

ФИЛИАЛ КОСТРОМСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Реферат на тему:

"Чем я буду заниматься по окончанию занятий в спецгруппе".



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Работу выполнила студентка группы 1 МЕН:  **Замыко Н. С.** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Работу проверил: Ломов А.А. |

Кировск 1999г.



## Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Стр. |
|  |  |  |
| Комплекс упражнений для исправления нарушений осанки |  | 3 |
|  |  |  |
| Упражнения с гимнастическим роликом |  | 6 |
|  |  |  |
| Аэробика |  | 7 |
|  |  |  |
| Тонизирующий массаж |  | 9 |
|  |  |  |
| Используемая литература |  | 11 |

Ф.Верховский много лет проработал на кафедре физвоспитания МГТУ им. Баумана. В своей статье [лит. 1] он отмечает, что год от года ухудшается физическое состояние студентов-первокурсников. По школьным нормативам, десятиклассники должны подтянуться на перекладине не менее 10 раз. А среди первокурсников такой результат показывают единицы. Обычно подтягиваются до пяти раз. Кроме того, у ребят недостаточно развиты координационные способности, поэтому усвоение новых, даже несложных технических элементов спортивных упражнений дается им с трудом. Но самое тревожное, говорит Ф.Верховский, заключается в том, что у многих юношей и девушек наблюдается нарушение осанки - сутулость, различные искривления "древа жизни" - позвоночника, которые становятся первопричиной самых различных заболеваний.

Казалось бы, врачи давно и успешно лечат нарушения осанки. Однако пристальное изучение работы кабинетов лечебной физкультуры детских поликлиник показало, что на сутулость там практически не обращают внимания, а для исправления других дефектов осанки (сколиоза и т.д.) рекомендуют большое количество гимнастических упражнений - махи, наклоны, висы, которые, разумеется, полезны для здоровья, укрепляют организм, но на осанку влияют недостаточно.

В последнее время появилось иного современных тренажеров для исправления дефектов осанки, но, к сожалению, они доступны далеко не всем. Поэтому, как отмечает Ф.Верховский, у них на кафедре пошли по пути изыскания наиболее эффективных физических упражнений, которые помогут обеспечить нормальное положение плечевого пояса и позвоночного столба.

При безнагрузочном выполнении упражнений процесс исправления дефектов осанки затягивается и может быть безрезультатным. Поэтому Ф.Верховский рекомендует заниматься обязательно с отягощением. Это может быть штанга (как указано в упражнениях), гири, гантели. Подойдут также резиновый жгут или эспандер. Вес отягощения не должен быть слишком маленьким - тогда польза от упражнений невелика, но и не слишком большим, посильным.

Комплекс упражнений для исправления нарушений осанки

1. Исходное положение (И.П.) - стоя перед штангой в наклоне под углом 90 градусов, локти согнутых рук направлены строго вверх, хват (расстояние кистей рук на грифе штанги) на 20 - 30 см шире плеч. Плавно притягивать штангу до тех пор, пока она не коснется груди, после чего на 2-3 секунды задержаться в этом положении. Наиболее продуктивно перемещение штанги в диапазоне 15-20 см от груди. Вес штанги подбирается с таким расчетом, чтобы выполнить упражнение 12-15 раз за подход.

Основные ошибки: гриф штанги не дотягивается до груди. Штанга перемещается за счет рывкового движения, вследствие чего самая продуктивная часть движения – 15-20 см до груди – происходит за счет инерции, а не мышечных усилий; локти направлены не строго вверх, а назад. При этом перемещение снаряда осуществляется преимущественно усилиями широчайших мышц спины, лопатки в крайнем верхнем положении не соприкасаются.

При правильном выполнении упражнения в нескольких подходах некоторое время ощущается эффект последствия – стягивание лопаток.

1. Усложненный и особо действенный вариант предыдущего упражнения: поставить две скамейки высотой не менее 50 см буквой “Т”. Между скамейками оставить пространство около 50 см. Поставить туда штангу. Лечь животом на одну из скамеек, лбом упереться в другую.

Девушкам вместо подтягивания штанги предлагается в этом положении делать махи руками в стороны до отказа с небольшими отягощениями – 200-500г. В крайнем верхнем положении пауза 1-2 секунды.

1. И.п. – сидя на стуле, штанга за головой, спина прогнута, голова прямо. Выжимание штанги вверх-вниз по 8-10 раз за подход. Количество подходов 5-7.

Основная ошибка: после прохождения грифом штанги уровня головы штанга смещается вперед. Причина ошибки – завышенный вес снаряда, недостаточная гибкость в плечевых суставах.

1. Отжимания. И.п. – лежа на полу на животе, закрепив ступни ног, руки на пояснице, за головой или расставлены широким хватом. Особенно эффективны отжимания поочередно с разгибанием туловища (при разгибании в конечном верхнем положении сделать паузу 1-2 секунды).
2. И.п. – лечь так, чтобы задние поверхности бедер оказались на возвышении (специальное тренажерное устройство, составленные стулья, скамейка и т.п.), а туловище оставалось без опоры. Ступни ног закрепить. Руки за головой, локти в стороны. Начать сгибать и разгибать туловище. В крайнем верхнем положении задержаться на 1-2 секунды.

Когда мышцы достаточно укрепятся, можно брать в руки гантели или другие отягощения.

1. И.п. – стоя, ноги немного согнуты в коленях. Выполнять сгибания и разгибания туловища со штангой.

Направление движения штанги строго по вертикали, в заключительной фазе упражнения плечи поднимать вверх. Лучше выполнять упражнение комбинированно: сначала 3-4 раза поднимать штангу с пола, затем еще 3-4 раза – от уровня коленей.

Ни в коем случае нельзя допускать завышения веса !.

1. Приседания со штангой на плечах. И.п. – стоя, таз отведен назад, ноги на ширине плеч, носки разведены на 30-40 градусов, локти выдвинуты вперед, штанга лежит чуть выше верхних краев лопаток. Начать приседания, плавно сгибая и разгибая ноги. Количество повторов в одном подходе – 8-10. Количество подходов – 4-6. Вес снаряда подбирается с таким расчетом, чтобы обеспечить нужное количество повторов, не нарушая структуру движения.
2. Разведение рук в разные стороны. И.п. – стоя, наклон вперед, спина прогнута. Сначала поднимать прямые руки с легкими гантелями вперед до крайнего верхнего положения и опускать их в стороны. Сделать паузу. Затем поднимать и опускать руки строго в стороны.

Это упражнение выполняется в конце занятия. Количество повторов в каждой его части примерно 10, количество подходов – 4-5.

1. Висы на перекладине с поворотами таза в стороны. Для усиления растягивающего воздействия слегка сгибать ноги в коленях и резко разгибать. Выполнять висы обязательно в конце занятия, а также между сериями других упражнений в процессе занятия.

Упражнения с гимнастическим роликом

У меня дома есть гимнастический ролик. Это очень простой, компактный, но вместе с тем очень полезный спортивный снаряд. С его помощью можно очень эффективно развивать гибкость, стройность, силу мышц рук, ног и туловища.

Привожу комплекс упражнений [лит. 2] с использованием этого спортивного снаряда.

Во время выполнения упражнений необходимо следить за дыханием: при наклоне туловища надо делать вдох, выпрямляя туловище – выдох. Каждое упражнение выполняется 10-15 раз.

1. Стоя на коленях, возьмите в руки ролик, поставьте его на пол перед собой. Опираясь прямыми руками на ролик, начните плавно двигать его вперед, одновременно опуская туловище до касания грудью бедер. Вернитесь в и.п.
2. Стоя на коленях, возьмите в руки ролик, поставьте его на пол перед собой. Опираясь прямыми руками на ролик, начните плавно двигать его вперед, одновременно наклоняя туловище до касания грудью пола. После паузы в 2-3 секунды обратным движением вернитесь в и.п.
3. Лежа на животе, возьмите в руки ролик и вытяните и вытяните их вперед. Надавливая на ролик, начните подтягивать его прямыми руками к себе. Прогнитесь, бедра старайтесь не отрывать от пола. После паузы обратным движением вернитесь в и.п.
4. Сидя на полу, прямые ноги вытянуты вперед, ролик поставьте справа от себя. Не сдвигая ног с места и опираясь прямыми руками на ролик, начните двигать его в сторону до касания грудью пола. Вернитесь в и.п. Повторить то же в левую сторону.
5. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях. Возьмите в руки ролик и подведите его под ступни. Не выпуская ролик из рук и опираясь ступнями на его ручки, начните медленно выпрямлять ноги, стараясь грудью коснуться коленей, затем, сгибая ноги, вернитесь в и.п.
6. Стоя, ноги на ширине плеч. Возьмите в руки ролик и, наклонившись вперед, поставьте его на пол перед собой. Опираясь на ролик прямыми руками, начните медленно двигать его вперед, желательно до касания грудью пола. После паузы в 2-3 секунды обратным движением вернитесь в и.п.

#### Аэробика

Мне нравится заниматься аэробикой под ритмичную музыку. Занятия аэробикой очень полезны для поддержания фигуры в хорошем состоянии, помогают сбросить лишний вес, а также оказывают благотворное воздействие на весь организм.

Вот комплекс упражнений, который я выполняю.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | И.п. – стоя, ноги врозь. На счет 1 – поднять правое плечо (потянуться им к уху); 2 – выполнить круговое вращение правым плечом назад; 3-4 – то же левым плечом. |
| 2. | И.п. – стоя, ноги в полуприседе, руки на коленях, спина округлена, голова слегка опущена. На счет 1 – туловище распрямить, прогнуться, раскинув руки в стороны ладонями вверх, одновременно отвести правую ногу в сторону; 2 – и.п.; 3 – то же, отводя в сторону левую ногу; 4 – и.п. |
| 3. | И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, ладони соединены, голова опущена. На счет 1 – правой ладонью скользить по левой руке по направлению к груди, одновременно отводя левую руку в сторону. Прогнуться в грудном отделе, соединив лопатки, голову отвести слегка назад, но не откидывать; 2 – плавно, не останавливаясь в исходном положении, продолжать движение в другую сторону. |
| 4. | И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Руки вытянуты в стороны и согнуты в локтях (локти должны быть на уровне носа), ладони вверх. На счет 1 – локти свести вместе, выворачивая прадплечья и кисти рук, одновременно подтянуть левое колено к локтям и округлить спину; 2 – раскинуть руки в стороны ладонями вверх, прогнуться. Выполнить то же для правой ноги. |
| 5. | И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки сцеплены в “замок”. На счет 1 – наклониться вперед (плечи выше уровня таза), руки вытянуты перед собой, прогнуться. Сделать правым бедром два пружинистых движения в правую сторону ( как бы притягивая бедро к уху); 2 – то же в левую сторону. |
| 6. | И.п. – стоя, ноги врозь. На счет 1-8 – медленно наклоняться вперед, попеременно вытягивая то правую, то левую руку (по 4 раза каждой рукой). Одновременно отводить таз в противоположную от вытянутой руки сторону (вытягивая вперед правую ногу, таз отводить влево и т.д.); продолжая те же движения руками и тазом, на счет 1-8 вернуться в и.п. и, не останавливаясь, наклониться уже назад. |
| 7. | И.п. – опираясь на левое колено, прямая правая нога отведена вправо, руки в стороны ладонями вверх, прогнуться. На счет 1 – опуститься на пятку левой ноги, наклониться вперед, переводя руки через верх на пол перед собой; 2 – и.п. |
| 8. | И.п. – сидя, согнутая в колене правая нога отведена влево, прямая правая нога - вправо, руки – в стороны ладонями квкерху, прогнуться. На счет 1 – колено левой ноги обеими руками притянуть к груди и прикоснуться к нему лбом, округляя спину. 2 – и.п. Повторить 10-12 раз каждой ногой. |
| 9. | И.п. – сидя, ноги согнуты коленями вверх, ладонями обхватить колени. На счет 1 – перекат на спину по возможности до последнего шейного позвонка; 2 – и.п.; 3 – лечь на пол, приподнять голову, вытянуть одновременно ноги и руки за головой, не касаясь ими пола. Плавно провести ладонями вдоль тела. |
| 10. | И.п. – стоя на коленях с опорой на руки. На счет 1 – сильно прогнуться в пояснице, не опуская головы; 2 – округлить спину, опустив голову. |
| 11. | И.п. – стоя на коленях с опорой на руки. Выполнять без остановки по 2 пружинистых наклона вправо и влево, стараться тазом коснуться пола. |
| 12. | И.п. – стоя на коленях с опорой на руки. На счет 1 – потянуть левое колено ко лбу, округлить спину; 2 – выпрямляя левую ногу, выполнить ею мах назад, прогнуться. Повторить по 12 раз каждой ногой. Здесь важно следить, чтобы работал позвоночник, а не только выполнять махи ногой. |
| 13. | И.п. – стоя на правом колене с опорой на руки, левую ногу завести вправо, не касаясь ею пола, спина дугой. На счет 1 – потянуть левое колено к плечу (не к груди !); 2 – и.п.; 3 – мах прямой ногой к плечу; 4 – и.п. Позвоночник должен ходить ходуном. Повторить по 12 раз каждой ногой. |

##### Тонизирующий массаж

Кроме приведенных выше комплексов физических упражнений очень полезно выполнять тонизирующий массаж, а точнее – самомассаж. Он оказывает стимулирующее воздействие и увеличивает возможности всего организма [лит. 4].

Самомассаж поясничной области.

Для его выполнения следует сесть и немного прогнуть спину в пояснице, слегка отклонившись назад. Заведя руки за спину, надо провести поглаживание тыльными сторонами ладоней в направлении сверху вниз и в стороны. Подушечками пальцев или фалангами пальцев кисти, сжатой в кулак, проводят растирание, уделяя особое внимание гребням подвздошной кости. Разминание околопозвоночных мышц производят косточками пальцев. Завершается процедура похлопыванием.

Самомассаж живота.

Выполняется в положении лежа на спине с согнутыми ногами. Начинают с поглаживания, проводимого по кругу (справа-вверх-налево-вниз, постепенно расширяющимися кругами от пупка до периферии живота, обходя всю его поверхность). Для растирания передней брюшной стенки применяется пиление ребрами ладоней и (в отдельных местах) пальцами рук. Также растирают реберные дуги и гребни подвздошных костей. Заканчивается массаж сотрясением живота в различных направлениях.

Самомассаж ноги.

Проводится в положении сидя. Нога должна быть расслаблена, пятка пусть стоит на твердой основе. Начинается с общего поглаживания в направлении от периферии к центру – от стопы к туловищу двумя руками, плотно обхватывающими конечность. Делать 10 раз. Затем переходят к массажу голеней и бедер. Растирание и разминание мышц голени делают двумя руками, причем разминание проводят как поперечными движениями, так и продольными снизу вверх. Используются пересекание, валяние, на боковых и передних поверхностях – строгание. Заканчивается самомассаж ноги похлопыванием.

Самомассаж бедра.

Начинается с поглаживания в направлении от колена к центру; обхватив двумя руками отдельные мышечные группы, растирают их полукружными движениями опорных поверхностей ладоней. Используют пиление. Захватив бедро обеими руками с наружной и внутренней стороны, применяют продольное разминание обеими руками в направлении от периферии к центру. Затем следует похлопывание ладонями и поколачивание кулаком.

Используемая литература:

1. Журнал “Физкультура и спорт”, №7 за 1996г.

2. Журнал “Физкультура и спорт”, №11 за 1996г.

3. Журналы “Физкультура и спорт”, №8 и 9 за 1993г.

4. “Помоги себе сам”, Москва, Физкультура и спорт, 1992.