

Министерство образования и науки РФ

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Ивановский государственный
архитектурно-строительный университет»

Кафедра физического воспитания

ПРОВЕДЕНИЕ РАЗМИНКИ

**Методические указания для практических занятий студентов
всех специальностей дневного отделения 1-4 курсов**

Иваново 2011

Составители: А.А. Чернов, С.Е. Надежин

УДК 796.015.4 (076)

Проведение разминки: Методические указания для практических занятий студентов всех специальностей дневного отделения 1-4 курсов / Иван. гос. архит.-строит. ун-т; сост.: А.А. Чернов, С.Е. Надежин. – Иваново, 2011. – 40 с.

Методические указания содержат теоретические материалы по дисциплине «Физическое воспитание» и описание комплексов физических упражнений для групповых и индивидуальных занятий.

Методические указания предназначены для практических занятий студентов 1-4 курсов всех специальностей дневного отделения.

Рецензент кандидат медицинских наук, доцент Е.В. Путинцев

Учебно-методическое издание

Составители:

**Чернов Алексей Александрович
Надежин Сергей Евгеньевич**

ПРОВЕДЕНИЕ РАЗМИНКИ

**Методические указания для практических занятий студентов
всех специальностей дневного отделения 1-4 курсов**

Подписано в печать 14.09.2011. Формат 60 × 84 ¹/₁₆.
Печать трафаретная. Усл. печ. л. 2,5. Тираж 50 экз.

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Ивановский государственный архитектурно-строительный университет»
✉ 153037, г. Иваново, ул. 8 Марта, 20

Тираж отпечатан на копировальной технике частного предприятия
ОГРН 304370230300436

СОДЕРЖАНИЕ

1. Значение разминки при занятиях физическими упражнениями	4
2. Основные изменения в организме, происходящие во время разминки	4
3. Каких правил необходимо придерживаться во время разминки? ...	5
4. Как составить программу тренировок в тренажёрном зале?	8
5. Лучшие упражнения для мышц живота	9
6. Наиболее частые ошибки, которые допускаются в тренажёрном зале	9
7. Способы дозирования физической нагрузки в зависимости от вида занятий	10
8. Комплекс № 1 динамических активных упражнений на гибкость и для проведения общей разминки	13
9. Комплекс № 2 упражнений лёжа на спине, на животе, сидя на стуле, стоя на четвереньках	14
10. Комплекс № 3 упражнений на растяжку	18
11. Комплекс № 4 упражнений на растяжку	22
12. Комплекс № 5 упражнений с гантелями (ноги)	25
13. Комплекс № 6 упражнений для мышц	34
14. Комплекс № 7 упражнений для мышц плеча	35
15. Комплекс № 8 упражнений для мышц спины	35
16. Комплекс № 9 упражнений для мышц груди	36
17. Комплекс № 10 упражнений с гантелями	37
18. Упражнения для капилляров	38
Библиографический список	40

1. ЗНАЧЕНИЕ РАЗМИНКИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

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

2. ОСНОВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ, ПРОИСХОДЯЩИЕ ВО ВРЕМЯ РАЗМИНКИ

* Создается оптимальная возбудимость нервной системы, что улучшает качество ее работы. Во время выполнения физических упражнений нервная система посылает исполнительные команды к мышцам, обрабатывает информацию, поступающую от мышц и внутренних органов, обеспечивает координацию органов между собой.

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

* Увеличивается деятельность органов кровообращения и дыхания. Эти органы обеспечивают работающие мышцы кислородом и химическими веществами, расщепление которых дает необходимую энергию для мышечного сокращения.

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

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

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

* Происходит перераспределение крови между работающими и неработающими органами. Кровеносные сосуды работающих органов (сердца,

легких, работающих мышц) расширяются, и в них поступает больше крови. Кровеносные сосуды неработающих органов (органов пищеварения, неработающих мышц) сужаются, и в них поступает существенно меньше крови.

Ввиду слабого кровоснабжения и торможения деятельности органов пищеварения во время выполнения более или менее интенсивной физической работы не рекомендуется принимать пищу сразу после тренировки и за 1,5–2 часа до тренировки. Кровоснабжение головного мозга в целом остается строго постоянным при любом виде деятельности. Экспериментальные исследования подтвердили, что без предварительной разминки человек или животное способны выполнить работу значительно меньшую, чем после грамотно выполненной разминки.

Довольно часто студенты не хотят размяться перед, например, легкоатлетическим кроссом, боясь «устать во время разминки и из-за этого показать плохой результат». Физиологические сдвиги, вызванные разминкой, не исчезают сразу после ее прекращения, а остаются еще несколько минут или несколько десятков минут в зависимости от характера выполненной разминки (чем большие изменения в организме вызвала разминка, тем дольше сохраняются ее следы). Поэтому можно не бояться закончить разминку за 10–15 мин. Если занятие или соревнования проходят в холодных условиях (на улице или в холодном зале), то интервал между окончанием разминки и началом основной работы целесообразно сократить до 5–10 мин, а после разминки необходимо тепло одеться во избежание снижения температуры тела. Если нет необходимости делать интервал между разминкой и основной частью тренировки, основную работу рекомендуется начинать через 3 мин после окончания разминки.

3. КАКИХ ПРАВИЛ НЕОБХОДИМО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ВО ВРЕМЯ РАЗМИНКИ?

1. Нельзя есть незадолго до тренировки, а если это необходимо, то еда должна быть легкой и ее должно быть немного.

2. Пейте достаточно воды с добавлением лимонного сока. И во время тренировки по 1–2 глотка через 15–20 мин. Почему пить воду настолько важно? Во время тренировки мы потеем и теряем много жидкости. Если ее не восполнять, вы устанете раньше времени. Кроме того, вода вымывает токсины, помогает сохранить суставы здоровыми, предотвращает головокружение и обмороки, ускоряет метаболизм, снимает усталость.

3. Тренируйтесь в медленном темпе.

4. Не принимайте все советы, которые вам будут давать. Начинающему все готовы дать совет. И порой эти советы будут противоречивы по отношению друг к другу.

Часто даже инструкторы зала дают противоположные по своей сути советы. Выберите одного, наиболее опытного человека и прислушивайтесь к

его мнению. А все остальные советы первое время (до полугода тренировок) лучше игнорировать.

5. Не тренируйтесь, если мышцы сильно болят с прошлой тренировки. Когда мышцы слегка побаливают, провести занятие можно. Но если заниматься через сильную боль, то мышечное волокно может не выдержать (это часто приводит к травме).

6. Занимайтесь только по комплексу. Составьте его правильно под свои возможности. Не тренируйтесь просто так, переходя от тренажёра к тренажёру.

7. Изменения в фигуре происходят не ранее, чем через три месяца правильных тренировок. Не ждите результатов каждый день и не вставайте каждый день на весы. Весы плохой помощник в определении результатов от тренировок.

8. Не занимайтесь несколькими видами спорта одновременно (если вы только начали тренироваться). Первые три месяца 2–3 раза в неделю только тренажерный зал и всё, если вы давно ничем не занимались.

9. Если вы хотите добиться результатов, занимайтесь ежедневно. Это займет у вас 10–15 мин в день. Вначале выполняйте каждое упражнение по одному разу, а затем постепенно увеличивайте количество повторений и подходов, пока не достигнете оптимальных величин, рекомендованных для каждого упражнения. Когда вы освоите технику движения, можно увеличить интенсивность выполняемого упражнения, включив мышечное чувство – как определяющий фактор, фактор удовлетворения и насыщения нагрузки мышцами. Это повысит эффективность комплекса.

10. Избегайте изолированных упражнений. Старайтесь делать только базовые упражнения. Например, выпрямления ног сидя на тренажёре, на начальном этапе тренировок не принесут вам ничего, кроме хорошего настроения. Вместо этого сделайте приседания (и девушкам, и женщинам тоже рекомендуем). Приседания формируют ноги и ягодицы по настоящему. Это вы почувствуете после первой тренировки.

11. Как узнать: какие мышцы задействованы в упражнении? Очень просто. Какое место болит на следующий день, эта мышца и была в работе. Не делайте много подходов и повторений, начиная новое упражнение, что бы не испытывать сильную боль на следующий день. Вполне достаточно 1–2 подхода на 12–15 повторений.

12. Делайте растяжку после тренировки (5–10 мин) на те мышцы, которые сегодня потренировали. После такой растяжки мышцы сразу начинают восстанавливаться. А без растяжки им нужно несколько часов (8), чтобы войти в нормальное состояние и только потом начать восстанавливаться.

13. Закрывайте «углеводное окно».

14. Помимо общей разминки на беговой дорожке или велотренажёре обязательно делайте специальную разминку. Делайте то упражнение, которое собираетесь выполнить, только с лёгким весом. Выполняйте один

или два разминочных подхода, разогревая, таким образом, те мышцы, которые будут работать в этом упражнении.

15. Попробуйте выполнять упражнения без обуви. Работая босиком, вы тренируете подошвы ног: у них повышается чувствительность, развивается чувство равновесия, одновременно более эффективно тренируется сама стопа, пальцы ног, укрепляется голеностопный сустав.

16. Упражнения на мышцы брюшного пресса выполняются в самом конце. Последовательность упражнений в комплексе разминки соответствует принципу «сверху вниз» или «от макушки до пяток». Упражнения на мышцы живота являются достаточно трудными и утомительными, поэтому они выполняются в конце комплекса.

17. Предохраняйте позвоночник от механических повреждений. Выполняя упражнения на спине, позаботьтесь о защите позвоночника. Форма позвонков, их размер и жесткость говорят о том, как жизненно необходима механическая защита спинного мозга и нервов, находящихся внутри них. И даже с такой защитой ваш позвоночник требует особого внимания, поэтому необходима прослойка между спиной и жесткой поверхностью, на которой вы лежите. Упражнения, выполняемые в положении лежа на спине, следует делать на поверхности, покрытой ковром. Позаботьтесь, чтобы коврик не скользил при выполнении движений. При выполнении упражнений на мышцы брюшного пресса старайтесь по возможности прижимать поясницу к полу.

Чтобы получать в тренажерном зале какую-то отдачу, нужно:

1. Знать, как делать все упражнения.
2. Понимать общий принцип построения программы тренировки.
3. Чувствовать работу мышц.
4. Тренироваться интенсивно.

Посетители тренажерных залов часто жалуются на дряблость в теле. В то же время физические упражнения помогают привести в тонус внутренние органы, сосуды, мышцы и даже кожу. Слабость и дряблость – это нехватка питания в органах, которое должно поступать вместе с кровью. Если ускорить кровоток, то слабость и дряблость исчезнут. Единственным действенным способом ускорить кровоток в теле можно считать интенсивную физическую нагрузку. Наиболее оптимальными в этом смысле являются занятия с частотой пульса 140 ударов три часа в неделю. Этой нагрузки достаточно, чтобы кровь полноценно питала все тело, начиная от суставов и заканчивая поверхностью кожи. При таком режиме тренировок синдром «дряблого тела» проходит уже через два месяца. Кроме того, как только тренировки в тренажерном зале становятся достаточно частыми и регулярными, заметно улучшается состояние кожи.

4. КАК СОСТАВИТЬ ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВОК В ТРЕНАЖЁРНОМ ЗАЛЕ?

Физические возможности у разных людей разные. Не всегда физическая подготовка зависит от возраста. Бывают слабые молодые тела, бывают взрослые и сильные, и наоборот. Итак, при выборе режима тренировок стоит учитывать прежде всего физическую подготовленность, а уже во вторую очередь – возраст. Трудно составить программу, не видя, на что способен человек в зале. Однако есть простые правила составления программы для начинающих. Каждая тренировка в тренажерном зале обязательно начинается с разогрева. Лучше, если это будет беговая дорожка или велотренажер. Разогреву необходимо посвятить 7–8 мин с пульсом 120–150 ударов в минуту. При выборе программ тренировок на силовых тренажерах соблюдайте пять основных правил, которые могут затем варьироваться:

1. Все группы мышц должны быть задействованы в течение одной тренировки.
2. В упражнении делаем не менее четырех подходов.
3. В подходе желательно делать не менее восьми повторений.
4. Время отдыха между подходами – примерно 1 мин.
5. Общий объем тренировки – 20–25 подходов.

Если после тренировки на силовых тренажерах еще есть энергия, то конец занятий можно посвятить беговой дорожке или велотренажеру: от 12 до 45 мин. Это усилит скорость сжигания жира и эффект похудения.

Как питаться до, во время и после тренировки?

Часто посетители тренажерных залов спрашивают о том, как питаться до, во время и после тренировки. Во время тренировки лучше вообще не есть и не пить энергетические напитки, особенно тем, кто хочет поскорее сбросить лишние килограммы.

Перед любой, а особенно перед аэробной тренировкой, всем можно рекомендовать съесть богатую углеводами пищу. Желательно, чтобы пищи было не более 100 г, и в этих ста граммах еды – не более 50 г углеводов. Хорошо перед тренировкой в тренажерном зале принимать обычное детское фруктовое пюре. Сил прибавляет ровно на одну тренировку и не мешает сжигать лишние жиры.

Важно питаться так, чтобы сбросить лишние килограммы и одновременно сохранить тонус мышц. Большинство диет делает женщин не только худыми, но и слабыми, потерявшими общий жизненный тонус. Часто это приводит сначала к ухудшению настроения, а потом и к ухудшению здоровья. После силовых тренировок лучше всего питаться белковой пищей. Если силовая тренировка в тренажерном зале проходит вечером, то вечером прекрасно подходят на ужин вареные грудки и овощи, но не позднее 19.00–19.30 часов. Такая стратегия сохраняет упругость мышц и сжигает жиры.

5. ЛУЧШИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ЖИВОТА

- Для того чтобы избавиться от большого живота, многие из нас начинают качать пресс. Целевые упражнения на эту группу мышц только укрепляют и увеличивают пресс, но не более...

- Если вы хотите, чтобы ваш пресс стал четким, приготовьтесь к тяжелой работе. Ведь вам нужно избавиться от лишнего жира, а без диеты и аэробной нагрузки или кардиотренировок у вас вряд ли что-то получится, но и мышцы пресса не забывайте нагружать. Вариантов множество: это различные скручивания и подъемы ног, которые выполняются как с весом своего тела, так и с отягощением или с помощью различных приспособлений.

- Считается, что подъем туловища нагружает верхний пресс, а подъем ног – нижний. Но это разделение весьма условно, так как прямая мышца живота одна.

- Проще говоря, чтобы добиться результата, вам недостаточно придерживаться диеты и качать пресс. Вам нужно сидеть на диете, качать пресс, и бегать!!! Только с помощью этих трех упражнений вы достигнете вашей цели.

6. НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ ОШИБКИ, КОТОРЫЕ ДОПУСКАЮТСЯ В ТРЕНАЖЁРНОМ ЗАЛЕ

1. Попытка не потеть. Выделение пота – естественный здоровый процесс. Не беспокойтесь о макияже глаз. И вообще лучше его не наносить.

2. Использование слишком большого количества духов! Это, скорее всего, относится к той же самой женщине, которая не желает потеть. Особенно некрасиво погружать себя в облако ароматов и идти так в спортзал, где людям частенько приходится испытывать кислородное голодание.

3. Ежедневные повторения одной и той же тренировки! Если только вы не тренировались очень продолжительное время или вам не посчастливилось побеседовать с опытным тренером, вы можете не осознавать, что когда мышцы устают, им нужно время для отдыха и восстановления. Если вы тренируетесь ежедневно, вы не даете мышцам возможности восстановиться и, следовательно, они никогда не приобретут больше силы и тонуса. Очень важно давать каждой группе мышц отдыхать хотя бы 48 ч между тренировками. Более того, рекомендуется не тренировать каждую группу мышц чаще 1 раза в неделю.

4. Боязнь гантелей! В вашем теле не произойдет каких-либо значительных изменений в результате одних только кардиотренировок. Конечно, вы можете сжечь немного жира, но что останется под ним, когда вы от него избавитесь? Именно силовые тренировки помогают женщине обрести сексуальные руки, плотные ягодицы, рельефные икроножные мышцы, плоский живот и общий привлекательный вид.

7. СПОСОБЫ ДОЗИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВИДА ЗАНЯТИЙ

Существует несколько физиологических методов для определения интенсивности нагрузки. Одним из наиболее удобных показателей служит частота сердечных сокращений (ЧСС). Сердечно-сосудистая система чутко реагирует на изменения внешней и внутренней среды. Ввиду большой динамичности ЧСС изменения ее уровня четко характеризуют меняющуюся величину функционального напряжения организма в процессе выполнения физической нагрузки (табл. 1).

Определение ЧСС методом пульсометрии – один из наиболее простых, доступных и достаточно информативных показателей функционального состояния кровообращения. ЧСС чаще всего измеряется при пальпации височной, сонной, лучевой артерий и по сердечному толчку.

ЧСС в покое и при небольшом учащении удобно определять пальпаторным методом на лучевой артерии. Для этого накладываются 2–3 пальца разноименной кисти на область запястья (в месте, где отчетливо прослушивается биение пульса). Пульс рекомендуется подсчитывать в покое по 10-секундным отрезкам 2–3 раза подряд, чтобы получить достоверные данные и заметить нарушение сердечного ритма (аритмию). При недостаточном навыке пульс подсчитывают за 15 или 30 с.

После нагрузки ЧСС лучше подсчитывать в области височной, сонной артерий или в месте проекции верхушки сердца (область 4–5 межреберья, под грудной мышцей).

Таблица 1

Классификация тренировочных нагрузок

Зоны интенсивности	Характер интенсивности нагрузки	Показатель ЧСС
1	Низкая	До 130
2	Средняя	131–160
3	Большая	161–175
4	Высокая	176–200
5	Максимальная	Выше 200

В основе определения интенсивности тренировочной нагрузки по ЧСС лежит связь между ними: чем больше нагрузка, тем больше ЧСС. Для определения интенсивности нагрузки у разных людей используются не абсолютные, а относительные показатели ЧСС. При этом используются следующие относительные пульсовые показатели:

1. ЧСС макс. – это максимальная частота сердечных сокращений, которая не должна быть превышена в ходе занятия.

$$\text{ЧСС макс.} = 220 - \text{возраст.}$$

2. ЧСС тренировочная – средняя частота тренировочного пульса. В тренировке она обычно составляет 65–80 % от ЧСС макс.

3. Резерв пульса (РП) – он рассчитывается по формуле:

$$РП = 190 - \text{возраст} - \text{пульс покоя.}$$

При определении интенсивности тренировочных нагрузок по частоте сердечных сокращений используется два показателя: пороговая и пиковая частота сердечных сокращений. Пороговая частота сердечных сокращений – это наименьшая интенсивность, ниже которой тренировочного эффекта не возникает. Пиковая частота сердечных сокращений – это наибольшая интенсивность, которая не должна быть превышена в результате тренировки.

К развивающим нагрузкам относятся большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления (при пульсе 180 и выше и 160 ударов – 100 % и 70–80 % работоспособности).

К поддерживающим (стабилизирующим) относятся средние нагрузки, на уровне 50–60 % по отношению к большим нагрузкам (150 ударов – 60–50 % работоспособности).

К восстановительным относятся малые нагрузки на организм ученика на уровне 25–30 % по отношению к большим (130 ударов соответствует 30–40 % работоспособности).

Для определения нагрузки используют различные подходы. Наиболее доступным способом является визуальное наблюдение за внешним состоянием и поведением занимающихся (табл. 2).

Таблица 2

Дозирование физических нагрузок по субъективным ощущениям

Признак	Степень усталости		
	малая	средняя	большая
Цвет кожи	Покраснение	Значительное покраснение	Побагровение, синюшность губ, бледность
Потение	Небольшое	Значительное, выше пояса	Значительное, ниже пояса
Дыхание	Учащенное ритмичное	Очень быстрое, иногда ртом	Очень быстрое, неритмичное, ртом
Движения	Правильные	Небольшие нарушения	Нескоординированные
Ощущения	Ничего не беспокоит	Усталость, боль в ногах, одышка, тахикардия	Усталость, головная боль, тошнота, головокружение

Визуальные наблюдения во время тренировок позволяют по внешним признакам судить о степени утомления. При этом обращают внимание на окраску кожи, потливость, характер дыхания, координацию движений, внимание.

Нормальная окраска кожи лица или ее небольшое покраснение, незначительная потливость, учащенное дыхание, отсутствие нарушения координации движений свидетельствуют о небольшой степени утомления.

Средняя степень утомления характеризуется значительным покраснением кожи лица, большой потливостью, глубоким и значительно учащенным дыханием, нарушением координации движений (при передвижении — неуверенный шаг, покачивание).

Сильное утомление характеризуется резким покраснением, побледнением или даже синюшностью кожи, большой потливостью с появлением соли на висках, спортивном костюме, резко учащенным поверхностным, иногда беспорядочным дыханием с отдельными глубокими вдохами, значительным нарушением координации движений (перебои в технике передвижения, покачивание, иногда падения). В зависимости от степени утомления в той или иной мере может ухудшаться и внимание спортсмена.

Динамика нагрузок характеризуется постепенностью, проявляющейся в различных формах.

Организм приспосабливается к той или иной нагрузке не сразу, а через определенное время, в течение которого происходят адаптационные перестройки, позволяющие подняться на новый, более высокий уровень тренированности. Сроки приспособления зависят как от величины нагрузок, так и от функциональных и структурных изменений организма. Выделяют прямолинейно-восходящую, ступенчатую и волнообразную формы постепенного повышения нагрузок.

Прямолинейно-восходящая форма повышения нагрузок используется тогда, когда их общий объем невелик, интервалы между занятиями большие и требуется постепенно втянуться в работу.

Для ступенчатой формы характерно резкое увеличение нагрузки, чередующееся с относительной стабилизацией ее на базе проделанной работы. В результате приспособительных изменений в организме появляется возможность осваивать большие нагрузки на базе уже проделанной работы.

При волнообразной форме постепенное увеличение нагрузок сменяется крутым нарастанием, а затем уменьшением их. Последующие волны воспроизводятся на более высоком уровне. Волнообразная динамика позволяет в значительной степени увеличивать объем и интенсивность нагрузок.

Волнообразные колебания нагрузок – недельной, месячной, годовой – являются фоном, на который накладываются и прямолинейная, и ступенчатая формы их динамики. Использование той или иной формы зависит от конкретных задач и условий на различных этапах физического воспитания.

8. КОМПЛЕКС № 1 ДИНАМИЧЕСКИХ АКТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ГИБКОСТЬ И ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕЙ РАЗМИНКИ

1. Исходное положение (И. п.) – стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, кисти сжаты в кулак: попеременные сгибания-разгибания прямых рук в плечевых суставах. Повторять 8–12 раз.

2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны: концентрические круговые движения рук вперед-назад. Выполнять по 8–12 раз в каждую сторону.

3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью: на счет 1–2 – разведение согнутых рук в стороны; на 3–4 – разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища вправо-влево. Повторить цикл упражнения на 4 счета 3–4 раза.

4. И. п. – широкая стойка, ноги прямые, руки за голову: наклоны туловища вправо-влево. Выполнить 12–16 раз в каждую сторону.

5. И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены (основная стойка): пружинящие наклоны вперед, пальцами рук или ладонями доставать пол, ноги в коленях не сгибать. Выполнить 8–12 наклонов. В последнем наклоне конечное положение держать 10–15 с.

6. И. п. – стоя, ноги скрещены: пружинящие наклоны туловища вперед. Через каждые 3 наклона – выпрямиться и на счет 4 поменять положение ног. Выполнить 8–12 наклонов.

7. И. п. – стоя в наклоне вперед, руки в стороны: повороты туловища вправо-влево, касаясь пальцами рук носков ног. Повторить по 8–10 раз в каждую сторону.

8. И. п. – в выпаде одной ногой вперед, руки на колене: на счет 1–3 – пружинящие приседания в выпаде; на 4 – смена положения ног прыжком. На каждую ногу выполнить по 8–12 раз.

9. И. п. – в выпаде одной ногой в сторону, руки на пояс: на счет 1–3 – пружинящие приседания на одной ноге, стараясь руками достать носок выпрямленной в сторону ноги; на 4 – смена положения ног. Выполнить на каждую ногу по 8–12 раз.

10. И. п. – стоя, взяться руками за опору: махи одной ногой вперед-назад, постепенно увеличивая амплитуду движений. Выполнить каждой ногой по 8–12 раз.

11. И. п. – стоя в упоре у стены: поднимание бедра вперед-вверх с одновременным подъемом на стопе опорной ноги. Выполнить каждой ногой по 8–12 раз.

12. И. п. – стоя в упоре у стены, одна нога вперед на носок: круговые движения стопы в голеностопном суставе. Выполнить одной, затем другой ногой по 8–12 раз в каждую сторону.

9. КОМПЛЕКС № 2 УПРАЖНЕНИЙ ЛЁЖА НА СПИНЕ, НА ЖИВОТЕ, СИДЯ НА СТУЛЕ, СТОЯ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

Лежа на спине:

1. И. п. – руки вдоль туловища, ноги вместе. Вытянуть руки за голову, потянуться, носки на себя – «вытяжение» в течение 3–6 с; расслабляясь, вернуться в и. п.

2. И. п. – то же. Согнуть правую ногу по направлению к левому плечу; вернуться в и. п. То же другой ногой (рис. 1).

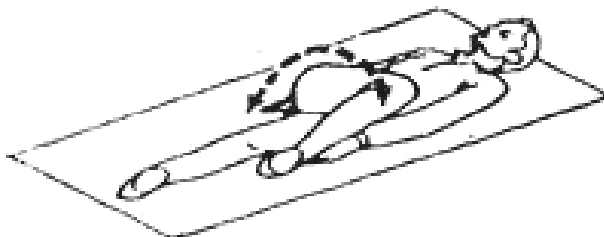


Рис. 1

3. И. п. – то же. Вытянуть руки за голову, согнув обе ноги, захватить их руками на уровне колен, подтянуть к ним голову и корпус (сгруппироваться); вернуться в и. п. Всем, кому это трудно, рекомендуется сгибать одну ногу, затем другую или во время сгибания и разгибания скользить ногами по кушетке, полу.

4. И. п. – руки вдоль туловища, ноги согнуты. Медленно опускать ноги вправо, влево, не касаясь стопами опоры (рис. 2). Те, кому это трудно, могут выполнять упражнение, касаясь стопами опоры.

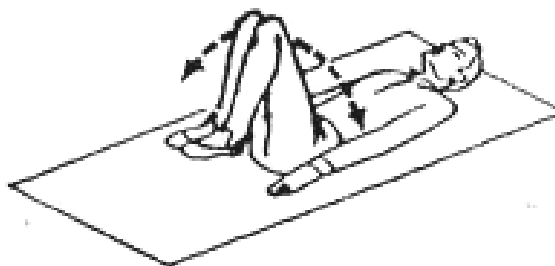


Рис. 2

5. И. п. – руки вдоль туловища, ноги согнуты, стопы на опоре. Подняв таз, перемещать его вправо и влево (рис. 3).



Рис. 3

6. И. п. – сгруппироваться как в упражнении 3. В таком положении перекатываться вперед-назад (рис. 4).

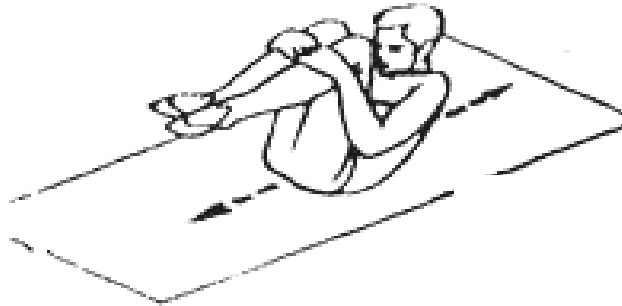


Рис. 4

7. И. п. – руки согнуты в локтях, ноги вместе. Опираясь на локти, приподнять лопатки. Со временем удерживаться в этом положении 5–7 с; лечь, расслабиться.

8. И. п. – руки вдоль туловища, ноги вместе. Медленно выполнять круговые движения головой в одну, затем в другую сторону.

9. И. п. – то же. Опираясь на пятки, лопатки и затылок, приподнять туловище и таз. Со временем удерживаться в этом положении 5–7 с; опуститься, расслабиться.

10. И. п. – то же, медленно поднять обе ноги, опустить их за голову, не касаясь носками пола (рис. 5).

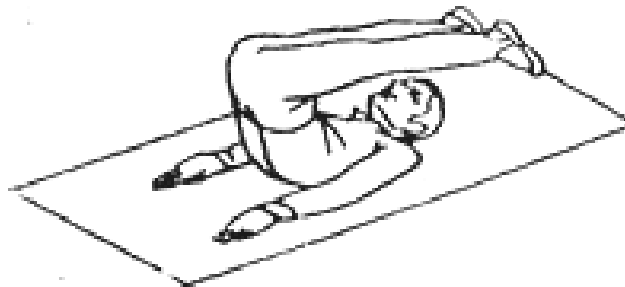


Рис. 5

Удерживаться в этом положении 1–5 с; вернуться в и. п., расслабиться. Это упражнение могут делать только люди физически подготовленные, молодые и среднего возраста, не страдающие заболеваниями сердечно-сосудистой системы, и то после нескольких месяцев регулярных занятий и если при выполнении упражнения не возникают болевые ощущения.

Лежа на животе:

1. И. п. – руки согнуты, подбородок на кистях, ноги вместе. Поочередно сгибать и разгибать ноги, слегка перекачивая в стороны таз: при сгибании левой ноги – вправо, при сгибании правой ноги – влево (рис. 6).

2. И. п. – то же. Скользя руками в стороны по полу, потянуться ими вверх (голова опущена), а стопами вниз (вытяжение); удерживаться в этом положении в течение 3–7 с, затем расслабиться.



Рис. 6

2. И. п. – то же. Скользя руками в стороны по полу, потянуться ими вверх (голова опущена), а стопами вниз (вытяжение); удерживаться в этом положении в течение 3–7 с, затем расслабиться.

3. И. п. – руки вдоль туловища, ноги вместе. Поднять голову, плечи, отвести назад руки, ноги слегка приподнять; удерживаться в этом положении 5–7 с, прогибаясь незначительно (рис. 7); вернуться в и. п., расслабиться.

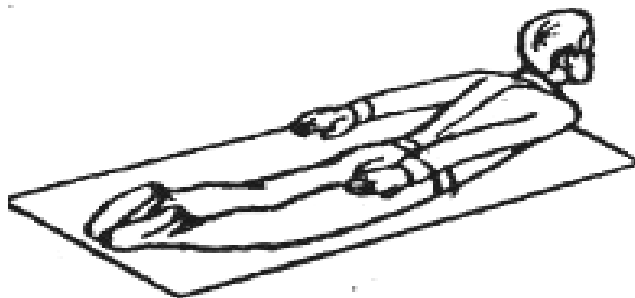


Рис. 7

4. И. п. – то же. Медленно выполнять круговые движения головой в одну, затем в другую сторону.

5. И. п. – руки вверху, ноги вместе. Поднять правую руку и левую ногу; удерживаться 5–6 с в этом положении; вернуться в и. п., расслабиться. То же левой рукой и правой ногой.

6. И. п. – руками опереться перед грудью на уровне плеч о пол (кушетку), ноги вместе. Перейти в положение на четвереньки, отводя таз назад (на пятки), стараясь грудью коснуться бедер (рис. 8), удерживаться в этом положении 10–20 с; вернуться в и. п., расслабиться удерживаться в этом положении 10–20 с; вернуться в и. п., расслабиться.



Рис. 8

7. И. п. – то же. Поднять руки, голову, плечи и ноги; удерживаться в этом положении 5–7 с, прогибаясь умеренно; опуститься, расслабиться.

8. И. п. – руками опереться о пол (женщинам и недостаточно физически подготовленным мужчинам встать и опереться руками о стол или стул). Выпрямить руки, не прогибаясь, затем согнуть (отжимание).

Стоя на четвереньках:

И. п. – отвести правую руку в сторону. Сделать ею круговые движения вперед, затем назад. То же левой рукой.

Медленно опускать таз вправо, затем влево (рис. 9)



Рис. 9

Сидя на стуле:

1. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Медленно выполнять круговые движения прямыми руками вперед, слегка прогибая позвоночник, затем назад.

2. И. п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч, медленно поднять голову вверх, опустить, затем наклонить голову вправо, влево (амплитуда движений небольшая).

3. И. п. – руки на коленях, ноги на ширине плеч. Выполнять круговые движения тазом (в поясничном отделе позвоночника) в одну сторону, затем в другую.

4. И. п. – руки на коленях, ноги на ширине плеч. Медленно наклониться вперед (спина прямая); вернуться в и. п.

5. И. п. – руками опереться о сиденье, ноги вместе. Опираясь на руки, приподнять таз (мужчины могут приподнять и ноги), удерживаться в этом положении 3–5 с; опуститься, расслабиться.

10. КОМПЛЕКС № 3 УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ

Несколько полезных советов для новичков:

1. Перед растягиванием нужно хорошо разогреться (велотренажёр, скакалка, бег и т. п.)
2. Растягивание – это не накачивание мышц, можно до конца жизни остаться калекой.
3. Некоторые считают, что растягиваться нужно до боли или не будет результата. На самом деле, главное – это постоянные занятия (минимум через день), тогда и результат будет. Все упражнения следует выполнять по порядку без перерывов или с очень короткими перерывами, если уж очень хочется передохнуть.

Комплекс упражнений

1. Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнить наклоны вправо-влево 12 раз.
2. Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнить круговые вращения туловищем 8 раз влево, 8 раз вправо.
3. Поставить ноги на ширине плеч, руки за голову – круговые движения тазом. Выполнить 8 раз влево, 8 раз вправо.
4. Поставить ноги вместе, руки на коленях – круговые вращения коленями. Выполнить 8 раз влево, 8 раз вправо.
5. Согнуть вперед одну ногу, руки на поясе – круговые вращения согнутой в колене ногой 8 раз одной ногой, затем 8 раз другой ногой.
6. Поставить ноги вместе – наклон вперед. Выполнить 12 пружинистых движений.
7. Поставить ноги на двойную ширину плеч – наклоны вперед. Выполнить 12 пружинистых движений.
8. Выпад в сторону. Переместить вес тела на правую ногу, левую вытянуть, затем поменять положение ног. Выполнить 12 раз.
9. Выполнить выпад в левую сторону – переместить вес тела на левую ногу, правую вытянуть, разворачивая туловище вправо на 90 °, переместить вес тела на правую ногу, левую выпрямить, перейти в положение выпад вперед. Выполнить 8 раз влево, 8 раз вправо.
10. Выполнить выпад в правую сторону, левую ногу вытянуть. Развернуть туловище в правую сторону, перейти в положение выпад вперед. Выполнить 8 раз в правую сторону, затем переместить вес тела на левую ногу и выполнить 8 раз в левую сторону.
11. Поставить стопы на полторы ширины плеч, захватить стопы руками, стараясь присесть как можно ниже, выпрямляя спину и выводя таз вперед. Выполнять в течение 1 мин.

12. Встать на колени, руки захватить в замок. Выполнить приседания вправо-влево, попеременно касаясь ягодицами пола. 6 раз в каждую сторону.

13. Встать на колени, колени развести как можно шире, стопы развести в сторону. Выполнить 12 приседаний, касаясь ягодицами пола.

14. Сесть на пол, соединить ноги вместе и выполнить 12 пружинистых наклонов вперед.

15. Сесть на пол и развести прямые ноги в стороны, выполнить пружинистые наклоны вперед 12 раз.

16. Сесть на пол, левую ногу вытянуть, правую согнуть в колене и прижать стопу к левому бедру, выполнить наклоны вперед. 8 раз к левой ноге, затем поменять положение ног.

17. Сесть на пол, левую ногу вытянуть, правую ногу согнуть и отвести назад, выполнить наклон вперед. Сделать 12 пружинистых наклонов и поменять ноги.

18. Сесть на пол, сплести ноги в «лотос» и выполнить наклон вперед 12 раз.

19. Сесть на пол, соединить стопы ног вместе, затем локтями развести ноги в стороны. Повторить 16 раз.

20. Сесть на пол и попеременно заложить за шею правую и левую ноги (только для физически подготовленных студентов).

21. Лечь на живот, согнуть руки в локтях. Выпрямить руки, прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 с.

22. Лечь на живот, взяться руками за стопы. Прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 с.

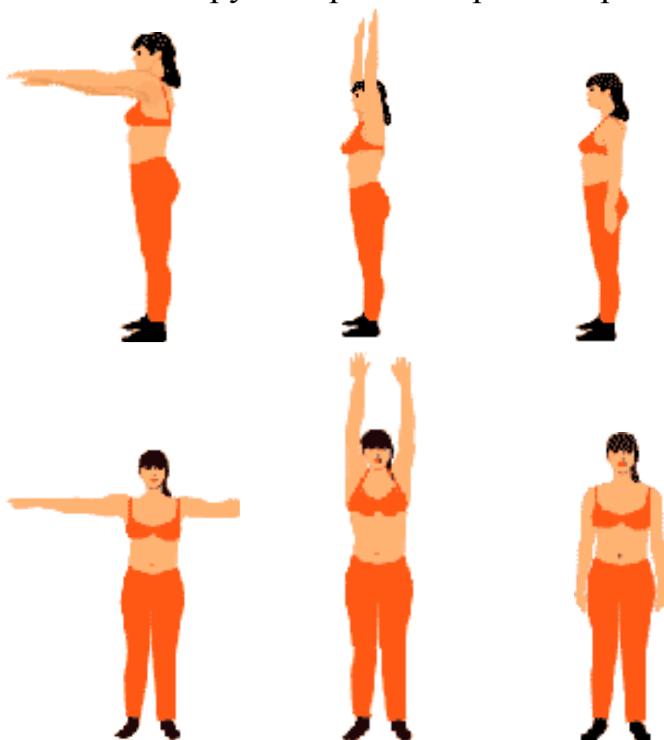
23. Лечь на живот, согнуть ноги в коленях. Выпрямить руки, прогнуть спину. Задержаться в этом положении 30 с.

24. Встать на колени, взяться за голеностопы руками, прогнуть спину назад. Задержаться в этом положении 30 с.

25. Выполнить «гимнастический мост». Задержаться в этом положении 30 с.

26. Поставить ноги вместе, выполнить наклон вперед. Задержаться в этом положении 30 с.

27. Подъёмы рук вперёд – вверх и вверх через стороны по 10–20 раз.



28. Наклоны вперёд, стараясь достать головой ногу 10–15 раз.



29. Наклоны в стороны, по 10 раз в каждую сторону.



30. Приседания 10–20 раз.



31. Махи ногами вперёд, назад, в стороны — по 10–20 раз.



32. Упражнение «полусаранча» по 10–15 подъёмов каждой ноги.



33. Упражнение «кобра», 2–3 движения.



34. Подъёмы прямых ног из положения лёжа на спине – 10–15 раз.



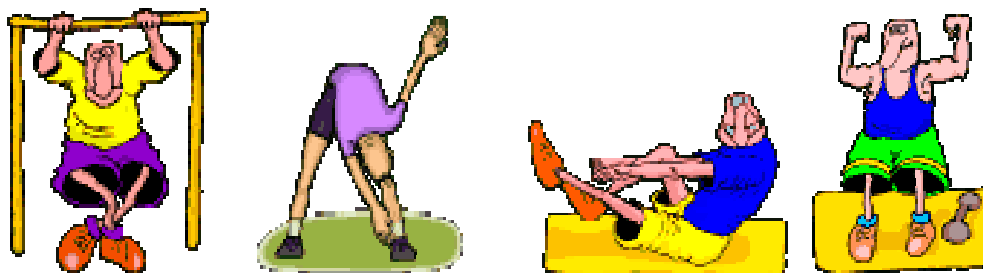
35. Подъём туловища из положения лёжа на спине — 10–15 раз.



36. Подъёмы таза чуть в стороны с согнутыми ногами из положения лёжа на спине — по 5–8 раз в каждую сторону.



11. КОМПЛЕКС № 4 УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ



1. Поставить ноги вместе, встать на носки, присесть, затем медленно подняться, руками сначала упираться в пол, а затем поднять их над головой, потянуться вверх, проделать все в обратном направлении (4–6 раз);

2. Поставить ноги на ширине плеч и положить руки на пояс, выполнять вращательные движения головой, наклоны вправо и влево, вверх и вниз, к плечам (время выполнения 1 мин);

3. Оставить ноги на ширине плеч, встать на носки и опуститься, одновременно сжать и разжать кулаки (1 мин);

4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе, совершать вращательные движения плечами вперед и назад (10–20 раз);

5. И. п. аналогично предыдущему, только вращать прямые руки (выполнить 10–20 раз);

6. Упражнение «ножницы» руками перед собой и над головой (по 10–20 раз);

7. Расставить ноги чуть шире, наклоняться вправо, правая рука

скользит по правому бедру, левая достает до левой подмышечной впадины (10–20 раз в каждую сторону);

8. Поставить ноги на ширине плеч, поднять руки над головой, выполнить наклоны вправо и влево (10–20 раз в каждую сторону);

9. Ноги на ширине плеч, поднять согнутые руки параллельно полу на уровень груди, поворачиваться поочередно в каждую сторону, сохраняя таз в неподвижном состоянии (10–20 раз в каждую сторону);

10. Расставить ноги чуть шире, наклоняться вперед и назад (10–20 раз в каждую сторону);

11. Расставить ноги на ширине плеч, поднять правую руку ладонью вверх и согнуть ее в локте за головой, наклониться влево и достать локтем колено (10–20 раз в каждую сторону);

12. Держась за опору, выполнять махи ногой с согнутым коленом вперед, назад и в сторону (10–20 раз в каждую сторону);

13. И. п. аналогично предыдущему, только махи выполнять прямой ногой (также 10–20 раз);

14. Поставьте ноги вместе, приседайте (10–20 раз);

15. Расставить ноги на ширине плеч, делать большой шаг вперед то одной, то другой ногой, держаться за опору (10–20 раз каждой ногой);

16. Сидя на краю стула, подтянуть ноги к животу, обхватить их руками, держать спину прямо, затем выпрямлять то одну, то другую ногу (10–20 раз каждой ногой);

17. Лежа на спине, отрывать плечи от пола (10–20 раз);

18. Лежа на спине отрывать одновременно и плечи, и ноги (10–20 раз);

19. Полулежа, опершись руками на предплечья, поднять прямые ноги на 10–15 см над полом и отводить то в одну, то в другую сторону (10–20 раз в каждую сторону);

20. Лежа на спине, поднять ноги на 10–15 см над полом и делать «ножницы» (10–20 раз);

21. Лежа на спине, упражнение «езда на велосипеде» (10–20 раз);

22. Лежа на спине, согнуть ноги и поставить стопы на пол, поднимать и опускать таз (10–20 раз);

23. Лежа на боку, согнуть колени под углом 45° , поднимать колени на 10–15 см над полом (10–20 раз на каждом боку);

24. Аналогично предыдущему, но поднимать одновременно и колени, и верхнюю часть тела (10–20 раз);

25. Упор лежа, ладони стоят точно под плечами, можно поставить ноги на носки, можно на колени, все тело должно составлять прямую линию (1 мин);

26. Отжимания с колен или с носков ног (10–20 раз);

27. Упор лежа, но то на одной, то на другой руке (1 мин на каждой руке);

28. Сидя на полу, ноги прямые, достать пальцами рук пальцы ног, задержаться в этом положении (1–2 раза);

29. Стоя на четвереньках, выгибать и прогибать спину (10–20 раз в каждую сторону);

30. Стоя на коленях, садиться то по одну сторону пяток, то по другую (10–20 раз в каждую сторону);

31. Стоя, расставить ноги на ширину плеч, хлопать в ладоши то перед собой, то за спиной (10–20 раз);

32. Встать на расстоянии 10–15 см от стены, опереться о стену спиной и головой, опускаться и подниматься (10–20 раз);

33. Ноги на ширине плеч, поднимать руки через стороны и опускать, делать вдохи и выдохи (4–6 раз).

Этот комплекс упражнений нужно производить через день или, по крайней мере, 3 раза в неделю не менее 20 мин. Тогда этот комплекс упражнений даст именно оздоровительный эффект. Если вы тренируетесь впервые, то выполняйте весь комплекс упражнений по одному разу, постепенно доводя количество упражнений до указанного. А затем весь комплекс упражнений можно повторять и в три подхода. То же самое касается и темпа: начните делать комплекс упражнений в медленном темпе, постепенно увеличивая его.

- Спокойная ходьба со спокойным дыханием (1 мин);
- поставить ноги на ширине плеч, подниматься на носки и поднимать руки через стороны вверх, опускать вниз с вдохами и выдохами (2–5 раз);
- ноги на ширине плеч, совершать вращательные движения головой, наклонять ее вправо и влево, вперед и назад, к плечам (2–5 раз);
- расставить ноги на ширине плеч, правую руку поднять вверх и потянуться влево, левую руку отвести за спину или поставить на пояс (2–5 раз каждой рукой);
- ноги на ширине плеч, руки выпрямить параллельно полу, поворачивать верхнюю часть туловища вправо и влево (2–5 раз в каждую сторону);
- оставить ноги на ширине плеч, наклоняться вперед и назад (2–5 раз в каждую сторону);
- махи ногами назад, вперед и в сторону (2–5 раз каждой ногой);
- сидя на полу, выпрямить ноги, взяться пальцами рук за пальцы ног (2–5 раз);
- лежа на спине, согнуть ноги в коленях, повернуться так, чтобы колени коснулись пола (2–5 раз каждой ногой);
- стоя на четвереньках, выгибать и прогибать спину (2–5 раз);
- сидя на пятках, тянуться руками вдоль пола вперед (2–5 раз);
- сидя на полу, прямые ноги расставить широко, тянуться то вперед, то к одной, то к другой ноге (1 мин);
- поставить ноги на ширине плеч, совершать круговые движения плечами, а затем прямыми руками (2–5 раз);

- упражнение «ножницы» руками перед собой параллельно и перпендикулярно полу (2–5 раз в каждой плоскости);
- поставить ноги вместе, руки согнуть перед грудью, делать рывковые движения согнутыми и прямыми руками на два счета (2–5 раз);
- приседания в спокойном темпе (2–5 раз);
- спокойные прыжки то на одной ноге, то на другой, то на двух вместе (1 мин);
- спокойный бег с переходом в ходьбу (1 мин);
- поставить ноги на ширине плеч, подниматься на носки и поднимать руки через стороны вверх и опускать вниз с вдохами и выдохами (2–5 раз).

12. КОМПЛЕКС № 5 УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ (НОГИ)

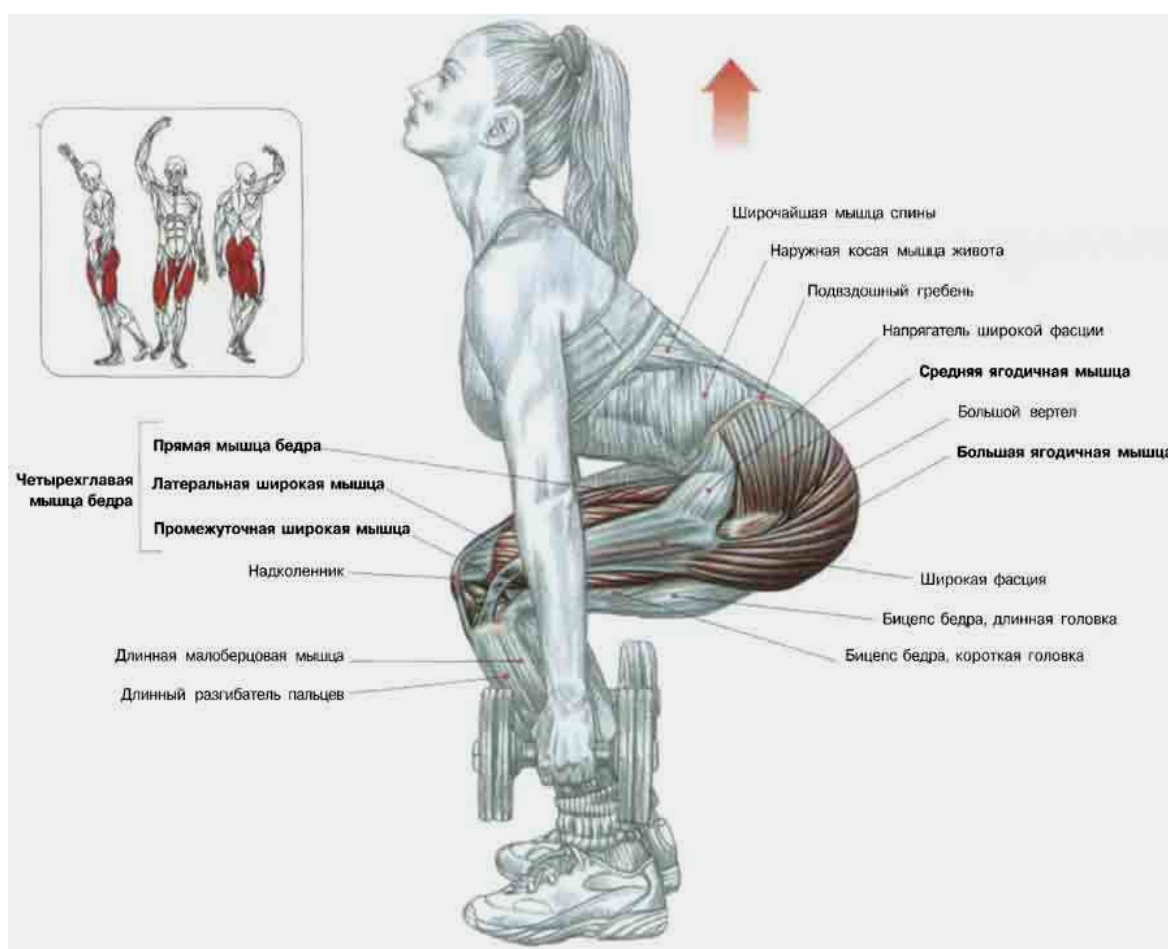


Рис. 10

Встать прямо. Ноги врозь. Взять в каждую руку по гантели; выпрямив руки вдоль туловища:

- сделать вдох, смотря прямо перед собой, немного выгнув спину, присесть, согнув ноги в коленях (рис. 10);
- после того как бедра достигнут горизонтального положения, выпрямить ноги, возвращаясь в исходное положение;

- сделать выдох по окончании движения. Это упражнение задействует в первую очередь четырехглавые мышцы бедер и ягодичные мышцы.

Примечание: лучших результатов можно достичь, выполняя упражнение подходами по 10–15 повторений с небольшим весом.

- можно присесть и без гантелей, в таком случае руки перед собой, небольшой прогиб в пояснице, спина прямая, вперед не заваливаться, колени не выходят за носок, вес тела на пятках. (Представьте, что садитесь на невидимый стул). Чтобы максимально задействовать ягодичи, поднимаясь, без меры втягивайте (напрягайте) их в себя. Если работаете с собственным весом, можно усложнить упражнение. Например, плие (приседание) – правое колено вверх – плие левое колено вверх.

- можно выше в сторону, спину держать), или комбинировать.

Примечание: направлено это упражнение в основном на внутреннюю поверхность бедра (приводящая группа мышц), также колени не выходят за носки, спина прямая, только в данном случае таз подаете едва вперед, чтобы не было прогиба в пояснице. Присесть можно также с гантелями или работать только с собственным весом.

Это упражнение выполняется так же, как и классические приседания со штангой (рис. 11).

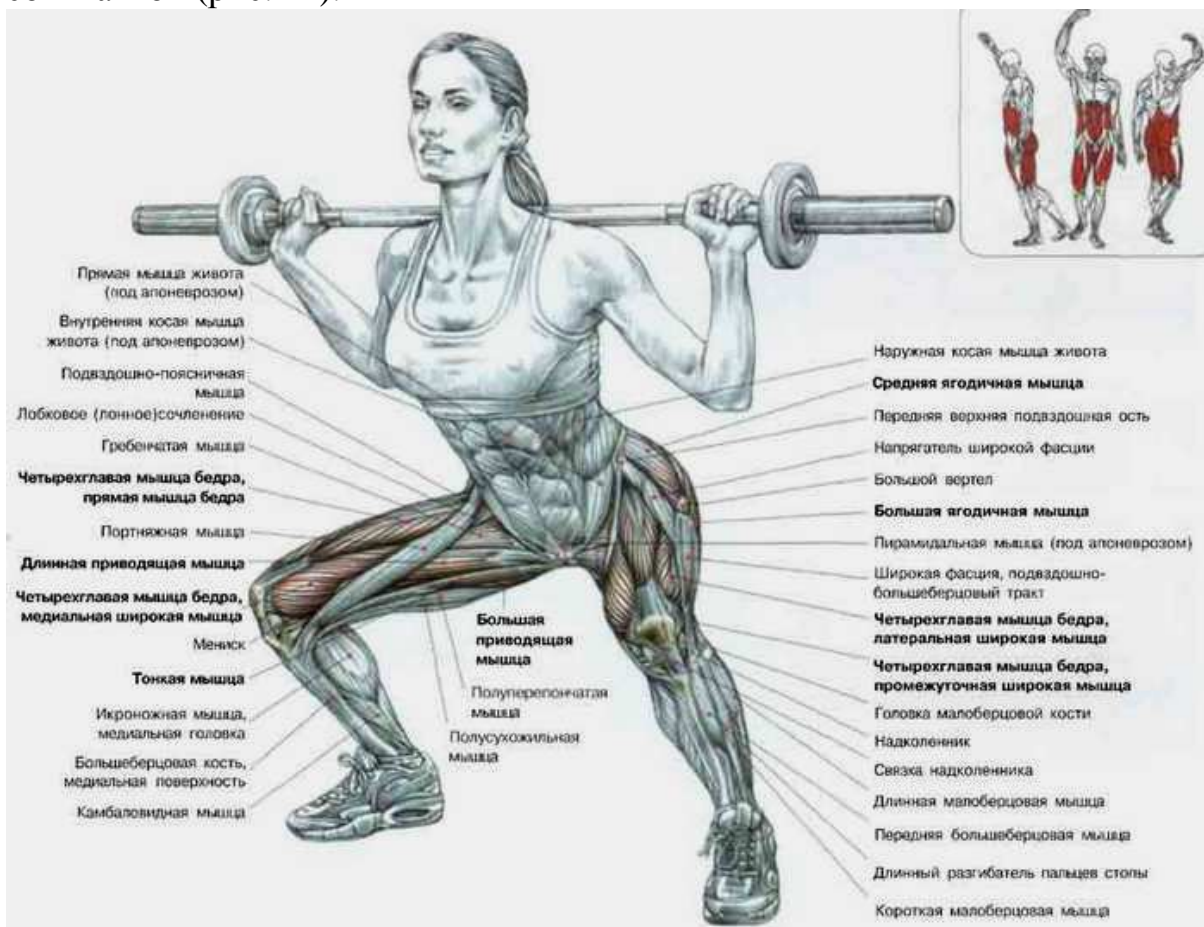


Рис. 11

Однако его особенностью являются максимально широко расставленные ноги с разведенными в стороны носками. Это дополнительно включает в работу внутренние мышцы бедра. При этом задействуются следующие мышцы: четырехглавые; все приводящие мышцы (длинная, немаленькая, короткая, гребенчатая и тонкая); ягодичные; седалищно-большеберцовые; мышцы живота; все крестцово-поясничные.

Стоя на одной ноге, рукой той же стороны держаться за раму тренажера. К второстепенной ноге прикрепить манжету нижнего блока тренажера, а руку этой же стороны положить на талию (рис. 12):

- сделать вдох и привести ногу, заведя ее максимально перекрестно по отношению к опорной ноге;

- по окончании движения сделать выдох.

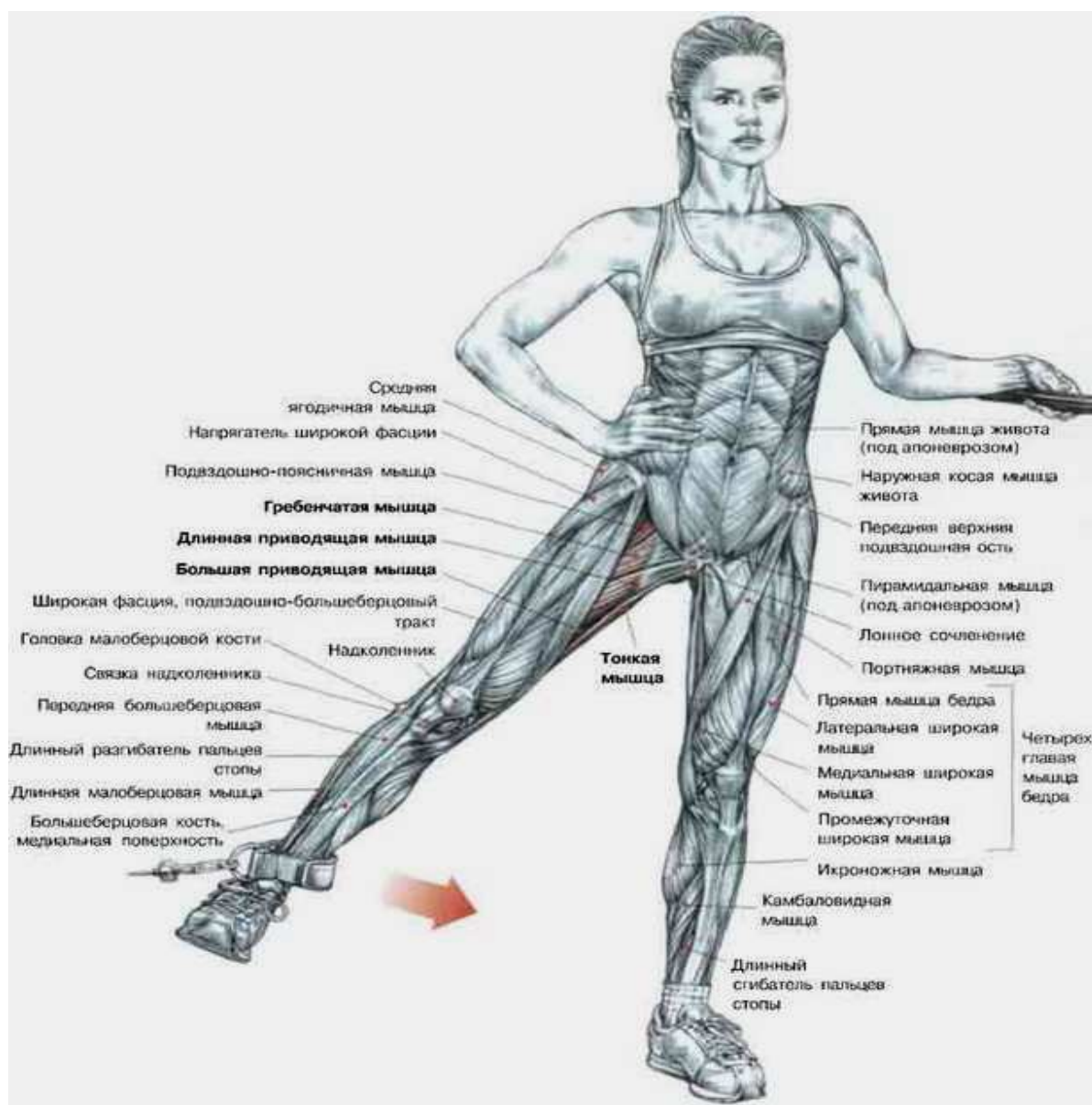


Рис. 12

Это упражнение задействует приводящие мышцы бедра (гребенчатую, короткую приводящую, малую приводящую, длинную приводящую, большую приводящую и тонкую). Оно формирует внутреннюю поверхность бедра при регулярном его применении. Нежелательно использовать тяжкий вес во избежание различных повреждений в коленном суставе.

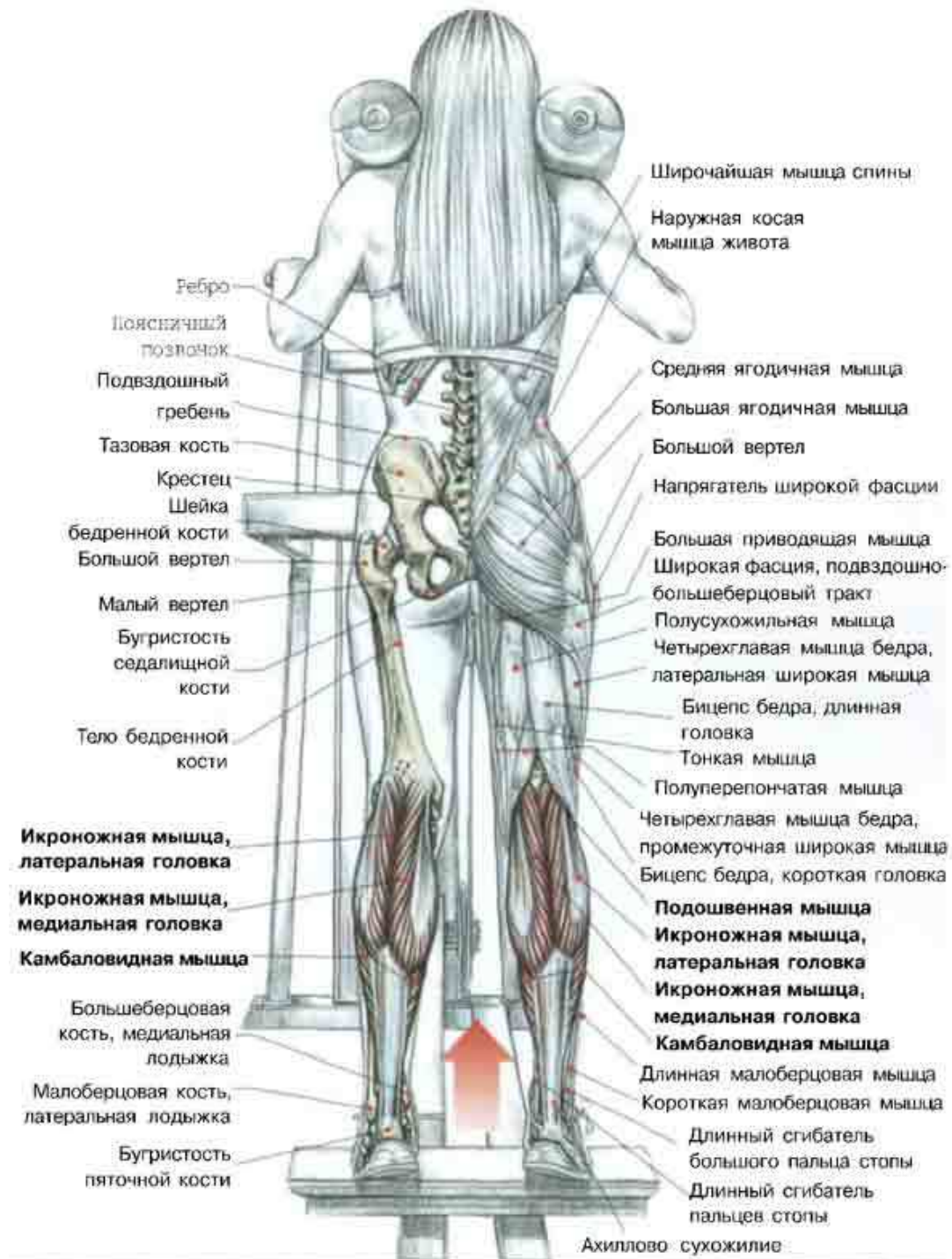


Рис. 13

Примечание: можно выполнять без тренажера.

И. п. ноги вместе, одну немного согнуть для равновесия. Решительно отводить ногу в сторону, но отводить с силой, максимально напрягая мышцы. На ноги можно надеть утяжелитель. При отведении ноги обратно, будет работать ягодица и задняя поверхность бедра (бицепс), при этом опорную ногу чуть-чуть согнуть для удержания равновесия.

Поднятие на носки (рис. 13):

- сделать вдох, напрячь стопы (подошвенное сгибание), поднявшись вверх на носки, и вернуться в исходное положение, опустившись вниз;

- по окончании движения сделать выдох. Это упражнение тренирует трехглавые мышцы голени (включая камбаловидную мышцу, короткую и длинную головки икроножной мышцы).

Примечание: можно выполнять на любой ступеньке или степ-платформе.

И. п. лежа на боку. Голову подпереть ладонью согнутой руки (рис. 14):

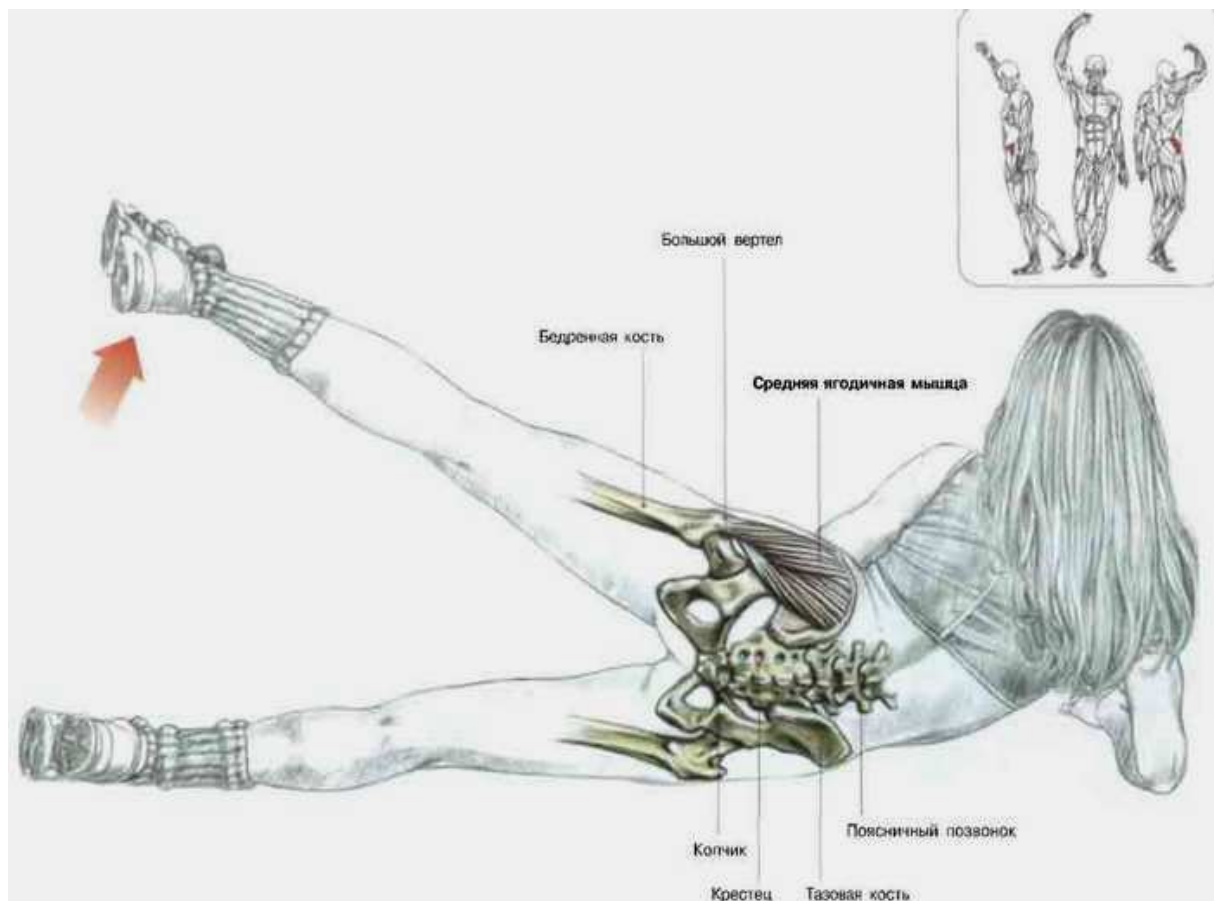


Рис. 14

- сделать вдох и поднять ногу вверх от пола, сохраняя при этом колено выпрямленным. Угол отведения не должен превышать 70° . Вернуться в исходное положение, опустив ногу;

- по окончании движения сделать выдох. Это упражнение задействует средние и малые ягодичные мышцы. В этом упражнении можно использовать полную и частичную амплитуды движения или применять изометрическое усилие, задерживая ногу в верхней фазе на несколько секунд. Вы можете также поднимать ногу с отклонением движения немного вперед и обратно. Для большей эффективности к лодыжке можно прикрепить небольшой груз.

Примечание: можно усложнить, это даже лучше.

Выводите ногу, на которую будете работать, вперед перед собой. Носок натянут на себя, мышцы живота максимально тянутся вверх. Можно также делать следующим образом: поднимаете ногу перед собой и доводите ее до другой ноги, и назад. Если выберете самый упрощенный вариант, то высоко ногу поднимать необязательно. И. п. ногу подняли до горизонтали с полом, ниже не опускаете, работаете из этого положения.

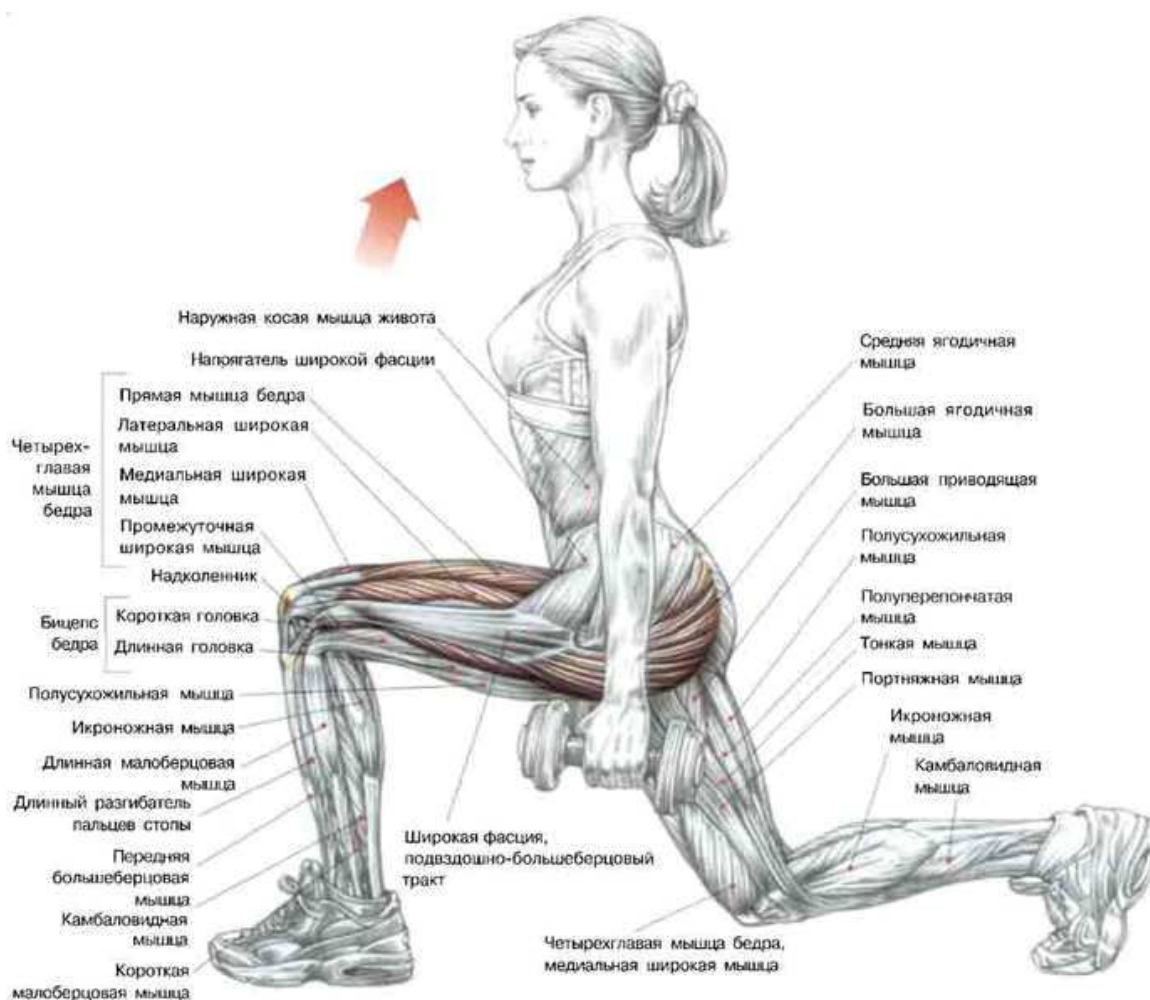


Рис. 15

И. п. стоя. Ноги слегка расставлены. Спина прямая. Гантели находятся в руках, опущенных по бокам (рис. 15):

- сделать вдох и широко шагнуть вперед, держа туловище как можно прямее. В отдельных случаях выставленное вперед бедро примет горизонтальное или чуть-чуть выше положение, следует энергичным усилием вернуть его в исходное положение;

- по окончании движения сделать выдох. Это упражнение разрабатывает главным образом широкие ягодичные мышцы и четырехглавые мышцы бедер.

Вариант: чем шире шаг, тем сильнее задействована крупная ягодичная мышца выставленного вперед бедра и тем сильнее напряжение подвздошно-поясничных мышц и приводящей мышцы бедра, оставшегося сзади.

Примечание: Поскольку в определенный момент выставленная вперед нога испытывает всю тяжесть веса и несет дополнительную нагрузку, требующую наличия хорошо развитого чувства равновесия, во избежание травм коленных суставов начинайте выполнение упражнения с легкими гантелями.

Комментарий: Как и в первом упражнении, движение можно усложнить, но при этом вы будете работать на одну ногу. Например: выпад на правую – вверх колено левой – выпад на правую (в том случае, если вы без гантелей). Помогайте себе руками, чтобы держать равновесие.



Рис. 16

И. п. лежа на спине. Руки прямые и расположены вдоль туловища. Ладони на полу, колени согнуты (рис. 16):

- сделать вдох и поднять ягодицы вверх над полом, твердо опираясь стопами в пол;

- задержаться в этом положении на две секунды и опустить таз; не касаясь ягодицами пола;

- по окончании движения сделать выдох. Это упражнение задействует главным образом седалищно-подколенные и широкие ягодичные мышцы. Выполняйте его многократно, чувствуя в каждом повторении напряжение мышц в верхней точке подъема таза. Примечание: это упражнение доступно и адски полезно. Оно входит в программу большинства гимнастических курсов.

Вариант 1. Подъем таза, поставив ступни на скамью. Лежа на полу. Кисти прижаты ладонями к полу. Руки вытянуты вдоль тела. Стопы поставить на скамью. Бедра в вертикальном положении:

- сделать вдох и оторвать ягодицы от пола. Удерживать это положение в течение двух секунд, а потом опуститься, не касаясь ягодицами пола;

- по окончании движения сделать выдох. Это упражнение разрабатывает широкие ягодичные мышцы и главным образом седалищно-подколенные мышцы, которые задействуются в гораздо большей степени в момент поднятия таза с пола. Упражнение выполняется не быстро, поскольку самое важное – чувствовать явное мышечное напряжение. Хороших результатов можно достичь, выполняя это упражнение в немного подходов с 10–15 повторениями.

Иной вариант: во время подъема таза поместить на скамью икры. В таком положении более интенсивно задействованы седалищно-подколенные мышцы и находящиеся в напряжении икроножные мышцы.

Вариант 2. Упражнение выполняется с малой амплитудой, не опуская низко таз к полу и стремясь добиться чувства мышечной усталости.

Примечание: очень важно понимать, что подъем таза на самом деле представляет собой не что иное, как разгибание бедер.

Комментарий: лучше работать со скамьей, таз на пол не опускать, работать от горизонтали с полом (и. п.), ноги можно свести вместе, можно поставить на уровень бедер, а также свести только колени, а ступни поставить на уровень бедер.

Стоя на одном колене с упором на локти и предплечья. Колено работающей ноги завести под грудь (рис. 17):

- сделать вдох и отвести ногу, согнутую под грудью, обратно до полного распрямления бедра.

Это упражнение, выполняемое прямой ногой, разрабатывает седалищно-подколенные мышцы и большую ягодичную мышцу. При согнутой в колене ноге разрабатывается только крупная ягодичная мышца, но менее интенсивно.

Верхнюю фазу движения в этом упражнении можно выполнять с большой и малой амплитудами. В конце движения можно на 1–2 с задержаться в изометрическом напряжении. Для большей интенсивности к лодыжкам можно прикрепить грузы.

Доступность выполнения упражнения и эффективность сделали его очень популярным. Его зачастую используют в групповых занятиях.

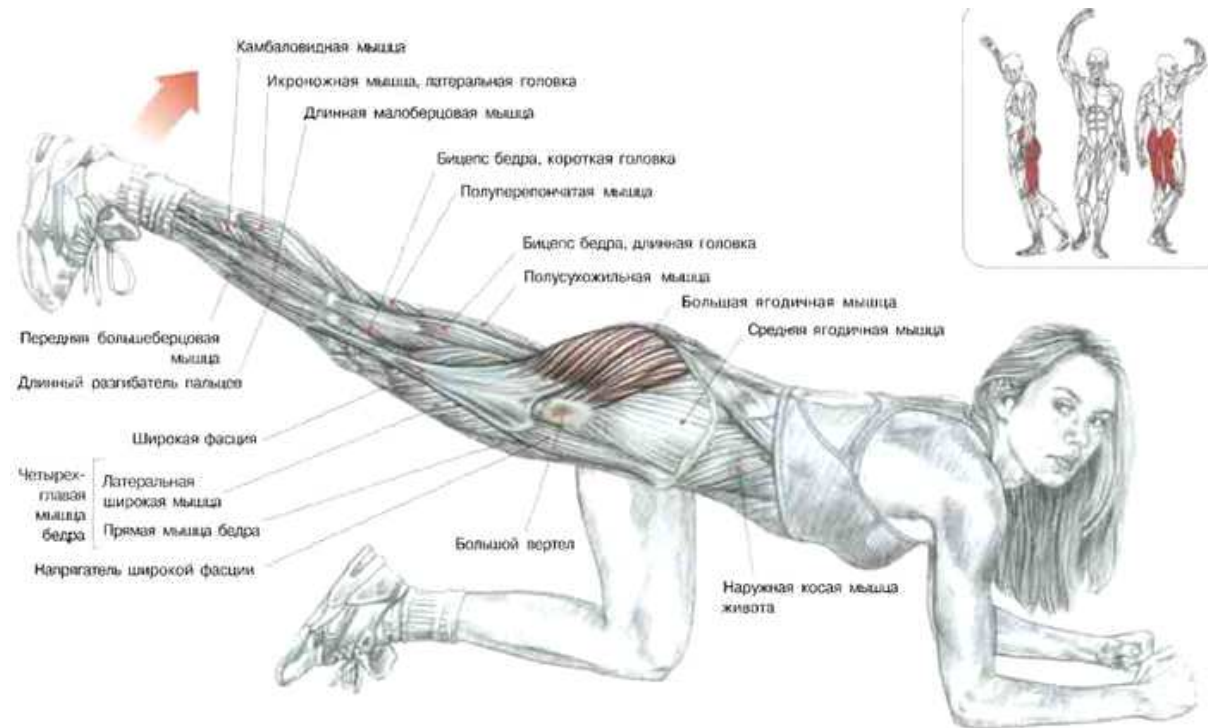


Рис. 17

Комментарий: втянуть живот, исключив таким образом прогиб в пояснице, голову опустить. Работать эффективней также от горизонтали с полом. После того, как сделали подход, сгибаете ногу в колене, не опуская бедро ниже горизонтали с полом, и пяткой тянетесь в потолок.

Упражнение «Подходы». Все просто: 16 раз в медленном темпе или же на 2 счета, потом 32 раза в более быстром темпе, потом 6–8 «пружинок» на 3, потом 2 «пружинки» на 8, потом на 8 счетов задержаться, опять 8 «пружин» и доработать 8 раз на всякий счет. При необходимости повторить. Чем мельче амплитуда «пружинки», тем эффективней.

Упражнение на укрепление грудных мышц. Чтобы «приподнять» грудь, надо укрепить и подтянуть грудные мышцы. Постоянно отжимайтесь. Вес тела при этом должен приходиться на руки. Для начала выполняйте хотя бы по 10 отжиманий, затем увеличьте их количество до 30.

Упражнение для рук. В положении стоя возьмите по гантели в каждую руку, ладони смотрят вперед. Поднимите руки через стороны до уровня плеч, сгибая локти. Потом выпрямите их над головой. Прделайте это упражнение как можно медленнее, контролируя каждое движение, и постарайтесь повторить его 15–20 раз.

Упражнение для мышц живота. Быстрого результата можно достичь, если постоянно качать пресс. Лягте на спину, ноги выпрямите и расслабьте, руки уберите за голову. Слегка прогнитесь, чтобы поясница образовала над

полом заметную арку. Поднимайте корпус от пола на 45 °, потом медленно опускайте. Самое важное – не напрягать шею, а именно не прижимайте подбородок к груди и следите за дыханием. Начните с 20 повторов и помаленьку увеличивайте количество поднятий корпуса до 30–40.

Упражнение «пистолетик». Сядь на корточки, опираясь на обе ступни (не на носки!). Потом оторви одну ногу от пола и держи ее в вытянутом положении. Напрягая ягодичные мышцы, передние мышцы бедра и голени, не быстро поднимись на одной ноге. Потом не быстро вернись в исходную позицию. Повторяй это упражнение по 10 раз для каждой ноги.

Упражнение для ног. Икроножные мышцы и зона под коленями зачастую игнорируются при тренировках. А ведь именно поэтому они «отвечают» за стройность ног. Ляг на спину, ноги согни в коленях, ступни поставь на пол, руки вытяни вдоль тела. Подними левую ногу – так, чтобы голень оказалась параллельно полу. Держа ее на весу, поднимай таз, используя силу правой ноги. В результате должна получиться прямая наклонная линия от колена опорной ноги до плеча. Повтори упражнение по 15 раз для каждой ноги проделай комплекс упражнений с гантелями для мышц рук, плеч, спины и груди.

13. КОМПЛЕКС № 6 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МЫШЦ РУК

1. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширину плеч. В каждую руку возьмите по гантели весом 1–2 кг. Поднимите руки вверх, затем опустите к плечам, разведя локти в стороны. Это упражнение направлено на укрепление и развитие трехглавой мышцы плеча (трицепса). Мужчинам выполнять его нужно в 4 подхода по 10 раз, женщинам – в 3 подхода по 10 раз.

2. Сядьте на стул. Ноги широко расставьте в упоре. Возьмите в одну руку гантель весом не менее 2 кг. Локтем свободной руки обопритесь на одно колено, нагнитесь немного вперед и, держа гантель в руке, сгибайте руку в локтевом суставе, касаясь ею плеча. Повторите для другой руки. Упражнение направлено на укрепление и развитие двуглавых мышц плеча (бицепса). Мужчинам нужно выполнять его в 3 подхода для каждой руки по 10 раз, женщинам – в 2 подхода для каждой руки по 8 раз.

3. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. В каждую руку возьмите по гантели весом по 1 кг. Разведите руки в стороны, а затем сгибайте в локтях, касаясь ими плеч. Действия будут способствовать укреплению и развитию двуглавых и трехглавых мышц плеча. Мужчины должны выполнять в 3 подхода по 10 раз, а женщины – в 2 подхода по 8 раз.

4. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, в одну руку возьмите гантель весом 2 кг. Свободную руку поставьте на пояс. Прямую опущенную руку с гантелью следует поднимать в сторону до горизонтального положения. Повторите для другой руки. Упражнение направлено на укрепление и развитие трехглавой мышцы плеча. Мужчинам следует делать в 3 подхода по 12 раз

для каждой руки, а женщинам – в 2 подхода по 8 раз.

5. Лягте на специальную скамейку. Ноги, согнутые в коленях, опустите на пол так, чтобы ступни устойчиво стояли на полу. В каждую руку возьмите по гантели весом 1 кг. Поднимите их вверх. Затем опускайте руки вниз, к груди, при этом локти должны опускаться вдоль туловища. Направлено на укрепление и развитие трехглавой мышцы плеча. Мужчинам нужно 4 подхода по 8 раз, а женщинам – 2 подхода по 8 раз.

6. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед под углом в 45°. В руки возьмите гантели весом 2 кг (для женщин) и 5 кг (для мужчин) каждая. Опустите их вниз и подтягивайте одновременно обе руки к плечам. Направлено на укрепление и развитие двуглавой и трехглавой мышц плеча. Выполнять его нужно мужчинам в 5 подходов по 20 раз, а женщинам – в 4 подхода по 16 раз.

14. КОМПЛЕКС № 7 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МЫШЦ ПЛЕЧА

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. В руки возьмите гантели весом 2 кг (для женщин) и 5 кг (для мужчин), опустите их вниз. Поднимайте и опускайте плечи. Направлено на укрепление и развитие мышц плечевого пояса. Выполнять упражнение мужчинам нужно в 5 подходов по 20 раз, женщинам – в 4 подхода по 20 раз.

2. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Возьмите в руки гантели весом 2 кг (для женщин) и 5 кг (для мужчин). Правую руку согните в локте под прямым углом и поднимите вверх. Левую, согнутую так же, опустите вниз. Поочередно меняйте положение рук. Направлено на укрепление и развитие мышц плечевого пояса. Выполняйте – мужчины в 5 подходов по 20 раз, а женщины – в 5 подходов по 16 раз.

15. КОМПЛЕКС № 8 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ

1. Лягте на спортивную скамейку. Ноги опустите на пол. Возьмите в каждую руку по гантели весом по 1 кг (для женщин) и по 2 кг (для мужчин), поднимите их вверх, затем опустите к груди, разводя при этом локти в стороны. Согнутые в локтях руки должны оставаться в горизонтальном положении относительно пола. Направлено на укрепление и развитие трапециевидной мышцы спины. Мужчины выполняют в 3 подхода по 8 раз, а женщины – в 2 подхода по 6 раз.

2. Лягте на скамейку на живот, ноги должны быть вытянуты. В каждую руку возьмите по гантели весом 1 кг (для женщин) и 2 кг (для мужчин). Опустите их вниз, к полу. Затем одновременно поднимайте руки в стороны, оставляя их прямыми. Направлено на развитие и укрепление трапециевидной мышцы, а также верхних мышц спины. Мужчины делают в 3 подхода по 10 раз, а женщины – в 2 подхода по 8 раз.

3. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед, в одну руку возьмите гантель весом 6 кг. Свободной рукой обопритесь о сиденье стула. Руку с гантелью опустите к полу. Затем начинайте медленно подтягивать руку с отягощением к груди, при этом отводя локоть назад. Направлено на укрепление и развитие трапецевидной мышцы. Мужчины выполняют в 4 подхода по 10 раз, женщины – в 2 подхода по 8 раз.

4. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. В каждую руку возьмите по гантели весом 5 кг (для женщин) и 6 кг (для мужчин). Ноги слегка согните в коленях, спину держите прямо. Разводите прямые руки с гантелями в стороны до горизонтального положения. Направлено на развитие и укрепление трапецевидной мышцы спины. Мужчинам нужно выполнять 2 подхода по 10 раз, а женщинам – 2 подхода по 6 раз.

5. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. В каждую руку возьмите по гантели весом 3 кг (для женщин) и 5 кг (для мужчин). Разведите их в стороны, повернув ладонями вперед. Затем сгибайте их в локтях, подводя гантели к груди. При этом следите за тем, чтобы руки оставались параллельными полу. Не опускайте локти вниз. Направлено на укрепление и развитие мышц спины верхнего пояса. Для мужчин – 3 подхода по 10 раз, для женщин – 2 подхода по 8 раз.

16. КОМПЛЕКС № 9 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МЫШЦ ГРУДИ

1. Лягте на спортивную скамейку на спину. Ноги, согнутые в коленях, поставьте на пол. В руки возьмите по гантели весом 2 кг (для женщин) и 5 кг (для мужчин). Отводите слегка согнутые в локтях руки назад, за голову. Направлено на укрепление и развитие мышц груди. Мужчинам нужно делать 4 подхода по 12 раз, женщинам – 2 подхода по 10 раз.

2. Встаньте прямо. В руки возьмите по гантели весом 2 кг (для женщин) и 5 кг (для мужчин). Вытяните их вперед ладонями вверх. Сгибайте руки в локтях, подтягивая их к плечам. Руки должны оставаться в горизонтальном положении. Направлено на укрепление и развитие мышц груди, а также мышц спины верхнего пояса. Мужчинам нужно делать 3 подхода по 12 раз, женщинам – 2 подхода по 8 раз.

3. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Возьмите одну гантель весом 6 кг (для женщин) и 8 кг (для мужчин) обеими руками и вытяните перед собой на уровне груди. Затем прижмите руки с гантелью к груди, согнув при этом локти и расставив их в стороны. Направлено на укрепление и развитие мышц груди. Мужчинам надо 5 подходов по 16 раз, а женщинам – 3 подхода по 10 раз.

4. Сядьте на стул. Ноги расставьте в стороны. Спина должна быть прямой. Гантель весом 6 кг (для женщин) и 8 кг (для мужчин) поднимите над головой. Руки слегка согните в локтях. Затем медленно отводите руки назад, за голову, насколько это возможно, удерживая их в этом положении

несколько секунд. Потом вернитесь в исходное положение. Направлено на укрепление и развитие мышц груди. Мужчинам нужно 4 подхода по 12 раз, а женщинам – 3 подхода по 10 раз.

5. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. В руки возьмите гантели по 2 кг (для женщин) и по 5 кг (для мужчин) каждая. Вытяните их вперед на уровне груди. Начинайте делать упражнение «ножницы». Рассчитано на укрепление и развитие мышц грудной области. Мужчинам нужно 4 подхода по 10 раз, женщинам – 2 подхода по 8 раз.

17. КОМПЛЕКС №10 УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ

1. Выполняется без отягощений. Медленно развести руки в стороны – вверх над головой, поднимаясь на носки, прогнуться – вдох, вернуться в исходное положение – выдох. Повторить 12 раз.

2. И. п. – стойка ноги врозь, гантели в опущенных руках, ладони вперед. Одновременно или поочередно сгибать и разгибать руки – 12 раз.

3. И. п. – стойка ноги врозь, прямые руки над головой. Одновременно или поочередно сгибать и разгибать руки с заведением гантелей за голову, локти не опускать. Повторить 12 раз каждой рукой.

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты, гантели у плеч. Резко выпрямить левую руку вперед, одновременно поворачивая туловище вправо. Повторить правой рукой (имитация ударов в боксе). Движения резкие, в полной амплитуде, 10–11 ударов каждой рукой.

5. И. п. – стойка, в руках гантели, ладонь внутрь. Поднять прямые руки вперед до уровня плеч, развести в стороны, поднять вверх, опустить через стороны. Повторить 12 раз.

6. И. п. – наклон прогнувшись, гантели в опущенных руках. Медленно развести прямые руки в стороны как можно выше, вернуться в и.п., локти не сгибать. Повторить 12 раз.

Вариант – разведение рук в стороны, лежа на скамье лицом вниз.

7. И. п. – стойка ноги врозь, гантели в прямых руках над головой. Наклониться вперед, прямые руки свободно опустить, ноги не сгибать – выдох. Принять и. п. – вдох. Повторить в быстром темпе 8–10 раз.

8. И. п. – основная стойка, гантель в правой руке у плеча. Левая рука опирается на спинку стула. Вдох – присесть на правой ноге, левую ногу и левую руку вытянуть вперед. Спина прямая, грудь приподнята, носок оттянут. Без паузы вернуться в и. п. – выдох. Повторить 10–12 раз. Во время выполнения последних повторений перед приседанием делать 2–3 вдоха-выдоха. Повторить на левой ноге. Вариант – выполнять приседания, не держась за опору.

9. И. п. – лежа на скамье спиной, голова на весу, гантели в прямых руках перед грудью. Делая глубокий вдох, и как можно выше поднимая грудную клетку, опустить прямые руки: назад за голову, вернуться в и. п. – выдох. Повторить 20 раз.

10. И. п. – основная стойка, к стопе правой ноги прикреплена гантель, левая нога на возвышении. Сгибать и разгибать правую ногу в коленном суставе в равномерном темпе. Повторить 12 раз и сменить ногу.

11. И. п. – стоя носком правой ноги на возвышении (бруске высотой 10 см), гантель в правой руке у плеча, левая нога согнута или свободно опущена. Подняться как можно выше на носке, вернуться в и. п., как можно ниже опуская пятку.левой рукой можно держаться за опору. Повторить 15 раз каждой ногой.

12. И. п. – основная стойка, ноги на ширине плеч. Наклониться влево, не сгибая ног в коленях, одновременно подтягивая гантель правой рукой к подмышке. Вернуться в и. п., наклониться вправо. Выполнить до 10 раз в каждую сторону.

13. И. п. – лежа бедрами на коне или скамье лицом вниз, туловище на весу, ступни закреплены, гантели у затылка. Сгибать и разгибать туловище в равномерном темпе. Дыхание не задерживать. Повторить 10–12 раз.

14. И. п. – лежа на спине, колени слегка согнуты, ступни закреплены, гантели прижаты к затылку. Согнуть туловище, разворачивая плечи вправо до касания левым локтем правого колена, вернуться в и. п. Повторить, вращая туловище влево. Выполнять «до отказа».

15. И. п. – основная стойка, без отягощений или с легкими гантелями. Выполнять прыжки: ноги врозь – руки в стороны, вернуться в и. п. Повторить 12–15 раз.

16. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, постепенно замедляя темп.

Все движения выполняйте с полной амплитудой. Дышите равномерно. Помните, что вдох обычно совпадает с расширением грудной клетки и выпрямлением туловища. Движения с максимальным напряжением выполняйте на полувдохе. Для начала на первом занятии с гантелями делайте не все упражнения комплекса. Лучше ограничиться 5–6 упражнениями для основных групп мышц (например, 1, 2, 4, 8, 9, 12) и по мере тренированности увеличивать их количество.

18. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КАПИЛЛЯРОВ

Поднятие рук и ног и потряхивание ими – упражнения, целью выполнения которых является капилляротерапия. Как вы помните, одно из основных утверждений системы оздоровления состоит в том, что двигательная сила циркуляции крови заложена в капиллярах, а не в сердце, как считает традиционная медицина.

Известно, что верхние и нижние конечности обладают огромным количеством капилляров. При встряхивании руками и ногами в капиллярах возникает дополнительная вибрация, которая заставляет их чаще сокращаться и более активно проталкивать кровь. А так как кровеносные сосуды

в теле образуют единую систему циркуляции крови, локальное улучшение ведет к улучшению кровообращения во всем организме.



Рис. 18

Упражнение для капилляров выполняется в лежачем положении с поднятыми руками и ногами. Дело в том, что в таком положении кровь в венах конечностей будет стремиться вниз, и постепенно образующийся вакуум повлечет за собой ускоренную циркуляцию крови. Упражнение для капилляров вполне заменяет бег трусцой, но при этом исключает нагрузку на сердце и суставы. Выполнение этого упражнения в обнаженном виде принесет двойную пользу, так как усилит кожное дыхание, а значит, и очищение организма от шлаков через кожу.

Выполняется упражнение для капилляров так. Исходное положение: лечь на спину на твердую и ровную поверхность, под шейные позвонки положить твердую подушку или валик. Затем поднять вверх обе руки и ноги так, чтобы ступни ног располагались параллельно полу. В таком положении тряхи обеими руками и ногами. выполнять в течение 1–3 мин.

Такое внимание к состоянию конечностей далеко не случайно. С древних времен именно по состоянию конечностей определяли, какими болезнями страдает человек. Особое внимание обращали на нижние конечности, прежде всего на ступни. Так, например, опухшие лодыжки и ступни свидетельствуют о болезнях сердца, почек и анемии.

Больные ноги отражаются на походке человека. По осанке и походке возможна диагностика. Так, если человек снашивает обувь сзади и сверху, он страдает болезнью почек; спереди и снаружи – болезнью сердца; спереди и внутри – заболеванием печени. Правая нога отражает правую сторону каждого внутреннего органа, левая нога – левую. Если ваша обувь снашивается сзади, я советую носить обувь без каблуков, что хорошо тренирует сокращение нервов и мышц, а значит, способствует излечению.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Андриющенко, Л.Б. Физическое воспитание студентов на основе спортивных и оздоровительных технологий / Л.Б. Андриющенко. – Волгоград: ВГСХА, 2001. – 164 с.

2. Обухова, Н.Б. Методические рекомендации по проведению оздоровительной тренировки / Н.Б. Обухова. – Сургут: изд-во СурГУ, 2001. – 20 с.

3. Данченко, И.П. Физическое воспитание студентов / И.П. Данченко. Москва: МГУ, 1990. – 246 с.

4. Белов, Р.Я. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / Р.Я. Белов. – Киев, 1988. – 208 с.

5. Иващенко, Л.Я. самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л.Я. Иващенко, И.П. Страпко. – Киев, 1998. – 366 с.