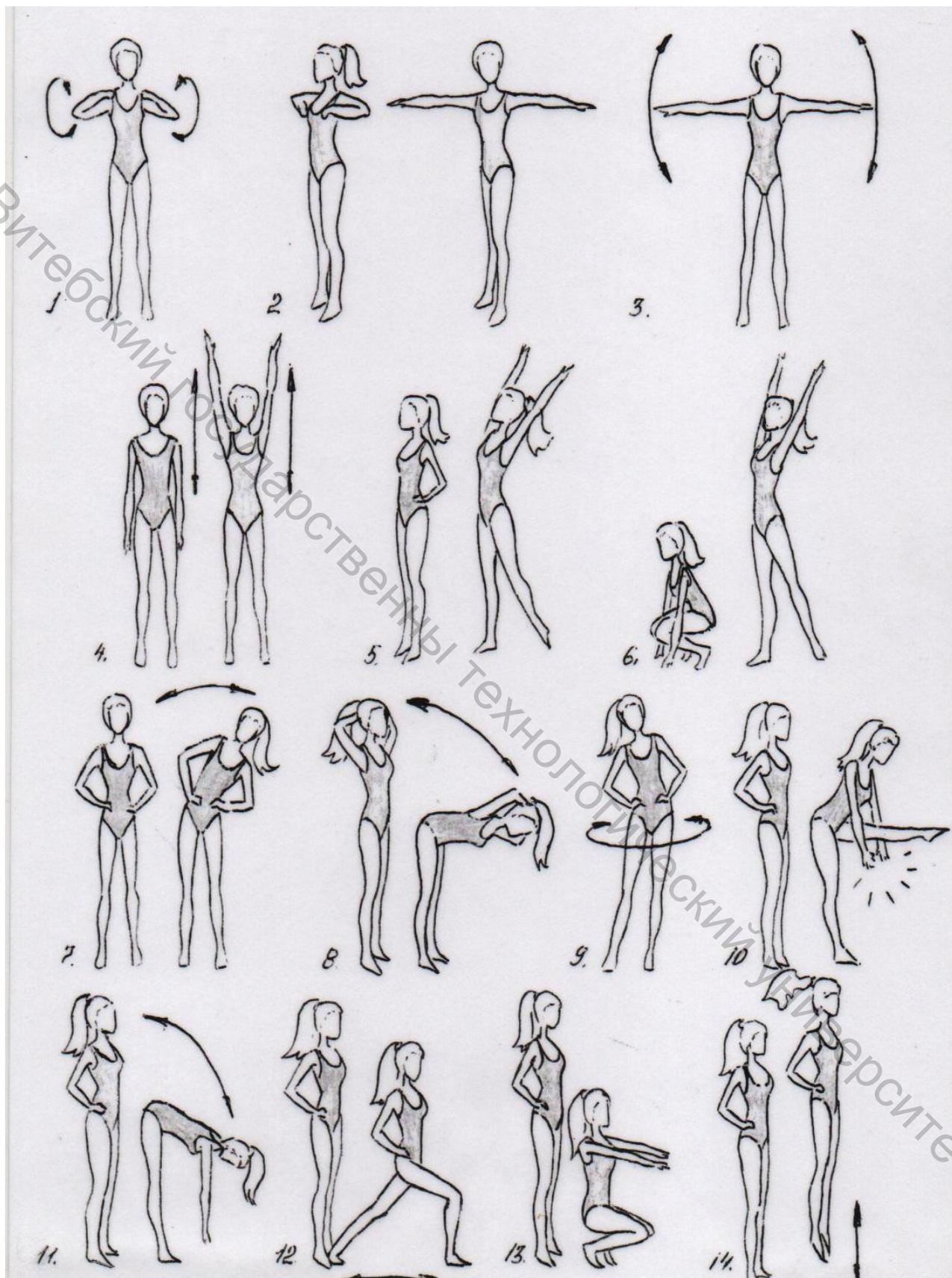


Рисунок 2.8 – Комплекс упражнений при заболевании тонзиллитом

Упражнения при сердечно-сосудистых заболеваниях

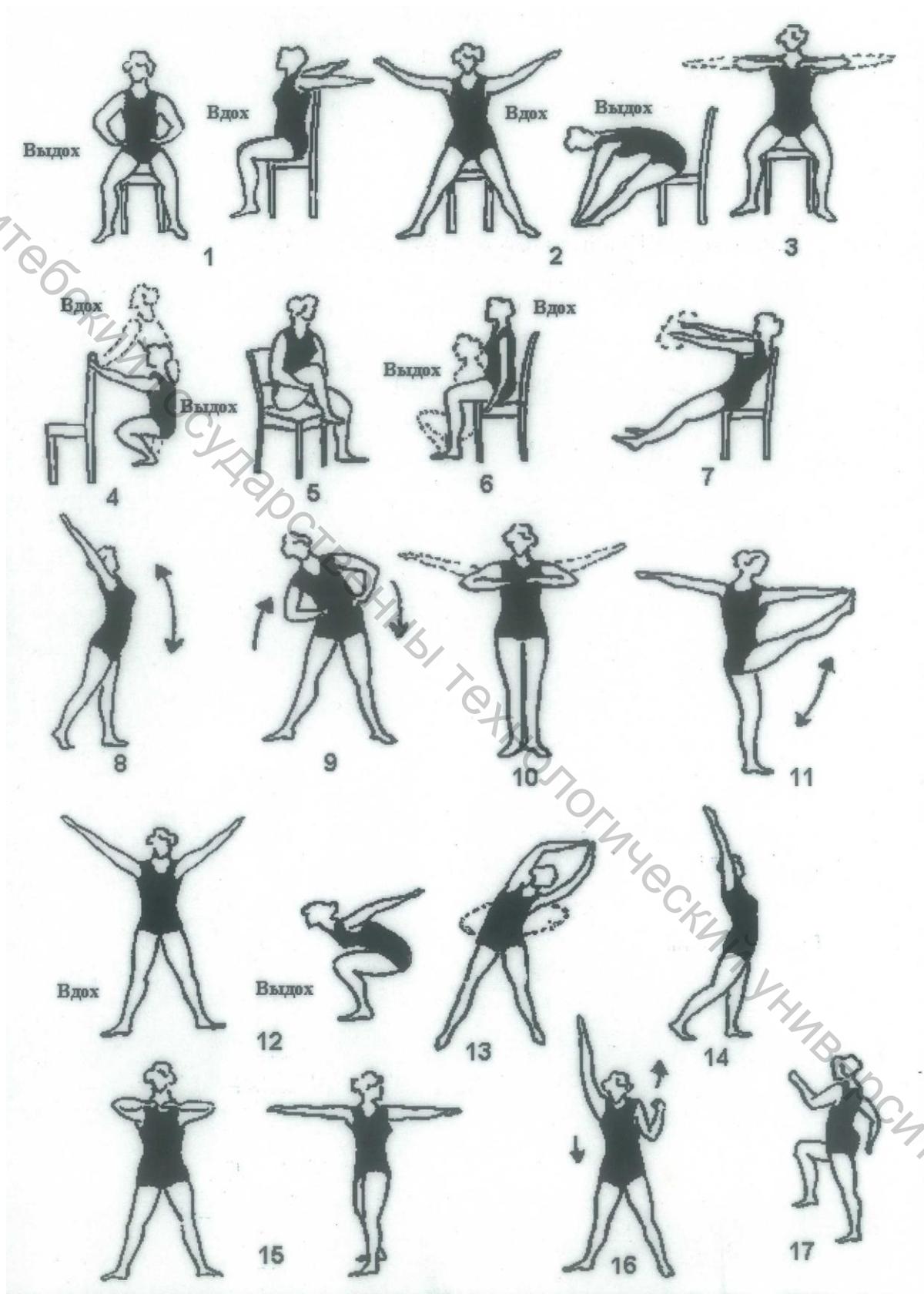


Рисунок 2.9 – Комплекс упражнений при сердечно-сосудистых заболеваниях

3 КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ И НОРМАТИВЫ

(Ф.И.О.)

___ курс группа _____

Физическое здоровье

Показатели		Семестр ___ 202_ – 202_ уч. год
Длина тела (рост)	<u>см</u>	
Масса тела (вес)	<u>кг</u>	
Весоростовой индекс Кетле	<u>г/см</u>	
Окружность грудной клетки <u>см</u>	пауза	
	на вдохе	
	на выдохе	
Ортостатическая проба	<u>уд/мин</u>	
Проба Штанге	<u>сек</u>	
Проба Генчи	<u>сек</u>	
Проба Мартине-Кушелевского	ЧСС(исх) <u>уд/мин</u>	
	ЧСС после упр-ия <u>уд/мин</u>	
	восстановление <u>мин</u>	
Частота сердечных сокращений ЧСС	<u>уд/мин</u>	
Артериально давление <u>мм рт. ст.</u>	систолическое	
	диастолическое	
	пульсовое	

Физическая подготовленность

Тесты	Ед. измерения	Результат
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	<u>раз</u>	
Лежа на спине, удержание ног над полом	<u>сек</u>	
Теплинг-тест	<u>точек</u>	
Бег на месте в течении 10 сек	<u>шагов</u>	
Полуприсед в статике	<u>сек</u>	
«Планка»	<u>сек</u>	
Наклон вперед из исходного положения сидя	<u>см</u>	

Рисунок 3.1 – Таблица контрольных тестов и нормативов

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Конституция Республики Беларусь 1994 года (с изменениями и дополнениями, принятыми на республиканских референдумах 24 ноября 1996 г. и 17 октября 2004 г.). – Минск: Амалфея, 2008. – 48 с.
2. Об охране труда : Закон Республики Беларусь от 23 июня 2008 г. № 356-З, в редакции от 12 июля 2013 г. № 61-З. Типовое положение о службе охраны труда организации: утверждено постановлением Министерства труда и социальной защиты Республики Беларусь от 30 сентября 2013 г. № 98. – Минск : Амалфея, 2014. – 47 с.
3. Трудовой кодекс Республики Беларусь с обзором изменений, внесённых Законом Республики Беларусь от 20 июня 2007 г. № 272-З. – Минск : Амалфея, 2007. – 283 с.
4. О физической культуре и спорте: Закон Республики Беларусь: в редакции Закона Республики Беларусь от 29.11.03 № 2445-ХІІ. – Минск, 2006. – 31 с.
5. Боник, Г. А. Определение медицинской группы учащимся и студентам для организации и проведения занятий по физическому воспитанию: метод, рекомендации / Г. А. Боник, С. М. Березовская. – Минск: Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 1999. – 27с.
6. Булич, Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб. Пособие для техникумов / Э. Г. Булич. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 255 с.
7. Гришина, Г. А. Здоровье студента: учеб. пособие / Г. А. Гришина, Р. Ф. Проходовская. – Иркутск: Иркут. гос. ун-т, 2006. – 142 с.
8. Методика проведения занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы: метод. Рекомендации / сост. Д. Р. Суркова, Н. Д. Ипанова, Ю. Д. Чуркин. – Самара: СГПУ, 2006. – 64 с.
9. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учеб. пособие / В. В. Тимошенко [и др.]; под общ. ред. В. В. Тимошенко. – Минск: Минсельхоз. и продовольствия Респ. Беларусь, 1995. – 139 с.
10. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы / авт.-сост. А. Н. Каинов, И. Ю. Шалаева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 185 с.
11. Чоговадзе, А. В. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем: учеб. пособие / А. В. Чоговадзе, В. Д. Прошляков, М. Г. Мацук. – Москва: Высшая школа, 1986. – 144 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Краткий обзор некоторых современных оздоровительных систем

Оздоровительная система	История возникновения	Характеристика
Атлетическая гимнастика	Основателем атлетической гимнастики считается русский врач Владислав Францевич Краевский. Он основал первый в России «Кружок любителей атлетики В. Ф. Краевского». По его системе занимались знаменитые русские атлеты И. Лебедев, И. Заикин	Это специальная система упражнений с отягощениями для развития силы, выносливости, ловкости, гибкости. Методической основой занятий атлетической гимнастики с оздоровительной целью является многократное повторение упражнений с малым весом
Аэробика	Основателем аэробики является американский врач Кеннет Купер. Он разработал систему оздоровительных упражнений, при выполнении которых в организме человека происходят аэробные процессы, т.е. поступление большого количества кислорода	Это система упражнений для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем с помощью циклических видов спорта: ходьбы, бега, плавания, гребли, велосипеда. Показатель эффективности занятий аэробикой – способность человека усваивать определенное количество кислорода в единицу времени
Аквааэробика	Данная оздоровительная система стала популярной 30 лет назад. Формированию и возникновению аквааэробики способствовало большое желание людей заниматься фитнесом в водной среде, но не все желающие умеют плавать и хотят заниматься классическим плаванием. Ответом на этот вызов явилось предложение заниматься упражнениями в воде	Это система физических упражнений под музыку, выполняемых в воде. Она сочетает элементы плавания, гимнастики, силовые упражнения. При регулярных занятиях происходит укрепление и развитие дыхательной мускулатуры, увеличение грудной клетки и жизненной емкости легких. При этом вода действует на организм как массажер
Калланетика	Оздоровительная система возникла в начале 60-х годов XX века. Родоначальницей ее является американка Каллан Пинкни. Экспериментируя с различными балетными упражнениями, она предложила проводить занятия без музыки в тишине, что дает возможность сосредоточиться на движениях	Калланетика – это программа для женщин из 30 упражнений, которые выполняются в изометрическом режиме и вызывают активность глубоко расположенных мышечных групп. Считается, что калланетика – это коммерческий продукт, который представляет собой переработанную йогу
Изотон	Это система оздоровительной тренировки, созданная в России в 1992 году в научной лаборатории института физической культуры под руководством В.Н. Селуянова. Система направлена на решение 2 задач: улучшение работоспособности и поддержание физического состояния	Изотон – это система упражнений, в основе которых лежит статодинамический режим их выполнения. Упражнения выполняются медленно и плавно, мышцы осознанно удерживаются в напряжении до неспособности преодолеть сопротивление

Фитнес	Первые программы фитнеса сформировались в период Второй мировой войны в США, когда солдаты в свободное время проводили спортивные тренировки, подтягиваясь на перекладине и укрепляя мышцы пресса	Фитнес – это система занятий, направленная на совершенствование общей физической подготовленности, равномерную коррекцию фигуры через различного рода нагрузки на мышцы
Акваджоггинг	Данная методика возникла в 70-е годы XX века в Америке в помощь спортсменам, получившим небольшие травмы, при восстановлении физической формы	Акваджоггинг – это бег в воде в специальном жилете. Упражнения направлены на тренировку координации движений, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой системы
Велоаэробика	История данного направления начинается с 90-х годов XX века, когда американский спортсмен Джон Голдберг изобрел велотренажер для занятий в домашних условиях. Он создал программу тренировок: сайклинг – гонки на выживание и спиннинг – «спокойная» езда	Велоаэробика – это занятия на велотренажерах, которые проходят в группах, под аккомпанемент энергичной музыки и под руководством тренера. Данный вид нагрузки способствует развитию выносливости, тренирует сердце и сосуды, формирует и укрепляет мышцы ног, сжигает жир
Пилатес	Система создана немецким врачом Йозефом Пилатесом в первой половине XX века. В детстве Йозеф был хилым и болезненным ребенком. Повзрослев, он решил бросить вызов своему физическому состоянию и разработал индивидуальную программу телесных упражнений	Это система упражнений, развивающих каждый аспект физической формы: силу, выносливость, гибкость, ловкость, быстроту. Она уникальна в том плане, что очень мягко воздействует на тело и при этом дает сильный укрепляющий эффект. Упражнения выполняются легко, свободно и плавно. Пилатес относится к категории тренировок с низкой степенью опасности

Приложение Б

Разминка

1) Разогрев шейного отдела



2) Разогрев плечевого отдела



3) Наклоны корпуса в стороны



4) Разогрев тазобедренных суставов



5) Разогрев коленных суставов



6) Разогрев стоп



7) Прыжок «Jumping Jack»



8) Бег с высоко поднятыми коленями



9) Бег с захлестом голени



Приложение В

Комплекс упражнений на ноги

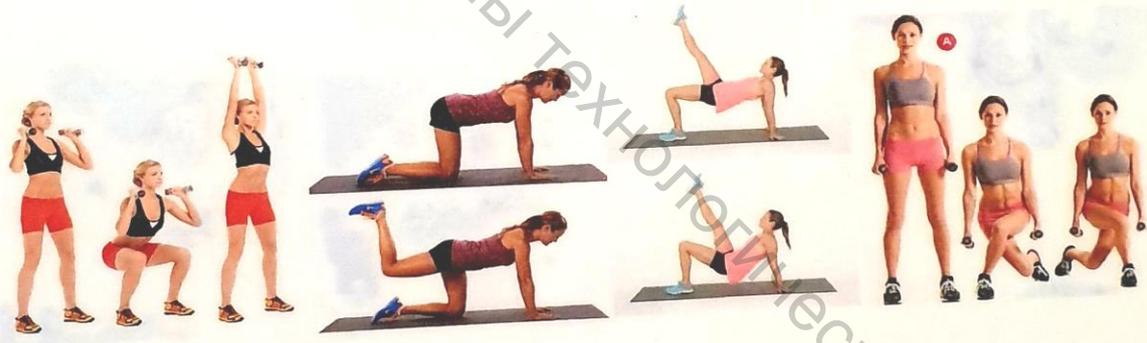
Упражнения для внутренней части бедра:



Упражнения для передней части бедра:



Упражнения для задней поверхности бедра и ягодиц:



Упражнения на икры:



Приложение Г

Заминка



Приложение Д

Комплекс упражнений на мышцы пресса

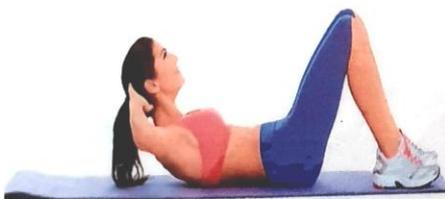
«Планка»



«Скручивание локтем к колену»



«Скручивание»



«Альпинист»



«Ножницы»



Приложение Е

Комплекс упражнений на ноги

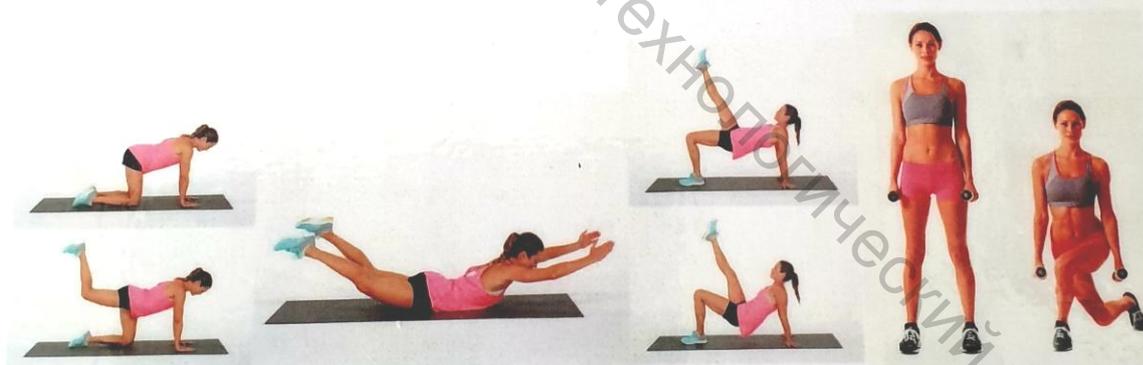
Для внутренней части бедра:



Для передней части бедра:



Для задней поверхности бедра и ягодиц:



На икры:



Приложение Ж

Заминка

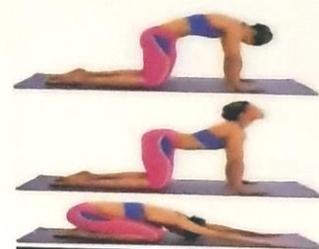
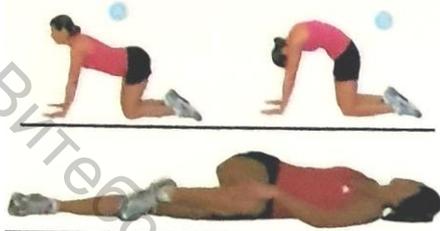
Заминка после тренировки



Приложение И

Комплекс упражнений на растяжку

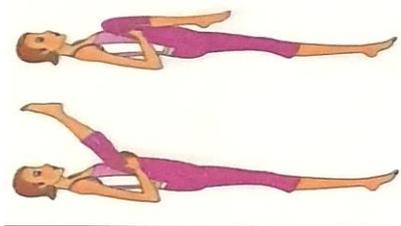
Растяжка мышц спины



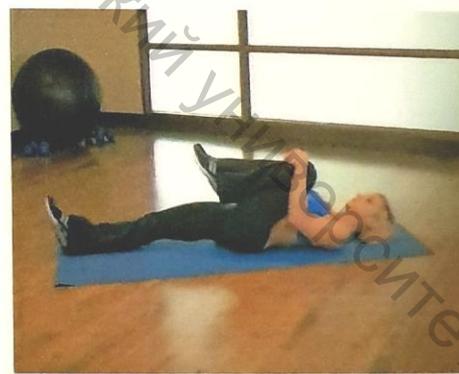
Растяжка мышц рук и плечевого пояса



Растяжка мышц ног



Растяжка ягодичных мышц



Приложение К

Комплекс упражнений на мышцы рук

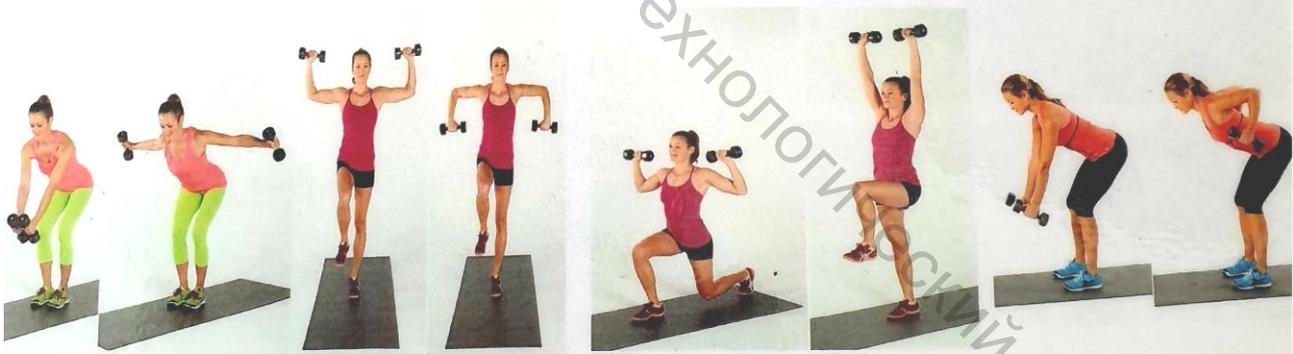
Бицепс



Трицепс



Плечи



Дельты



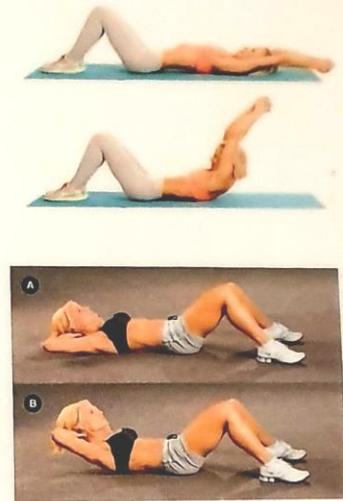
Приложение Л

Комплекс упражнений на пресс

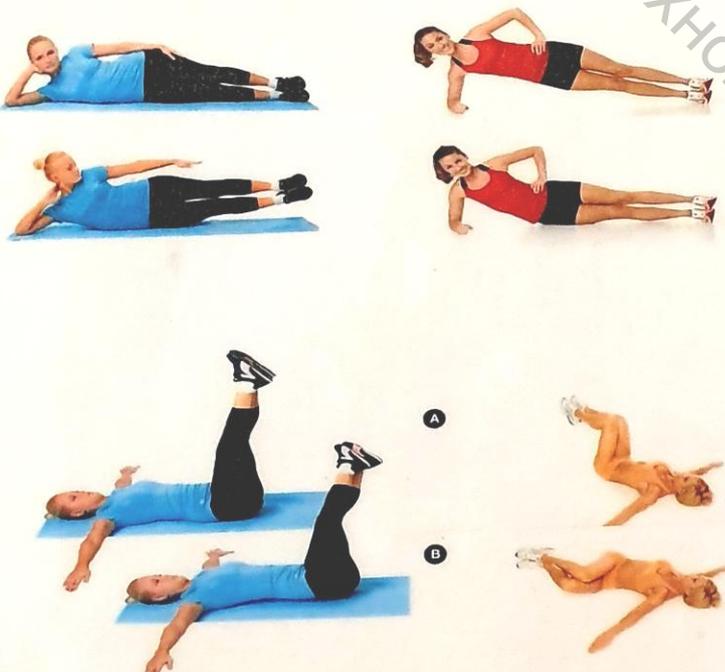
Упражнения на нижний пресс:



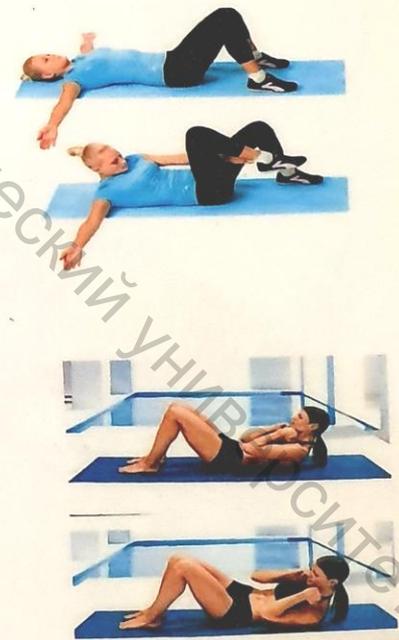
Упражнения на верхний пресс:



Упражнения на косые мышцы живота:



Упражнения на прямые мышцы живота:



Приложение М

Комплекс упражнений на группы мышц



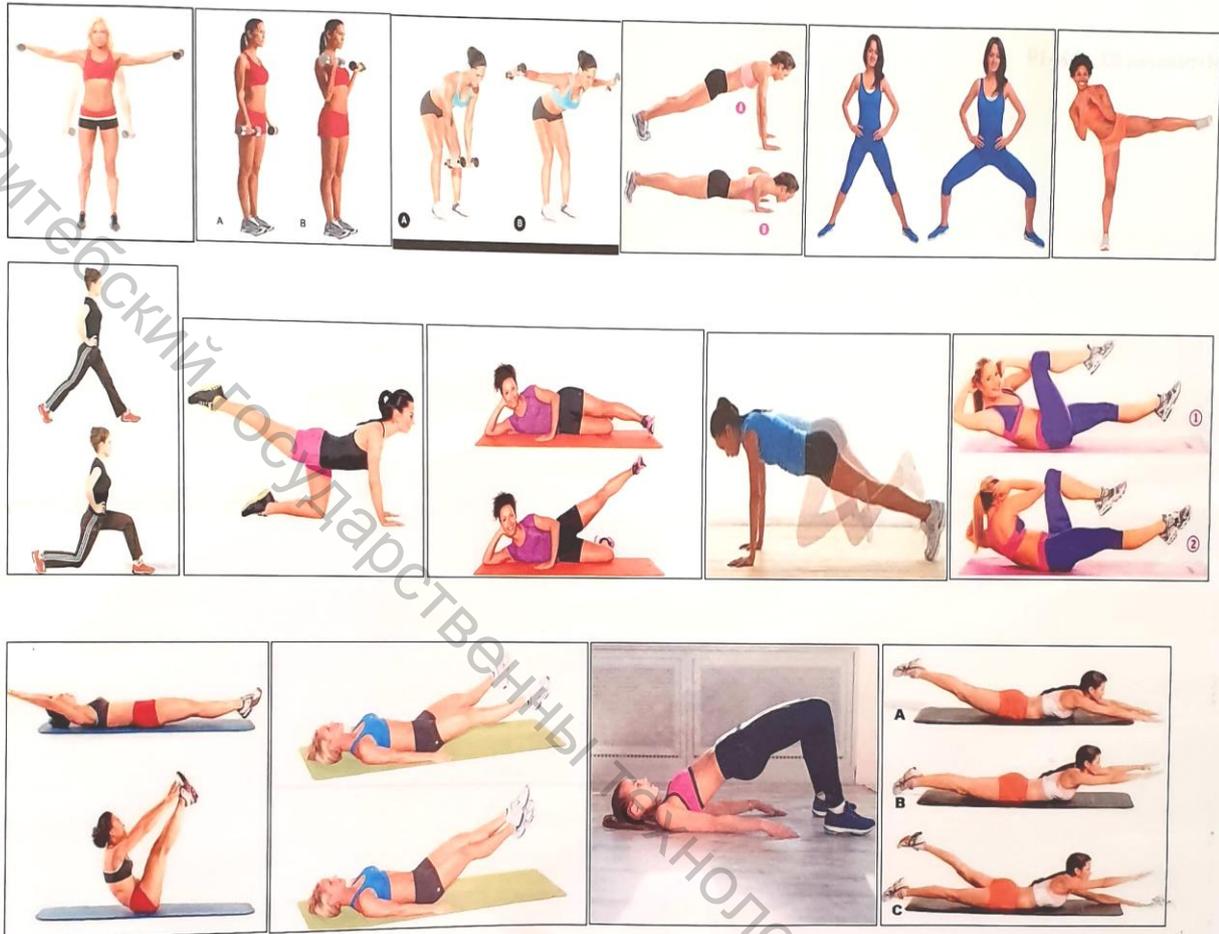
Приложение Н

Упражнения для мышц пресса



Приложение II

Комплекс упражнений на группы мышц



Учебное издание

ПРАКТИКУМ

теоретических и практических заданий
для студентов всех специальностей

Составители:

Мусатов Александр Гарриевич
Литуновская Татьяна Викторовна
Ребизова Елена Анатольевна
Глушаненко Глеб Валерьевич
Мащков Алексей Юрьевич
Семёнова Антонина Игоревна
Бандаревич Екатерина Владимировна
Гордецкий Артем Александрович

Редактор *Т.А. Осипова*

Корректор *Т.А. Осипова*

Компьютерная вёрстка *Г.В. Глушаненко*

Подписано к печати 24.06.2020. Формат 60x90^{1/16}. Усл. печ. листов 3,4.
Уч.-изд. листов 4,3. Тираж 45 экз. Заказ № 177.

Учреждение образования «Витебский государственный технологический университет»
210038, Витебск, Московский пр-т, 72.

Отпечатано на ризографе учреждения образования

«Витебский государственный технологический университет».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/172 от 12 февраля 2014 г.

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 3/1497 от 30 мая 2017 г.