



КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Н. А. Колочанова, А. С. Никитин, А. А. Гуляков

Учебно-методическое пособие
по курсу «Физическая культура»

**КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ
ГРУППЫ**



Казань, 2019

УДК 613.71; 613.72; 796.41
ББК 75.69

*Печатается по решению Учебно-методической комиссии института
фундаментальной медицины и биологии КФУ,
протокол № 3 от 19.09.2019 года.
Протокол заседания кафедры теории и методики физической культуры,
спорта и ЛФК № 4 от 28.11.2019 года.*

Рецензенты:

заведующий кафедрой физической культуры и спорта Казанского
кооперативного института Российского университета кооперации,
кандидат педагогических наук, доцент
Н.Ш. Фазлеев

кандидат биологических наук,
доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Поволжской
государственной академии физической культуры, спорта и туризма
Л.Т. Миннахметова

Колочанова Н.А.

**Комплексы физических упражнений для студентов специальной
медицинской группы:** учебно-методическое пособие / Н. А. Колочанова,
А. С. Никитин, А. А. Гуляков. - Казань: КФУ, 2019. – 42 с.

В учебно-методическом пособии авторами представлены методические
рекомендации по организации и проведению занятий с обучающимися
специальной медицинской группы.

Данное пособие рекомендовано для преподавателей высшей школы,
учителей физической культуры, инструкторов адаптивной физкультуры, а
также для студентов, желающих заниматься самостоятельно.

© Колочанова Н.А., 2019
© Никитин А.С., 2019
© Гуляков А.А., 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	5
2. КОМПЛЕКСЫ СТАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ И ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ	10
Комплекс 1.....	10
Комплекс 2.....	11
Комплекс 3 (упражнения с гимнастической палкой).....	13
Комплекс 4 (упражнения в парах).....	14
Комплекс 5 (упражнения на гимнастической скамейке).....	15
Комплекс 6 (упражнения с набивным мячом (медбол), 1-2-кг).....	17
Комплекс 7 (упражнения с гантелями, 1 - 2 кг).....	18
Комплекс 8 (упражнения с гантелями, 1 - 2 кг).....	19
Комплекс 9 (упражнения у гимнастической стенки).....	21
Комплекс 10 (упражнения у гимнастической стенки).....	22
3. КОМПЛЕКСЫ СТАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ	24
Комплекс И.Б. Темкина.....	24
Комплекс упражнений Боба Гоффмана.....	25
Комплекс физических упражнений «Сурья Намаскар».....	26
Комплекс «Десять восточных упражнений на повышение энергетики организма».....	33
Комплекс «Статическая утренняя и дневная зарядка».....	36
Комплекс «Египетская йога».....	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	41
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	42

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время проблема здоровья студентов приобретает особое значение. Отменное здоровье – это не только отсутствие заболеваний, но и высокий уровень физической трудоспособности. Невысокий уровень здоровья и низкая двигательная активность молодежи - проблема, привлекающая внимание многих специалистов.

Физическая активность человека складывается из двух видов деятельности: динамической, связанной с перемещением тела в пространстве, и статической, обеспечивающей поддержание позы. В условиях повышенной учебной нагрузки объем статического компонента физической активности неизбежно увеличивается, причем не только во время пребывания студента в вузе, но и во внеучебный период. Очевидно, что выносливость организма к поддержанию статических мышечных напряжений следует активно развивать, поскольку исключить их из учебной деятельности студентов не представляется возможным. Упражнения в изометрическом режиме, позволяя свести до минимума компенсаторные усилия крупных (или здоровых) мышц, обеспечивающих направленную силовую тренировку ослабленных мышечных групп.

У большинства студентов специальной медицинской группы отдельные мышцы развиты недостаточно. Более крупные мышцы принимают на себя часть их функций при выполнении динамических упражнений. В этом случае ослабленные мышечные группы оказываются вне тренирующих воздействий, и их функция в лучшем случае не возрастает, а может и ухудшиться.

Рациональное сочетание динамических и изометрических нагрузок позволяет избирательно воздействовать на отдельные мышечные группы при одновременном решении задач оздоровительной направленности физического воспитания. Важно учитывать, что эти нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему, испытывающую на себе воздействие множества факторов риска для здоровья, сопровождающих учебную деятельность.

1. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются на ряд медицинских групп, в том числе на специальную медицинскую группу (далее спецмедгруппа).

В спецмедгруппу попадают лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок. Эти лица занимаются по специальным медицинским программам.

Для студентов спецмедгруппы за основу физического воспитания целесообразно брать последовательное развитие различных физических качеств с введением специальных физических упражнений, направленных на устранение имеющихся отклонений.

Основной вопрос в методике занятий со спецмедгруппами - определение исходного и необходимого уровня физической нагрузки с учетом состояния здоровья, пола, физической подготовки.

Величина физической нагрузки зависит от ряда компонентов: подбора физических упражнений и их количества, исходных положений, темпа, ритма и амплитуды выполнения, от продолжительности урока и других факторов.

Составленный комплекс должен обеспечивать равномерное распределение физической нагрузки на все группы мышц, служить общему укреплению организма, развитию и поддержанию таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость.

Следует осторожно включать в комплекс упражнения на быстроту, с задержкой дыхания, наклоны и другие упражнения, требующие значительного напряжения мышц плечевого пояса.

Трудность упражнений необходимо повышать постепенно, большое значение приобретает правильный подбор упражнений для различных групп мышц, чередование напряжения и расслабления.

Упражнения должны оказывать равномерное воздействие на все мышечные группы. Каждое предыдущее должно подготавливать организм к следующему и обеспечивать чередование работы различных мышечных групп.

При выполнении упражнений с набивными мячами и гантелями наблюдается поочередное максимальное напряжение работающих мышечных групп, а затем на расслабление, что положительно сказывается на протекании физиологических процессов в организме.

При выполнении упражнений на снарядах основная нагрузка - на плечевой пояс, что приводит к повышению внутригрудного давления и затруднению работы сердца.

Упражнения, требующие значительной физической силы, чередуются с упражнениями на расслабление, с ходьбой в умеренном темпе. Этим достигается ускорение восстановительных процессов в организме.

На занятиях спецмедгруппы используются разнообразные упражнения, оказывающие всестороннее воздействие на организм. В программу занятий включаются гимнастические упражнения, элементы легкоатлетических упражнений, спортивные и подвижные игры, плавание, ходьба на лыжах.

Общеразвивающие упражнения - основной вид упражнений в спецмедгруппах, они обеспечивают решение главных задач, стоящих перед группами здоровья. общеразвивающие упражнения способствуют совершенствованию двигательных навыков. С их помощью легко дозировать нагрузку на занятиях, избирательно воздействовать на организм.

В результате регулярных улучшается деятельность всех систем организма, усиливается обмен веществ, укрепляется мускулатура, сохраняется правильная осанка, воспитывается сила, ловкость, выносливость.

Общеразвивающие упражнения могут выполняться без предметов, с предметами и на снарядах.

Упражнения без предметов

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса выполняются из самых разнообразных исходных положений. Движения в стороны, вверх, назад,

вперед осуществляются как прямыми руками, так и согнутыми в локтевых суставах. Эти упражнения могут широко сочетаться с упражнениями для других мышечных групп.

- Упражнения для мышц шеи - наклоны головы вперед, назад, в стороны, повороты головы и вращательные движения.
- Упражнения для мышц ног - различные движения прямыми и согнутыми ногами, выпады вперед и другие.

После упражнений, направленных на развитие той или иной мышечной группы, должно следовать упражнение на расслабление, нормализующее мышечный тонус.

К упражнениям без предметов относятся упражнения в сопротивлении, выполняемые в парах. Они способствуют общему физическому развитию организма, развитию гибкости, силы и подвижности суставов.

Упражнения с предметами

При их выполнении на организм оказывается дополнительная нагрузка благодаря увеличивающейся амплитуде движений, усложняется координация, предъявляются повышенные требования к точности движений.

- Упражнения с гимнастической палкой незаменимы в воспитании координации и точности движений, правильной осанке, навыков правильной и красивой ходьбы.
- Упражнения с малыми мячами - в основном в женских группах. Это подбрасывания мяча и его ловля в самых различных вариантах.
- Упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами особенно широко используются в спецмедгруппах. Это поднимания мяча руками, движения с мячом в сочетании с наклонами и т.п.
- Упражнения с набивным мячом помогают избирательно развивать отдельные группы мышц, последовательно увеличивая нагрузку.
- Упражнения с гантелями эффективны для укрепления мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног.

Упражнения на снарядах

Они применяются с целью общего и избирательного воздействия на определенные мышечные группы, суставы, для облегчения ряда упражнений.

- Упражнения на гимнастической стенке служат средством общего и специального воздействия на организм. Они позволяют содействовать развитию силы, гибкости и выносливости.
- Упражнения на гимнастической скамейке способствуют разностороннему развитию организма, устранению дефектов осанки.

Упражнения специальной направленности

Применяются для улучшения деятельности отдельных органов и систем организма. К ним относят упражнения на воспитание осанки, увеличение подвижности грудной клетки и ритмичности дыхания, корригирующие упражнения.

Прикладные упражнения

К ним относятся ходьба, бег, прыжки, метание и т.п. Цель - совершенствование естественных движений, повышение уровня физической подготовленности, улучшение функционального состояния всех систем организма. Эти упражнения способствуют более полной координации деятельности отдельных органов и систем организма, они способствуют развитию навыков овладения телом, поддержания правильной осанки, учат ориентации во времени и пространстве, улучшают ориентацию во времени и пространстве, повышают двигательную координацию, выносливость, силу, гибкость, быстроту, ловкость.

Спортивные и подвижные игры

Имеют большое значение для развития таких физических качеств, как быстрота реакции на движущиеся предметы, выносливость, сила, равновесие, точность и др. Во время проведения игровых упражнений движения непрерывно меняются, напряжение чередуется с расслаблением мышц.

В занятиях со спецмедгруппами наибольшее применение нашли подвижные игры, а также волейбол и баскетбол.

- Подвижные игры широко используются в основной и заключительной частях занятия, где им отводится 7-10 минут. К таким играм относят "Третий лишний", "Тяни в круг", "День и ночь" и др.

- Волейбол приемлем для людей, занимающихся в группах здоровья, однако прежде, чем приступить к самой игре, необходимо обучить занимающихся основным техническим элементам этой игры.

- Баскетбол оказывает большое физиологическое и эмоциональное воздействие на организм. На занятиях со спецмедгруппами проводят игры по упрощенным правилам. Игра продолжается не более 5-8 минут по 2-4 периода, между периодами - отдых.

Плавание

Плавание - прекрасное средство общей физической подготовки человека, имеющее большое прикладное значение. Оно способствует развитию выносливости, дыхательной мускулатуры, увеличению жизненной емкости легких, лучшей адаптации организма к изменениям температуры внешней среды.

Лыжи

Лыжи - замечательное средство укрепления здоровья и закаливания организма. Ходьба на лыжах развивает опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышает работоспособность и выносливость.

Основной задачей занятий со спецмедгруппами является укрепление здоровья студентов, лечение и профилактика различных заболеваний. Основная особенность группы - она комплектуется студентами с различными травмами и заболеваниями, поэтому занятия в этих группах должны строиться с учетом индивидуальных особенностей и дифференцированной нагрузкой. Желательно разделить занимающихся на группы с аналогичными заболеваниями.

2. КОМПЛЕКСЫ СТАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ И ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ

Комплекс 1

Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>1. И.п. – о.с. 1 – подняться вверх на носки, руки вверх, кисти соединить в замок. Удерживать положение 5 с.; 2 – и.п., руки расслабить и опустить вниз.</p>	4-6 раз	При выполнении стойки на носках необходимо плечи увести назад, соединить лопатки и максимально напрячь мышцы спины
<p>2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 – наклон вправо, правая рука скользит вдоль туловища вниз и переходит на правую ногу. Левая рука при этом поднимается вверх и касается пальцами левой подмышки – вдох; 2 – и.п., задержка дыхания 2-3 с.; 3 – наклон влево, левая рука скользит вниз вдоль туловища и левой ноги, а правая рука поднимается вверх и касается пальцами правой подмышки – выдох; 4 – и.п., задержка дыхания 2-3 с.</p>	8-12 раз	Вдох и выдох делать продолжительно. После 4-6 раз поменять вдох / выдох: вдох – при наклоне влево, выдох – вправо.
<p>3. И.п. – о.с., руки за голову. 1 – согнуть правую ногу и высоко поднять к груди, руки дугами опустить вперед – назад и соединить замок. Удерживать 5 с.; 2 – и.п., расслабить мышцы; 3-4 – повторить с другой ноги.</p>	6-8 раз	При удержании позы мышцы спины максимально напрячь, взгляд направлен вперед. Подбородок - приподнят.
<p>4. И.п. – стойка на коленях, руки на пояс. 1 – сед на пятках, руками взяться за стопы; 2 – стойка на коленях, упор сзади на стопы, удерживать 3 с.; 3 – сед на пятках; 4 – и.п.</p>	4-6 раз	Удерживая позу, подбородок тянуть вверх. Лопатки свести.

<p>5. И.п. – сед, упор сзади. 1 – сед согнув ноги, руки в стороны. Удерживать 5 с.; 2 – и.п., расслабить мышцы ног.</p>	5-6 раз	При удержании позы стопы не касаются пола, мышцы живота максимально напрячь. Дыхание произвольное.
<p>6. И.п. – сед, руки вверх. 1 – наклон назад (лечь на спину); 2 – поднять ноги вверх под углом 45°, руки вдоль туловища. Удерживать 6-7 с. (на вдохе). 3-4 – вернуться в и.п. (выдох).</p>	2-3 раза	При удержании ног, мышцы живота втянуть и максимально напрячь.
<p>7. И.п. – упор на четвереньках. 1 – упор присев; 2 – упор согнувшись. Удерживать 3 с.; 3 – упор присев; 4 – и.п.</p>	4-5 раз	При удержании упора согнувшись голову опустить, ноги прямые, ладони касаются пола.
<p>8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, руки вдоль туловища. 1 – поднять туловище вверх, руки вперед; 2 – Удерживать позу 3-4 с. (на выдохе); 3-4 – вернуться в и.п. (вдох). Расслабиться.</p>	3-4 раза	При удержании позы поясницу от пола не отрывать.
<p>9. И.п. – о.с. 1 – руки вверх – вдох; 2 – руки вниз - выдох</p>	2-3 раза	Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Комплекс 2

Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>1. И.п – стойка ноги скрестно. 1 – наклон прогнувшись, руки вперед. Удерживать 5-6 с.; 2 – и. п. – расслабить мышцы.</p>	4-5 раз	При наклоне взгляд направлен на кисти рук.
<p>2. И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – полуприсед на правой, левую ногу отвести назад, руки вперед. Удерживать 4 с. 2 – и.п.; 3-4 – повторить с другой ноги.</p>	4-6 раз	При удержании полуприседа, туловище, отведенная нога и руки должны составлять одну линию.

<p>3. И.п. – стойка ноги врозь (широкая), руки в стороны. 1 – поворот туловища налево; 2 – стопы повернуть налево; 3 – наклон к ноге, удерживать позу 3-4 с; 4 – и.п.; 5-8 – повторить в другую сторону.</p>	4-6 раз	<p>Стопы нужно располагать на одной линии. При наклоне вперед, руками взяться за нижнюю часть голени, грудью коснуться ноги.</p>
<p>4. И.п. – упор присев. 1 – упор лежа; 2 – левую ногу поднять назад. Удерживать 5 с.; 3 - упор лежа; 4 – и.п.; 5-8 – повторить с другой ноги.</p>	4-6 раз	<p>Во время выполнения упора лежа и удержания отведенной ноги – колени не сгибать.</p>
<p>5. И.п. – сед, ноги врозь, руки на пояс. 1 – сед углом, руки в стороны. Удерживать 10 с.; 2 – и.п. – расслабить мышцы.</p>	2-3 раза	<p>При удержании седа углом спину держать прямо, мышцы живота втянуть, носки оттянуть.</p>
<p>6. И.п. – лежа на спине. 1 – подтянуть ноги к груди, руками взяться за пятки, сгруппироваться. Удерживать 5-6 с. (на вдохе); 2 – и.п. – выдох.</p>	5-6 раз	<p>При выполнении группировки колени прижать к груди, подбородок прижать к яремной ямке, макушка головы при этом тянется вверх.</p>
<p>7. И.п. – упор стоя на колене, правая нога выпрямлена назад; 1 – поднять правую ногу вверх до уровня параллельности с полом. Удерживать 3-4 с.; 2 – и.п.</p>	8-10 раз	<p>Во время выполнения упражнения стопа развернута на себя. В пояснице не прогибаться, руки не сгибать. Через 4-5 раз выполнить упражнение другой ногой.</p>
<p>8. И.п. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую. 1 – руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать, удерживать принятое положение 3-4 с. 2 – и.п.</p>	6-8 раз	<p>Упражнение выполняется в медленном темпе.</p>
<p>9. И.п. – о.с. 1 – руки вверх – вдох; 2 – руки вниз - выдох</p>	2-3 раза	<p>Глубокий вдох и продолжительный выдох.</p>

Комплекс 3
(упражнения с гимнастической палкой)

Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>1. И.п. – о.с., палка внизу за спиной (хват руками снизу). 1 – подняться на носки, палку отвести вверх-назад. Удержать 3 с.; 2 – и.п.</p>	6-8 раз	Подбородок не опускать, взгляд направлен вперед. Спина прямая.
<p>2. И.п. – о.с. – палка на плечах (хват руками сверху). 1 – наклон прогнувшись вперед, палка вперед. Удержать 5 с.; 2 – вернуться в и.п.</p>	4-6 раз	При выполнении наклона вперед, голова должна быть поднята, взгляд направлен вперед-вверх.
<p>3. И.п. – стойка ноги скрестно, палка перед грудью. 1 – присед, палка вперед. Удержать 3 с.; 2 – и.п.</p>	6-8 раз	Спина прямая, взгляд направлен вперед.
<p>4. И.п. – о.с., палка внизу. 1 – мах левой вперед, палка вверх. Удержать 5-6 с.; 2 – и.п.; 3-4 – повторить с другой ноги.</p>	6-8 раз	Спина прямая. Нога вперед-вверх на 45-70°.
<p>5. И.п. – о.с., палка внизу. 1 – полуприсед на левой, правую вперед, палка вперед (палкой коснуться голеностопа). Удержать 3 с.; 2 – и.п.; 3-4 – повторить с другой ноги.</p>	4 раза	Ноги в коленях не сгибать, руками тянуться вперед.
<p>6. И.п. – сед, ноги врозь, палка на бедрах. 1 – наклон к левой, палку завести за стопу и удержать 3 с.; 2 – и.п.; 3-4 – повторить с другой ноги.</p>	4 раза	При выполнении наклона вперед колени не сгибать, взгляд направлен на палку.
<p>7. И.п. – упор на коленях, палка внизу. 1 – наклон назад, палка вперед-книзу. Удержать 3 с.; 2 – и.п.</p>	4 раза	Палку держать широким хватом. В пояснице не прогибаться.

<p>8. И.п. - стойка на коленях, палка широким хватом внизу. 1 – левую ногу отставить в сторону на носок, палка вверх; 2 – наклон влево; 3 – 1; 4 - и.п. 5-8 – повторить в другую сторону.</p>	4 раза	Наклон выполнять точно в сторону, палка над головой.
<p>9. И.п. – о.с. 1 – руки вверх – вдох; 2 – руки вниз - выдох</p>	2-3 раза	Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Комплекс 4
(упражнения в парах)

Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>1. И.п. – стоя лицом друг к другу, стопами упереться в ноги партнера, руки в замок. 1-2 – наклон назад, натянуть руки и удержать положение 5 с.; 3-4 – и.п.</p>	6-8 раз	В пояснице не прогибаться. Взгляд направлен вперед-вверх. Ноги в коленях не сгибать, руки выпрямлены в локтях.
<p>2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки вперед в замок, стопы на ширине плеч. 1 – удерживая друг друга руками, выполнить присед. Удержать положение 5 с.; 2 – и.п.</p>	10-12 раз	Ноги сгибать в коленных суставах до угла 90°. Плечи, колени и носки ног должны быть на одной оси.
<p>3. И. п. — стойка ноги врозь, вплотную лицом друг к другу, руки в стороны, соединив пальцы в замок. Первый пытается опустить руки вниз второй оказывает сопротивление. Удерживать напряжение 4-5 с.</p>	5-6 раз	В пояснице не прогибаться, плечи не поднимать.
<p>4. И. п. — стойка ноги врозь, вплотную лицом друг к другу, руки в стороны книзу, соединив пальцы в замок. Первый пытается поднять руки в стороны, второй оказывает сопротивление. Удерживать напряжение 4-5 с.</p>	5-6 раз	В пояснице не прогибаться, плечи не поднимать.

<p>5. И.п – стоя лицом друг к другу, руки в замок. 1-2 – выпад правой, левую назад, руки вверх. Удержать 4 с.; 3-4 – и.п.; 5-8 – повторить с другой ноги.</p>	5-6 раз	<p>Руками потянуться вверх – смотреть на кисти. Колени партнеров соприкасаются. Упражнение выполняется плавно. Держать баланс.</p>
<p>6. И.п. – стоя на коленях, лицом друг к другу, руки положить на плечи. 1 – отвести в сторону левую ногу на носок. Удержать 5 с.; 2 – и.п.; 3-4 – повторить с другой ноги.</p>	6 раз	<p>Спина прямая. Плечи на одном уровне.</p>
<p>7. И.п. – сед, согнув ноги, стопы закрепить стопы за стопы партнера. Руки за голову. 1 – наклон назад, руки вперед, удержать положение 6 с.; 2 – и.п.</p>	6-8 раз	<p>Наклон назад на 40-45°, подбородок прижать к яремной ямке.</p>
<p>8. И.п – сед спиной друг к другу, руки под локти. 1 – сед углом, согнув ноги. Удержать положение 5 с.; 2 – и.п.</p>	4-6 раз	<p>При удержании стопы не касаются пола.</p>
<p>9. И.п. – о.с. 1 – руки вверх – вдох; 2 – руки вниз - выдох</p>	2-3 раза	<p>Глубокий вдох и продолжительный выдох.</p>

Комплекс 5
(упражнения на гимнастической скамейке)

Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>1. И.п – стоя лицом к скамейке (на шаг от нее). 1 – наклон вперед прогнувшись, руками взяться за дальнюю сторону скамейки. Удержать 5 с.; 2 – и.п.</p>	4-5 раз	<p>Взгляд направлен вперед, мышцы пресса напряжены.</p>
<p>2. И.п. - стоя лицом к скамейке (на шаг от нее). 1 – глубокий выпад левой ногой назад, руками опереться на скамейку. Удержать положение 5 с.; 2 – и.п. 3-4 – повторить правой ногой.</p>	5-6 раз	<p>Выполняя выпад, взгляд направлен вперед. Подбородок не опускать.</p>

<p>3. И.п. — сед на скамейке, ноги врозь (стопы полностью на полу), руки в стороны. 1 – наклон вперед, руки назад. Удерживать положение 5 с.; 2 – и.п.</p>	5-6 раз	Руки в локтях не сгибать, стопы от пола не отрывать.
<p>4. И.п. — сед на скамейке, согнув ноги. Руки в стороны. 1 – подтянуть ноги к груди руками и удерживать это положение 6 с.; 2 – и.п.</p>	5-6 раз	Партнер страхует за спиной.
<p>5. И. п.— сед на скамейке, хват за ближний край. 1 – наклон назад до горизонтального положения. Зафиксировать положение в течение 5 с.; 2 – и.п.</p>	5-6 раз	Партнер страхует. Голова, плечи, колени и стопы должны находиться на одной оси.
<p>6. И.п. — сед на полу, ноги вместе, стопы на скамейке. Руки в стороны. 1 – наклон вперед, руками коснуться стоп. Удерживать положение 5 с.; 2 – и.п.</p>	5-6- раз	Ноги в коленях не сгибать. В и.п. спину держать прямо.
<p>7. И.п. – стоя на скамейке, руки на пояс. 1 – наклон вперед, взяться за край скамейки. Удерживать 4 с.; 2 – и.п.</p>	5-6 раз	Ноги в коленях не сгибать.
<p>8. И.п. – стоя на скамейке, руки за головой. 1 – присед, руки прижать к груди. Удерживать 4 с.; 2 – и.п.</p>	4-5 раз	Ноги сгибать в коленных суставах до угла 90°. Плечи, колени и носки ног должны быть на одной оси. Стопа полностью на скамейке (пятки не отрывать от поверхности).
<p>9. И.п. – о.с. 1 – руки вверх – вдох; 2 – руки вниз - выдох</p>	2-3 раза	Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Комплекс 6

(упражнения с набивным мячом (медбол), 1-2 кг)

Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>1. И.п. – стойка ноги врозь, мяч перед грудью.</p> <p>1 – мяч вверх. Зафиксировать 3 с.</p> <p>2 – и.п.;</p> <p>3 – наклон влево, мяч над головой. Зафиксировать 3 с.;</p> <p>4 – и.п.;</p> <p>5 – мяч вверх. Зафиксировать 3 с.</p> <p>6 – и.п.;</p> <p>7 – наклон вправо, мяч над головой. Зафиксировать 3 с.;</p> <p>8 – и.п.</p>	4-6 раз	Во время наклона руки в локтях не сгибать.
<p>2. И.п. – о.с., мяч внизу.</p> <p>1 – полуприсед на левой, правую в сторону, мяч вперед. Зафиксировать 3 с.;</p> <p>2 – и.п.;</p> <p>3-4 – повторить с другой ноги.</p>	5-6 раз	Стопы полностью на полу. Спину держать прямо, в пояснице не прогибаться. Подбородок не опускать.
<p>3. И.п. – о.с., мяч внизу.</p> <p>1-2 - полуприсед на левой, правую вперед на носок, наклон вперед, мяч коснуться стопы. Зафиксировать 3 с.;</p> <p>3-4 – и.п.;</p> <p>5-8 – повторить с другой ноги.</p>	5-6 раз	Руками потянуться вперед, держать баланс.
<p>4. И.п. – упор, стоя на коленях, мяч перед грудью.</p> <p>1 – сед на пятках, мяч вверх;</p> <p>2 – наклон вперед, мяч вверх. Зафиксировать положение 3 с.;</p> <p>3 – 1;</p> <p>4 – и.п.</p>	5-6 раз	Мяч опустить на пол и отвести как можно дальше. Ладони на мяче.
<p>5. И.п. – сед, согнув ноги, мяч на коленях.</p> <p>1 – левую ногу вверх, мяч вверх. Удерживать положение 5 с.;</p> <p>2 – и.п.;</p> <p>3-4 – повторить с другой ноги.</p>	5-6 раз	Мячом коснуться стопы.
<p>6. И.п. – сед согнув ноги, мяч на коленях.</p> <p>1 – сед углом, мяч вверх. Удерживать положение 3 с.;</p> <p>2 – и.п.</p>	5-6 раз	При выполнении седа углом, мышцы живота напрячь. Мячом коснуться стоп и зафиксировать положение.

7. И.п. – лежа на спине, мяч вверх. 1 – сед согнув ноги, мяч вверх. Зафиксировать положение 3 с.; 2 – и.п.	5-6 раз	При переходе в сед и в положение лежа, движение начинать с рук.
8. И.п. – лежа на спине, мяч впереди. 1 – мяч (на левой руке) отвести в сторону; 2 – и.п.; 3 – мяч (на правой руке) отвести в сторону; 4 – и.п.	4-5 раз	При отведении мяча в сторону: плечи и мяч на одном уровне.
9. И.п. – о.с. 1 – руки вверх – вдох; 2 – руки вниз - выдох	2-3 раза	Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Комплекс 7
(упражнения с гантелями, 1 - 2 кг)

Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И.п. – о.с., гантели к плечам. 1 – руки в стороны. Держать 3 с.; 2 – и.п.; 3 – руки вперед. Держать 3 с.; 4 – и.п.	4-5 раз	Спина прямая, взгляд направлен вперед, подбородок поднят. Гантели и плечи на одном уровне.
2. И.п. – о.с., гантели внизу. 1 – присед, гантели к плечам. Держать 5 с.; 2 – и.п.	5-6 раз	Ноги сгибать в коленных суставах до угла 90°. Плечи, колени и носки ног должны быть на одной оси. Стопа полностью на полу.
3. И.п. – стойка ноги врозь, гантели в стороны. 1 – поворот туловища налево – гантели вверх. Держать 5 с.; 2 – и.п.; 3-4 – повторить в другую сторону.	3-4 раза	Взгляд направлен вперед, руки напряжены.
4. И.п. – о.с., гантели внизу. 1 – мах левой назад, гантели вперед-вверх. Держать 4 с.; 2 – и.п.; 3-4 – повторить с другой ноги.	5-6 раз	Взгляд направлен вперед.

<p>5. И.п. – стойка на коленях, гантели внизу. 1 – сед между пятками, гантели вперед. Держать 4 с.; 2 – и.п.</p>	4-5 раз	Гантели и плечи на одном уровне.
<p>6. И.п. – сед, гантели внизу. 1 – наклон вперед, гантели вперед. Держать 6 с.; 2 – и.п.</p>	3-5 раз	Ноги в коленях не сгибать.
<p>7. И.п. – лежа на животе, гантели в стороны. 1 – поднять туловище, гантели отвести назад. Держать 4 с.; 2 – и.п.</p>	2-3 раза	Свести лопатки, взгляд вперед, подбородок поднят.
<p>8. И.п. - о.с., гантели внизу. 1 – прыжок – ноги врозь, гантели в стороны. Держать 3 с.; 2 – прыжок – и.п.</p>	2-4 раза	Гантели и плечи на одном уровне.
<p>9. И.п. – о.с. 1 – руки вверх – вдох; 2 – руки вниз - выдох</p>	2-3 раза	Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Комплекс 8
(упражнения с гантелями, 1 - 2 кг)

Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>1. И.п. – о.с., руки с гантелями на пояс. 1 – подняться на носки, гантели через стороны вверх, удерживать 3 с.; 2 – и.п.; 3 – полуприсед, гантели в стороны, удерживать 3 с.; 4 – и.п.</p>	4-5 раз	При выполнении упражнения спина прямая, подбородок поднят, взгляд направлен вперед.
<p>2. И.п. – о.с. гантели внизу. 1 – выпад левой назад, гантели вверх, удерживать 3 с.; 2 – и.п.; 3-4 – повторить с другой ноги.</p>	5-6 раз	При выпаде колено опустить на пол. Руки в локтях не сгибать, гантели на одной оси с плечами.

<p>3. И.п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями на пояс. 1 – наклон прогнувшись вперед, гантели в стороны, держать 3 с.; 2 – и.п.; 3 - полуприсед, гантели вверх, держать 3 с.; 4 - и.п.</p>	5-6 раз	<p>При выполнении наклона руки отвести в стороны до отказа. При выполнении полуприседа тяжесть тела распределить на обе ноги (стоять на всей ступне). Спина прямая.</p>
<p>4. И.п. – о.с. гантели внизу. 1 – гантели вперед; 2 – свести скрестно гантели к плечам, удерживать 5 с.; 3 – 1; 4 – и.п.</p>	5-6 раз	<p>Гантели к плечам – мышцы рук, спины напряжены. Следить за осанкой.</p>
<p>5. И.п. – сед согнув ноги, гантели к плечам. 1 – выпрямить ноги, наклон вперед, гантелями коснуться стоп, удерживать 5 с.; 2 – и.п.</p>	6-8 раз	<p>Во время наклона мышцы рук напряжены, локти держать на весу.</p>
<p>6. И.п. - сед, гантели к плечам. 1 - сед согнув ноги; 2 – ноги выпрямить вверх-вперед под углом 45°, гантели в стороны. Удерживать положение 5 с.; 3 – 1; 4 – и.п.</p>	5-6 раз	<p>Гантели в стороны – руки в локтях согнуты на 40-45°.</p>
<p>7. И.п. – лежа на спине, гантели внизу. 1 –ноги вверх, поднять плечи от пола, гантелями коснуться колен. Удерживать 8 с.; 2 – и.п.</p>	5-6 раз	<p>Ноги под углом 90°, в коленях не сгибать. Поясницу от пола не отрывать.</p>
<p>8. И.п. – лежа на животе, гантели вдоль туловища. 1 – поднять плечи, руки назад-вверх. Удерживать 4-5 с. 2 – и.п.</p>	4-6 раз	<p>При выполнении упражнения ноги сомкнуты, стопы вытянуты, носки не касаются пола. Взгляд вперед, подбородок приподнят.</p>
<p>3 И.п. – о.с. 1 – руки вверх – вдох; 2 – руки вниз - выдох</p>	2-3 раза	<p>Глубокий вдох и продолжительный выдох.</p>

Комплекс 9
(упражнения у гимнастической стенки)

Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>1. И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке, хват руками сверху за рейку на уровне плеч.</p> <p>1 – левую ногу на рейку (выше пояса), правую отвести назад в глубокий выпад. Удерживать 3 с;</p> <p>2 – и.п.;</p> <p>3-4 – повторить с другой ноги.</p>	4-6 раз	Выполняя выпад, отвести ногу, стоящую на полу как можно дальше.
<p>2. И.п. – стоя спиной к стенке, хват руками снизу на уровне бедер.</p> <p>1 – полуприсед на левой, правую вперед. Удерживать положение 5 с.;</p> <p>2 – и.п.;</p> <p>3-4 – повторить с другой ноги.</p>	4-6 раз	Колени прижаты друг к другу. Следить за осанкой.
<p>3. И.п. – стоя боком к гимнастической стенке (на шаг).</p> <p>1 – наклон в левую сторону, руками взяться сверху за рейку стенки, правую ногу поднять вверх-книзу, удерживать 5 с.;</p> <p>2 – и.п.;</p>	6-8 раз	Ногу поднимать на 40-45°. Через 6-8 раз выполнить это же упражнение стоя другим боком к гимнастической стенке.
<p>4. И.п. – спиной к стенке, сед согнув ноги, хват руками над головой.</p> <p>1 – ноги поднять под углом 45°;</p> <p>2 – развести ноги в стороны. Удерживать 5 с.;</p> <p>3 – 1;</p> <p>4 – и.п.</p>	5-6 раз	При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибать. Носочки оттянуть.
<p>5. И.п. – лежа на спине, головой к стенке (на шаг от стенки), хват руками за нижнюю рейку.</p> <p>1 – ноги вверх, коснуться гимнастической стенки;</p> <p>2 – и.п.</p>	4-5 раз	Упражнение выполнять в медленном темпе. Каждый раз касаться рейки гимнастической стенки на разной высоте.
<p>6. И.п. - упор лежа, ноги согнуты, закреплены на 2-3 рейке.</p> <p>1 – перебирать руками вперед («шагать»), до выпрямления ног;</p> <p>2 - перебирать руками назад («шагать») до принятия и.п.</p>	4-5 раз	Спину держать прямо, в пояснице не прогибаться. Мышцы живота напряжены. Дыхание свободное.

7. И.п. – спиной к стенке, стойка на левой ноге, правая закреплена на 4-5 рейке (и выше). 1 – наклон вперед, коснуться пола; 2 – и.п.	5-6 раз	Ногу в колене не сгибать. Держать баланс. Через 5-6 повторений поменять опорную ногу.
8. И.п. – спиной к стенке, встать на 2-3 рейку, хват руками вверху. 1 – хлопок над головой; 2 – и.п. 1 – хлопок перед грудью; 2 – и.п.	4-5 раз	Необходимо как можно быстрее выполнить хлопок и вернуть руки в и.п. Можно усложнить: выполнять 2-3 хлопка.
9. И.п. – о.с. 1 – руки вверх – вдох; 2 – руки вниз - выдох	2-3 раза	Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Комплекс 10
(упражнения у гимнастической стенки)

Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И.п. – вис на гимнастической стенке. 1 – согнуть ноги и подтянуть к груди. Зафиксировать положение 5 с.; 2 – и.п.	3-4 раза	Поясница прижата к гимнастической стенке.
2. И.п. – вис стоя левым боком, левой рукой захватить рейку снизу, правой – хватом сверху над головой. 1 – оттянуться от стенки, правую ногу в сторону. Зафиксировать положение 5 с.; 2 – и.п.; 3-4 – то же другим боком.	5-6 раз	Руки держать прямыми, носочек оттянуть.
3. И.п. – вис лицом к стенке. 1 – отвести ноги назад до отказа. Держать 6 с.; 2 – и.п.	5-6 раз	Упражнение выполнять в медленном темпе.
4. И.п. – вис спиной к гимнастической стенке. 1 – вис согнув левую ногу. Держать 5 с.; 2 – и.п.; 3 – вис согнув правую ногу. Держать 5 с.; 4 – и.п.	5-6 раз	Нога согнута в колене на 90°. Поясница прижата к гимнастической стенке.

<p>5. И.п. – вис стоя, на нижней рейке, на согнутых руках. 1 – вис присев. Держать 5 с.; 2 – вис стоя согнувшись. Держать 5 с.; 3 – вис стоя. Держать 5 с.; 4 – и.п.</p>	6 раз	Можно по команде преподавателя менять порядок смены положения (для тренировки внимательности).
<p>6. И.п. – стойка на правой ноге лицом к стенке. Левая нога на рейке. Руки на поясе. 1 – полуприсед на правой, руки в стороны. Держать 5 с.; 2 – и.п.</p>	5-6 раз	Держать баланс. Через 5-6 раз повторить с другой ноги.
<p>7. И.п. – стойка на правой ноге левым боком к стенке. Левая нога лежит на рейке под прямым углом. Руки на поясе. 1 – наклон к правой ноге. Держать 3 с.; 2 – и.п.</p>	5-6 раз	Держать баланс. Во время наклона коснуться руками стопы. Ногу в колене не сгибать. Через 5-6 раз повторить с другой ноги.
<p>8. И.п. – вис стоя, на нижней рейке, на согнутых руках. 1 – на носочки. Держать 3 с.; 2 – и.п.</p>	14-16 раз	Быстро подниматься на носочки и медленно возвращаться в и.п. В и.п. пятки ниже рейки не опускать (носок и пятка должны быть на одном уровне).
<p>9. И.п. – о.с. 1 – руки вверх – вдох; 2 – руки вниз - выдох</p>	2-3 раза	Глубокий вдох и продолжительный выдох.

3. КОМПЛЕКСЫ СТАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Комплекс И.Б. Темкина

1. Лежа на спине. Прямые ноги вместе. Руки вдоль туловища. Максимально сильное сведение ног и прижимание рук к туловищу.
2. Лежа на спине. Ноги согнуты в коленях, руки на груди переплетены в «замок». Максимально сильное надавливание ногами на опору и тяга руками в сторону.
3. Лежа на спине. Колени подтянуты к животу, обхватить их руками. Максимально сильное надавливание ногами на руки.
4. Сидя на стуле. Руки с гантелями на коленях. Разведение рук в стороны и фиксация положения 5-6 секунд.
5. Сидя на стуле. Руки с гантелями на коленях. Вытянуть руки вперед и фиксация положения 5-6 секунд.
6. Сидя на стуле. Ноги вместе, руки на наружных поверхностях бедер. Стараться развести ноги при сопротивлении рук.
7. Сидя на стуле. Стопы вместе, колени разведены, руки на внутренних поверхностях бедер. Стараться свести колени при сопротивлении рук.
8. Лежа на спине. Руки и ноги выпрямлены. Поднимание ног до угла 45 градусов (60°) и фиксация положения 5-6 секунд.
9. Сидя на стуле. Руки упираются в сиденье. Стараться приподнять тело на руках (упор).
10. Сидя на стуле. Руками взяться за ножки стула под сиденьем. Максимально сильно тянуть вверх.
11. Сидя или стоя. Руки на затылке переплетены в «замок», локти разведены. Максимально сильно надавить затылком на руки.

Комплекс упражнений Боба Гоффмана

1. Стоя (без наклона головы назад и не сгибая ног в коленях), давить на верхнюю раму двери ладонями рук, которые слегка согнуты в локтях.
2. Поднимание на носках ног (это не совсем изометрическое упражнение, однако очень эффективное). Подниматься следует как можно выше, оставшись в таком положении 6-8 секунд.
3. Упражнение для мышц шеи. Ноги на ширине плеч, стоять спиной к стене, руки на поясе. Темя головы давит на стену. Под голову можно подложить что-нибудь мягкое.
4. Как упражнение 3, но только оказывать давление лбом.
5. Упражнение на руки. Ладони рук соединены на уровне груди; давить одной рукой на другую.
6. Так же как и в упражнении 5, но руки соединены посредством пальцев.
7. Давление двумя руками на вертикальные части дверного косяка.
8. Давление одной рукой (на вертикальные части дверного косяка), которая слегка согнута в локте на уровне груди (то же самое другой рукой).
9. Давление обеими руками, выпрямленными в локтях, на вертикальные части дверной рамы.
10. Тянуть закрепленный предмет сверху вниз.
11. В положении сидя оказывать давление ногами на пол (ноги в коленях сгибать под разными углами).
12. Сидя или стоя. Руки на лбу переплетены в «замок». Максимально сильно надавить головой на руки.
13. Сидя или стоя. Руки перед грудью, ладони соприкасаются. Максимально сильно надавливать одной рукой на другую.
14. Сидя или стоя. Руки с гимнастической палкой подняты вверх (вытянуты вперед), палка держится за концы. Максимально сильно надавливать к центру палки или стараться развести руки, не выпуская палки.

15. Сидя на стуле. Взяться за спинку стула на уровне лопаток. Максимально сильно тянуть к себе.

16. Стоя, прямые руки упираются в стену на уровне груди. Максимально сильно надавливать на стену прямыми руками.

17. Стоя спиной к гимнастической стенке. Руки опущены, взяться за рейку. Максимально сильно тянуть вверх.

18. Стоя лицом к гимнастической стенке. Одна нога впереди, руки вытянуты вперед, взяться за рейку на уровне груди. Максимально сильно тянуть к себе.

19. Стоя спиной к гимнастической стенке. Руки подняты вверх, взяться за рейку. Повиснуть на руках, подняв согнутые (или прямые) ноги.

20. Стоя спиной к гимнастической стенке. Руки подняты вверх, упираются в рейку. Максимально сильно надавливать на рейку.

21. Стоя лицом к гимнастической стенке. Руки в стороны, упор в пролет стенки. Максимально сильно надавливать в стороны («раздвигать» пролет).

22. Сидя лицом к партнеру. Руки вытянуты вперед, ладони касаются ладоней партнера. Максимально сильно надавливать на руки партнера при его сопротивлении.

23. Стоя лицом к партнеру. Руки согнуты, соединены в захвате. Максимально сильно тянуть партнера к себе при его сопротивлении.

Комплекс физических упражнений «Сурья Намаскар»

Особенность комплекса физических упражнений. «Сурья Намаскар» («Навстречу Солнцу») заключается в том, что он состоит из нескольких статических поз древней физической культуры индийских йогов и представляет собой сочетание классических упражнений-асан, способствующих развитию гибкости позвоночника и стимулирующих дыхание. Все десять поз органически переходят одна в другую, составляя динамическую цепочку

упражнений с оптимальной нагрузкой на позвоночник и конечности. Комплекс обеспечивает активную дыхательную деятельность и очищение легких за счет полного вдоха — выдоха во время статических поз.

«Сурья Намаскар» создает жизнерадостное настроение. Этот комплекс физических упражнений-асан используют для проведения разминки в различных спортивных секциях, так как он очень быстро повышает тонус мышечных групп и суставов, улучшает деятельность желез внутренней секреции, очищает дыхательные пути и вводит спортсмена в ритм физической активности. Отдельные элементы и весь комплекс в исполнении очень эстетичны. В зависимости от цели спортивных занятий комплекс «Сурья Намаскар» можно выполнять в различном темпе, с разной степенью напряжения, неограниченное количество раз.

Как утреннюю физическую зарядку комплекс необходимо выполнять очень медленно, спокойно, плавно, без напряжения, сосредоточивая внимание на конечной фазе каждого элемента и характере ощущений, возникающих в разных частях

Независимо от того, где вы делаете зарядку (в помещении или на природе), повернитесь лицом к солнцу.

Индийские асаны — великолепное средство преодоления различных недугов, поддержания жизненных сил и психической устойчивости. Статические упражнения восстанавливают тонус внутренних органов, помогают поддерживать в хорошем состоянии с помощью различных поз все суставы, а также все мышцы брюшного пресса, таза, шеи, груди, конечностей.

Выполнять этот цикл упражнений лучше утром, особенно хорошо на рассвете, но можно и после пробуждения. Обязательное условие: заниматься следует на пустой желудок. Время выполнения - от 1 до 2 минут для каждого цикла. Движения плавные. Повторение от 1 до 6 циклов, и больше - если вы уже приобрели опыт.

Порядок выполнения упражнений



Рис.1.

1. Поза "Приветствие" (Самастхити) (Рис.1.). Встаньте прямо, ноги поставьте вместе, параллельно друг другу. Устойчиво стойте на двух ногах и выпрямляйте спину по направлению вверх. Сложите ладони ваших рук вместе перед грудью. Поднимите живот и расправьте ребра. При этом смотрите прямо перед собой.



Рис.2.

2. Поза "Поднятые руки" (Тадасана) (Рис.2.). При вдохе спокойно поднимите руки над головой. Приподнимите и расправьте грудь, продолжая вытягивать спину. Голову поверните так, чтобы смотреть вверх. Дышите равномерно, чтобы сразу перейти к следующей позе.



Рис.3.

3. Поза "Рука к ноге" (Уттханасана) (Рис.3.). При выдохе наклоните тело вперед и вниз, вытяните спину, руки и шею. Расслабьте или свободно согните колени, положите руки на пол. Не сжимайте грудь и не поднимайте верхнюю часть спины. Держите локти расслабленными и не соединяйте колени.

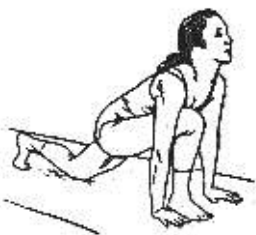


Рис.4.

4. Поза "Всадник" (Ашва Санчаланасана) (Рис.4.). На следующий вдох оттяните левую ногу назад и опустите колено на пол. Колено правой ноги, стоящей на полу всей ступней, согнуто. Одновременно вытяните или поднимите спину и расправьте грудь. Голова и шея должны быть вытянуты вертикально вверх.



Рис.5.

5. Поза "Гора" (Адхомукха Сванасана) (Рис.5.).

Выдыхая, вновь приставьте левую ногу к правой, затем раздвиньте их на ширину бедра, а руки - на расстояние плеч (поза планки). Приподнимите ягодицы и бедра, обопритесь на руки. Спина при этом должна вытягиваться вверх и возвращаться обратно. Тяните пятки по направлению к полу

и растягивайте мышцы внутренней стороны ноги. Расслабьте голову и шею. Тело образует перевернутую букву V от рук до таза и от таза до пяток.

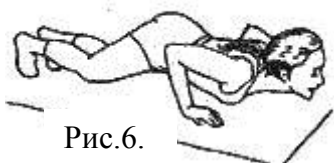


Рис.6.

6. Поза "Восемь точек" (Аштанга Намаскара) (Рис.6.).

Осторожно опустите оба колена на пол, а затем плавно снижайте все тело под таким углом, чтобы положить грудь и подбородок на пол. Все восемь точек - два больших пальца на ногах, колени, грудь, руки и подбородок при этом должны касаться пола. Находитесь с этой позе непродолжительное время, а затем переходите к следующей.



Рис.7.

7. Поза "Кобра" (Бхуджангасана) (Рис.7.).

На вдохе поднимите и расправьте грудь, опираясь руками о пол. Локти прижмите к телу и продолжайте вытягивать спину вверх. Распрямите и расправьте грудь, опустите плечи, расслабьте голову и шею. Распрямите и вытяните верхнюю часть спины. Не начинайте это упражнение с головы и не оттягивайте сильно шею.

шею.



Рис.8.

8. Поза "Гора". Повторите позу 5 (Рис.8.).

При выдохе поднимите ягодицы и бедра, опираясь руками. Спина вытягивается вверх и возвращается обратно (поза планки). Тяните пятки по направлению к полу и

растягивайте мышцы внутренней стороны ног. Расслабьте голову и шею.

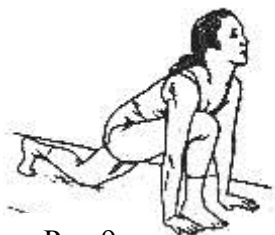


Рис.9.

9. Поза "Всадник". Повторите позу 4 (Рис.9.).

Вдохните и сделайте мах правой ногой по направлению к рукам. Левая нога остается сзади, колено на полу. Колено опорной ноги, стоящей на полу всей ступней, должно быть согнуто. Растяните позвоночник и поднимите грудь. Шея и

голова должны быть вытянуты вверх.



Рис.10.

10. Поза "Рука к ноге". Повторите позу 3 (Рис.10.).

При выдохе поставьте правую ногу вместе с левой и наклонитесь вперед и вниз, вытягивая позвоночный столб. Руки и голова составляют одну линию с позвоночником. Обеими руками опирайтесь на пол. Держите колени расслабленными или слегка согнутыми. Не напрягайте

грудь и не тяните верхнюю часть спины. Расслабьте локти и плечи.



Рис.11.

11. Поза "Поднятые руки". Повторите позу 2 (Рис.11.).

При вдохе поднимите руки и расправьте грудь, но не тяните голову и шею. Продолжайте поднимать и распрямлять грудь, одновременно вытягивая руки над головой. Дышите ровно, глубоко и непрерывно.



Рис.12.

12. Поза "Приветствие". Повторите позу 1 (Рис.12.).

При выдохе опустите руки и соедините ладони вместе перед грудью. Стойте во весь рост, ноги параллельно одна другой на ширине бедер. Поднимите грудь и расправьте ребра, смотря прямо перед собой. Вертикально вытяните позвоночник и шею.

Этим упражнением цикл завершается.

Сделайте несколько вдохов в позе "Приветствие", а затем приступайте к исполнению следующего цикла. Поза "Приветствие" в положении стоя является первой позой второго цикла. При следующем вдохе переходите к позе 2 "Поднятые руки", а затем в плавной последовательности повторите все остальные движения.

В последующих комплексах «Навстречу Солнцу» необходимо попеременно менять опорную ногу с ногой, отставляемой назад. Это касается поз 4 и 9. В первом цикле левая нога находится сзади, а правая стоит впереди. В следующем комплексе поменяйте ноги, продолжая делать это в каждом новом цикле.

После того, как вы закончили серии упражнений "Навстречу Солнцу", лягте на спину, вытяните позвоночник и дайте телу полностью расслабиться. Закройте глаза и оставайтесь в этом положении одну-две минуты. Дышите легко и свободно.

Последовательность дыхания

Упражнение выполняется на одном вдохе или выдохе (Рис. 13.). Шестое упражнение выполняется при задержке дыхания. В первом упражнении можно сделать вдох-выдох.



Рис. 13. Последовательность дыхания в комплексе «Сурья Намаскар»

Преимущества данного физического комплекса упражнений-асан

Статико-динамическая физическая зарядка «Сурья Намаскар» положительно воздействует на весь организм: регулирует кровообращение, активизирует деятельность желез внутренней секреции, позволяет полностью управлять своим дыханием, хорошо массирует печень, кишечник, желчный пузырь, улучшает гибкость позвоночника, тонизирует суставы конечностей. Предупреждая растяжение связок, комплекс «Сурья Намаскар» способствует развитию мышц рук и груди, значительно улучшает осанку и координацию движений, сохраняется стройная фигура, а нестройной фигуре придается динамичный вид, улучшается состояние вен, если в них начинаются варикозные изменения, обеспечивается оптимальный обмен веществ как результат ежедневной активизации обмен веществ как результат ежедневной активизации щитовидной железы. Статико-динамическая физическая зарядка «Сурья Намаскар» имеет лечебный, оздоровительный и косметический эффекты.

Противопоказания

При врожденных дефектах позвоночника, сколиозе или ущемлении межпозвонкового диска наклоны вперед в упражнениях 2, 9 или вытягивание в упражнениях 3, 6, 8 противопоказаны. Эти элементы можно выполнять только с разрешения лечащего врача. При пояснично-крестцовом радикулите также ограничивается выполнение комплекса физических упражнений «Сурья Намаскар».

Комплекс «Десять восточных упражнений на повышение энергетики организма»

При желании по окончании упражнений «Навстречу Солнцу» можно продолжить утреннюю зарядку, прибегнув к десяти утренним упражнениям на повышение биоэнергетики своего организма.

Подготовительное упражнение. Встаньте прямо, ноги параллельно друг другу, выпрямлены, но не напряжены. Слегка наклоните туловище вправо, правая рука свисает вниз, не касаясь туловища. Сосредоточьтесь на свисающей вниз руке. Ощутите её от плеча до кисти. Голову не опускайте и не делайте попыток её ощутить. Теперь представьте себе, что рука — шланг, а грудь — насос. Дышите. Воздух как бы входит и выходит через свисающую руку и пальцы. Отчётливо представьте себе, как рука на выдохе каждый раз как бы удлиняется. Получается? Надо постараться добиться ощущения удлинения руки и движения воздуха через неё при каждом дыхательном акте. Теперь повторите то же самое с левой рукой. Дышите бесшумно и спокойно. Аналогичное упражнение проделайте и для ног, став для этого одной ногой на возвышение.

Это дыхательное упражнение даёт человеку возможность обрести первые навыки в концентрации внимания, а также ощутить «движение энергии» в собственном организме. С помощью этого упражнения вы устранили некоторые нарушения проводимости энергии вашим организмом и таким простым способом очень эффективно прочистили так называемые жизненные

энергетические меридианы, на которых построена вся практика восточной иглотерапии (акупунктуры). Считаем, что это была разминка, и мы её сделали весьма успешно. Условно это упражнение мы будем называть «Дыхание для руки и ноги».

Первое упражнение. Встаньте прямо, ноги вместе, напряжены. Не меняя положения плеч, сдвиньте вправо таз — вдох. Возвратите таз в среднее положение — выдох. Таз влево — вдох. Прделайте это упражнение по 3—5 раз попеременно в каждую сторону.

Второе упражнение. Не меняя положения плеч, сдвиньте голову вправо за счёт сдвига шейных позвонков — вдох. Возвратитесь в исходное положение — выдох. Сделайте это упражнение по 3 раза в каждую сторону.

Третье упражнение. Не меняя положения груди, плеч, головы, сделайте движение тазом вперед — вдох; возвращаясь в исходное положение — выдох. Повторите это упражнение 5 раз. Считайте, что вы хорошо организовали движение крови и энергии в тазобедренной области.

Четвёртое упражнение. Стоя в том же положении, сделайте движение подбородком вперед — назад за счёт движений в шейном отделе позвоночника. Ни в коем случае не напрягайтесь сильно. Теперь опустите голову вправо — назад — влево — вперёд, сосредоточив внимание на затылке, когда голова закинута назад, и на переносице, когда голова наклонена вперёд. Этим упражнением вы помогли оттоку крови от мозжечка, чем значительно увеличили энергию вашего организма.

Пятое упражнение. Стоя, прогнитесь в пояснице до лёгкой боли в ней и скажите себе три раза: «Вот эта лёгкая боль — моё здоровье». Затем наклонитесь вперёд до ощущения лёгкой боли в какой-то части позвоночника и повторите про себя три раза: «Вот эта лёгкая, приятная боль — моё здоровье». Повторите эти наклоны вперед — назад 3—5 раз. Это прекрасное упражнение для активизации функции спинного мозга и создания бодрого активного состояния всего организма. Оно наиболее эффективно при условии, если вы

достигали в наклонах состояния приятной лёгкой боли и осознавали эту лёгкую боль как настоящую радость бытия.

Шестое упражнение. Левую руку из-за спины протяните к правому плечу, а правую руку опустите от правого плеча сверху назад и захватите свои пальцы рук. Вдох — растягивайте руки вертикально вверх — вниз. Выдох — снимайте напряжение, отдыхайте. Меняйте руки и повторите все упражнения 3 раза. Это отличное упражнение для улучшения кровообращения в голове и в плечевом поясе. Энергетика организма явно повышается.

Седьмое упражнение. Встаньте прямо, руки вниз, пальцы сцеплены. Вдох — поднимайте руки, выворачивая их ладонями вверх до полного напряжения в пальцах и одновременно, продолжая вдох, наклоняйте корпус вправо, не меняя положения таза. Задерживайтесь в этом положении какой-то момент и, начиная выдох, возвращайтесь в исходное положение. Повторите в левую сторону. Запомните, пожалуйста: наклоны вправо — влево выполняются только на вдохе. Это принципиально важно.

Восьмое упражнение. Встаньте прямо, ноги врозь, стопы параллельно. Вытяните руки вперёд, скрестите и разверните кисти ладонями друг к другу. Соедините ладони, держа пальцы между пальцами. Начиная движение кистей большими пальцами на себя и выкрутите кисти от себя вперед на полную длину рук. Это первая половина упражнения. Далее спокойно делайте круговые движения сплетёнными руками прямо перед собой, над собой, в правую — левую стороны, «наслаждаясь» лёгкой болью в локтевых и плечевых суставах. От этого упражнения вы получите необыкновенный заряд бодрости. Эффект будет больше, если сможете синхронизировать движение рук с вдохом — выдохом.

Девятое упражнение. Встаньте прямо, ноги вместе, руки перед грудью сложены ладонями. Начиная вдох, поднимайте очень медленно руки вверх и на исходе вдоха опустите их по большой дуге, сгибаясь в пояснице на выдохе и одновременно садясь на корточки, сводя руки и удерживая ладони перед грудью. Пятки от пола не отрывайте, опустите таз как можно ниже. Начиная

медленный вдох, встаньте во весь рост, поднимая руки с сомкнутыми ладонями до предела вверх. Это вы закончили вдох. На выдохе разводите руки медленно через стороны и заканчивайте упражнение в исходной позиции.

Десятое упражнение. Встаньте прямо, ноги немного расставлены в стороны. Положите ладони (пальцы рук) себе на плечи и начинайте очень медленное вращение корпуса и плеч вправо — влево, не сдвигая положение таза.

Перенесите кисти рук себе за голову и повторите скручивание позвоночника без нарушения положения таза. Сцепите пальцы рук, выверните ладони вверх, поднимите руки вверх, насколько возможно, и попытайтесь медленно «скручивать» позвоночник, также не меняя положения таза. Дыхание на протяжении всего упражнения свободное. Вы получили хороший заряд энергии. Не ощутили? Повторите упражнение ещё раз.

Комплекс «Статическая утренняя и дневная зарядка»

1. Встаньте прямо, руки опустите вниз.

2. На вдохе разведите руки в стороны, на выдохе перенесите массу тела на правую полусогнутую ногу и согните правую руку в локте, одновременно напрягая все мышцы правой ноги и правой руки с ладонью, собранной в кулак. Вся левая половина тела расслаблена.

3. Делая вдох и расслабляясь, вернитесь в исходное положение. Медленно выдыхая, перенесите массу тела на левую ногу и, напрягая мышцы левой ноги и руки, расслабляйте всю правую половину тела.

4. Выпрямитесь и расслабьтесь. Сделайте спокойный вдох и разводя руки в стороны, и наклоняясь вперед, начинайте выдох с последовательным напряжением всех мышц рук, плеч, шеи, груди, спины, живота, ягодиц, бёдер, икр и стоп. Колени слегка согните, а руки скрестите перед грудью.

5. Повторите это упражнение 3—5 раз.

Комплекс «Египетская йога»

Данная разновидность энергетической гимнастики представляет собой набор динамических последовательностей, выстроенных так чтобы была возможность плавного перехода от одной статической позы к другой.

Птица с разведенными в сторону крыльями является одним из основополагающих символов древнеегипетских духовных текстов. Фиксации в каждой позе последовательности должны занимать одинаковые промежутки времени. Необходимо следить, чтобы при вхождении в позу и во время ее фиксации не было задержек дыхания: вдох плавно переходит в выдох, а выдох во вдох. Все позы в последовательности выполняются из исходного положения «ласточка».



Рис.14.

Первую позу желательно выполнять, стараясь максимально раскрыть грудную клетку. При этом нужно следить, чтобы нога сохраняла допустимое верхнее положение и поднималась строго назад, а не отводилась в сторону, частично раскрывая тазобедренный сустав.



Рис.15.

Вторая поза: руки подняты над головой и сомкнуты в ладонях. Пальцы рук направлены вертикально вверх. Согнутые локтевые суставы максимально разведены в стороны. При выполнении ласточки с чашей локтевые суставы не опускаются ниже плечевых. Ладони раскрыты, пальцы оттянуты. Кисть составляет угол 90 градусов с предплечьем. При хорошей фиксации позы плечевые суставы оттягиваются назад-вниз. Руки в чаше, нога в ласточке.



Рис.16.

Третья поза: при выполнении ласточки с чашей локтевые суставы не опускаются ниже плечевых. Ладони раскрыты, пальцы оттянуты. Кисть составляет угол 90 градусов с предплечьем. При хорошей фиксации позы плечевые суставы оттягиваются назад-вниз. Руки в намасте за спиной, нога в ласточке.



Рис.17.

Четвертая поза: отведенные за спину руки собираются ладонями между лопаток. Ладони сжимаются как можно плотнее. Плечевые и локтевые суставы отводятся назад. Вывернутый замок руками за спиной тянем вверх, нога в ласточке.



Рис.18.

Пятая поза: ласточка с плечевым вытягиванием. Руки выпрямляются за спиной, и выполняется пальцевой замок, затем замок выворачивается, прямые руки максимально отводятся вверх и оттягиваются назад. Следим, чтобы не опускалась нога. В результате середина груди максимально выталкивается вперед. Руками сзади подтягиваем согнутую в колене ногу за мысок.



Рис.19.

Для перехода к шестой позе последовательности поднятую ногу сгибаем в колене и закрепляем подъем пальцевым замком. Стопа прижимается к ягодице. Колено стремимся отвести как можно выше. Оба плечевых сустава оттягиваются назад. Желательно, чтобы они сохраняли симметричное положение. Толкаем рукой ступню согнутой в колене ноги.



Рис.20.

В седьмой позе подъем согнутой, например левой ноги выводим сбоку от левого же бедра, нажимая на него для этого ладонью. Пальцы руки и ноги должны быть со направленными. Свободная рука фиксируется на бедре опорной ноги. Как и в предыдущей позе, плечевые суставы должны занимать симметричное положение.



Рис.21.

Для выполнения восьмой позы согнутую в колене ногу направляем пальцами в область подмышечной впадины, а ладонью захватываем колено. После того, как нам удастся сделать подобный захват или что-то похожее на него, нужно вытянуть вперед свободную руку и туловище. Скрутившись, захватываем рукой ступню одноименной ноги, согнутой в колене.



Рис.22.

Для девятой позы рабочую ногу выводим с внешней стороны бедро опорной ноги. Захватываем ее за подъем обеими руками, после чего стараемся выпрямиться.

Заканчиваться работа может удобной вам позой для медитации.

После выполнения гимнастики для одной ноги, все позы зеркально повторяются для другой. Заканчиваться работа может удобной вам позой для медитации. Можно также остаться стоять с закрытыми глазами. Руки складываются ладонями на груди. Наблюдаем движение потоков вдоха выдоха внутри нас. Вдох входит внутрь нашего тела и там, где он заканчивается, начинается выдох, движение которого направлено вовне. Вдох плавно перетекает в выдох, выдох во вдох.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сохранение и укрепление здоровья, повышение адаптационных возможностей организма студентов специальной медицинской группы в период обучения в вузе является важной составляющей высшего образования, поскольку именно в этот период закладывается фундамент успешности и долголетия будущей профессиональной деятельности молодых специалистов.

Создавая данное учебно-методическое пособие, мы старались руководствоваться выше перечисленными правилами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абзалов, Р.А. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Р.А. Абзалов, Н.И. Абзалов. – Казань: «Вестфалика», 2013. – 202 с.
2. Айенгар, Б.К.С. Йога Дипика: прояснение йоги / Б.К.С. Айенгар. – М.: Альпина нон-фикшн, 2017. -494 с.
3. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. – М.: ФЛИНТА, 2018. – 421 с.
4. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие / Е.В. Витун. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 110 с.
5. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>
6. Глазина, Т.А. Лечебная физическая культура: практикум для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие / Глазина Т.А. - Оренбург: ОГУ, 2017. - 124 с.
7. Григорьева, С.А. Совершенствование координационных способностей у студенток специальной медицинской группы / Григорьева С.А. - Омск: Изд-во СибГУФК. - 152 с.
8. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: учебник / Евсеев С.П. - М.: Спорт, 2016. - 616 с.
9. Мел, Н. Энергетика йоги: Практический курс / Мел Н. - М.: Альпина нон-фикшн, 2014. - 390 с.
10. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2019. — 201 с.

Колочанова Наталья Александровна

Никитин Александр Сергеевич

Гуляков Андрей Анатольевич

**Учебно-методическое пособие
по курсу «Физическая культура»**

**КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**