

И.В. НАГОРНОВ

**ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Челябинск

2020

Министерство просвещения РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет»

И.В. НАГОРНОВ

**ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Учебно-практическое пособие

Челябинск
2020

УДК 796 (07) (021)

ББК 75.14 я73

Н 16

Нагорнов, И.В. Домашние задания по физической культуре: учебно-практическое пособие / И.В. Нагорнов. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2020. – 123 с.

ISBN 978-5-907284-31-9

Формирование у студентов потребности в личном физическом совершенствовании – одна из основных задач физического воспитания в образовательном процессе. Для того чтобы достичь цели, нужно решить ряд промежуточных задач: воспитание у обучающихся устойчивого интереса к физической культуре, формирование у них навыков и умений самостоятельных занятий, внедрение занятий физической культурой в режим дня. Данные методические рекомендации помогают создать правильную мотивацию для самостоятельной работы студентов по физической культуре. Разработанные комплексы домашних упражнений прививают ведение здорового образа жизни, пропагандируют укрепление здоровья посредством физического развития, способствуют повышению самодисциплины. Пособие может быть полезно тренерам, преподавателям, инструкторам по физической культуре для повышения уровня физической подготовленности студентов.

Рецензенты: Е.В. Перепелюкова, канд. пед. наук, доцент
Д.В. Викторов, канд. пед. наук, доцент

ISBN 978-5-907284-31-9

© И.В. Нагорнов, 2020

© Издательство Южно-Уральского
государственного гуманитарно-
педагогического университета, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ЧАСТЬ 1. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ	
1.1. Виды домашних заданий, их характеристика и функция	6
1.2. Организация домашнего задания и условия его выполнения	13
ЧАСТЬ 2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ	
2.1. Примеры комплексов упражнений, домашних заданий	19
2.2. Контроль за выполнением домашнего задания	116
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	118
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	119

ВВЕДЕНИЕ

Уровень физической подготовленности у студентов в процессе обучения снижается. Это связано с тем, что в учебном плане выделено недостаточно часов на дисциплину «физическая культура». Студенческие годы отличаются огромной нагрузкой – перенапряжение и стрессы в период сессии, нарушение режима дня, питания, хроническое недосыпание, изменение условий быта, информационное утомление, все это зачастую приводит к нервному истощению, что негативно сказывается на здоровье и качестве жизни в целом. Для ликвидации данных последствий полезным решением может быть физическая нагрузка. Низкая физическая активность молодежи связана с нехваткой времени, неумением его распределять, нежеланием самосовершенствоваться и с отсутствием опыта самостоятельной физической подготовки. В связи с этим, необходимо повышать физкультурное воспитание студентов, используя при этом упражнения по физической культуре для домашнего выполнения.

Общий объем целесообразно организованной деятельности, необходимый для нормального физического развития в период формирования организма, должен соответствовать как минимум 10–15 часов в неделю.

Нельзя преодолеть нависшую над молодежью опасность гиподинамии. Поэтому одной из актуальных задач, стоящих перед учителем физической культуры, является обеспечение при поддержке всего педагогического коллектива и общественного актива ребят массовости занятий студентов во внеурочное время. Нужны поиски в первую очередь различных эффективных и доступных путей, способствующих активизации работы по

повышению физической подготовленности, двигательной активности и укреплению здоровья студентов.

Среди других актуальных задач, требующих дальнейшего, в том числе и научно-методического, совершенствования, особую важность приобретает формирование у студентов навыков и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Здоровье молодого поколения – богатство страны. В связи с этим физическая культура и спорт в ближайшие годы должны получить среди молодежи поистине громадный размах, служить живительным источником бодрости и здоровья.

Домашнее задание – это составная часть процесса обучения, заключающаяся в выполнении студентами по заданию преподавателя самостоятельной учебной и практической работы после основных занятий.

Самостоятельная учебная работа студентов – это деятельность студентов в процессе обучения, выполняется по заданию преподавателя, под его руководством, но без его непосредственного участия. Большинство самостоятельных работ непосредственно связано с требованиями учебной программы. Преподаватель является организатором и руководителем самостоятельной учебной работы. Он учит рациональным приемам самостоятельного учебного труда, разрабатывает продуманную систему заданий.

ЧАСТЬ 1. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

1.1. Виды домашних заданий, их характеристика и функция

Требования государственной учебной программы по физической культуре в вузах отражают современные запросы общества: приобщение учащейся молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом; овладение жизненно важными двигательными умениями, навыками и культурой движений; повышение уровня физической подготовленности студентов, приобретение знаний научно-практического характера по физической культуре. Эффективный способ решения программных задач в полном объеме – дополнительные домашние самостоятельные занятия по заданию преподавателя. Многолетние наблюдения свидетельствуют, что подавляющее большинство студентов (девушек и юношей), поступивших на первый курс университета, имеют слабый уровень физической подготовки и не в состоянии сдать нормативы на удовлетворительную оценку. Следует отметить, исходя из анализа результатов сдачи тестовых нормативов, что отстают в развитии такие физические качества, как быстрота, выносливость и силовой показатель. Причину слабой физической подготовки студенты обосновывают отсутствием хорошо оснащенных спортивных залов и площадок, будничностью спортивных мероприятий, отсутствием личной убежденности в необходимости занятий физическими упражнениями, наличием, в большинстве своем, платных спортивных секций и ограничением доступных для большинства учащейся молодежи – бесплатных.

Самостоятельные домашние занятия: 1) способствуют развитию физических качеств, увеличению двигательной активности студентов и лучшему усвоению учебного материала; 2) обеспечивают непрерывность физического совершенствования, увеличивают общее время занятий физическими упражнениями, повышая эффективность физического воспитания; 3) способствуют формированию устойчивого интереса и мотивационно-ценностных потребностей студентов в физической культуре, вооружают знаниями простейших приемов самоконтроля за реакцией своего организма на нагрузку, повышают резервы физической и функциональной работоспособности и обеспечивают овладение двигательными навыками.

Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное (рекреация – восстановление), общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами.

Существуют три основных вида домашних заданий:

1. Ежедневная утренняя гимнастика.
2. Ежедневная физкультпауза.
3. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом для развития физических качеств (не реже, чем 2–3 раза в неделю).

Важную роль играет ежедневное применение различных закаливающих процедур (обтирание, обливание, купание). Также существует форма домашних заданий для улучшения и коррекции осанки, такая форма домашних заданий носит лечебный характер.

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика (зарядка) ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга. Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных упражнений; зарядка позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.

При проведении утренней гимнастики следует соблюдать определенные гигиенические правила: по возможности зарядку рекомендуется проводить круглый год на открытом воздухе, что дает наибольший эффект. При выполнении ее в помещении необходимо хорошо проветрить комнату, делать зарядку при открытом окне или форточке. Комплекс упражнений следует выполнять в легкой спортивной одежде (трусах и майке).

Эффективность утренней гимнастики зависит от подбора упражнений, дозировки нагрузок и интенсивности выполнения упражнений.

Продолжительность зарядки зависит от степени физической подготовленности занимающихся. В комплексы утренней гимнастики следует включать упражнения (12–16) для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения

статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. Объем нагрузки и ее интенсивность должны ограничиваться и быть значительно меньше, чем в дневных тренировках. Упражнения, как и вся зарядка, не должны вызывать утомления.

При выполнении утренней гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: медленный бег, ходьба (2–3 минуты), упражнение типа «потягивание» с глубоким дыханием, упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями – для женщин 1,5–2 кг, для мужчин 2–3 кг, с эспандерами и резиновыми амортизаторами и др.), различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) – 20–36 секунд, медленный бег и ходьба (2–3 минуты), упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

При составлении комплексов утренней гимнастики и их выполнении рекомендуется нагрузку на организм повышать постепенно, с наибольшей нагрузкой в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Во время выполнения комплекса упражнений утренней зарядки большое значение придается правильному выполнению дыхания. Во время выполнения упражнений рекомендуется сочетать вдох и выдох с движениями.

Вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или с подниманием их вверх, с потягиванием, с выпрямлением туловища после наклонов, поворотов и приседаний.

Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов, поворотов туловища, при приседаниях, поочередном поднимании ног вперед маховыми движениями и тому подобное. Дышать следует только через нос или одновременно через нос и рот.

Физкультпауза

Упражнения в течение учебного дня (физкультпауза) выполняются в перерывах между учебными занятиями. Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гимнастики. Помимо обычных упражнений, входящих в комплекс утренней гимнастики (таких, как наклоны и повороты туловища, движения руками, вращения таза и другие) в физкультпаузу целесообразно включать дыхательные упражнения и упражнения для глаз. Они способствуют активизации нервной системы и повышению тонуса. Эффективно так называемое диафрагмальное дыхание (вдох начинается с выпячивания живота за счет сокращения диафрагмы), состоящее из частых, но не глубоких вдохов и выдохов с выпячиванием и втягиванием живота.

Упражнения для глаз состоят в основном из движений глазами влево-вправо, вверх–вниз и круговых движений. С целью улучшения мозгового кровообращения применяются упражнения, состоящие из наклонов и поворотов головы. В тех случаях, когда условия не позволяют проделывать упражнения, в положении стоя, их можно выполнять, не вставая из-за стола. При этом упражнения выполняются в изометрическом режиме – производится напряжение и расслабление различных мышечных групп без изменений позы. Например, вытянув ноги, попеременно или одновременно напрягать и расслаблять мышцы ног, затем рук, туловища.

Здесь можно выполнить упражнения по совершенствованию элементов техники спортивных упражнений, по развитию физических качеств. Очень полезно выполнение упражнений в течение учебного дня на открытом воздухе.

Самостоятельные занятия

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 2–5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 3–4 раза в неделю 1–1,5 часа. Заниматься менее 2-х раз в неделю не целесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2–3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, то есть способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей. Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразвивающую и специальную.

Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2–3 мин), медленного бега (женщины 6–8 мин, мужчины 8–12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц.

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

выполнять упражнения на расслабление. Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы. В основной части изучается спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств (быстрота, сила, выносливость). В заключительной части выполняются медленный бег (3–8 мин), переходящий в ходьбу (2–6 мин), и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние. При тренировочных занятиях (продолжительность 60 или 90 мин) можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий: подготовительная 15–20 (25–30) мин, основная 30–40 (45–55) мин, заключительная 5–10 (5–15) мин.

В практике проведения самостоятельных тренировок наибольшее распространение приобрели занятия спортивными играми, атлетической гимнастикой, оздоровительным бегом, лыжными прогулками.

1.2. Организация домашнего задания и условия его выполнения

Задания для самостоятельного выполнения должны быть не сложными по координации и не требовать особого оборудования в домашних условиях. Давая задание, преподаватель обязательно объясняет назначение всех упражнений, это способствует повышению специальных знаний студентов, а также формированию навыков самостоятельных занятий. Общеразвивающие упражнения, физкультминутки, упражнения на осанку задаются на дом чаще всего сразу же после их выполнения во вводной части урока.

Упражнения в беге, метаниях и прыжках задаются на дом после их разучивания и закрепления в основной части занятия. Иногда необходимо напомнить о заданиях и в заключительной части урока, обращая внимание на правильность выполнения упражнения. Это способствует сосредоточению внимания, постепенному снижению нагрузки и более прочному запоминанию заданий.

В зависимости от поставленных задач задания могут даваться на различный промежуток времени (на 30 дней, на 2 недели), в течение которого происходит обучение каким-либо двигательным действиям. Рекомендуется использовать карточки домашних заданий с указанием дозировки упражнений. Первым упражнением в таких карточках указывается то, которое для данного студента является главным и на которое следует особо обратить внимание.

Для определения дозировки упражнений домашних заданий преподаватель руководствуется состоянием здоровья, показателями физического развития и двигательной подготовленности каждого конкретного студента.

Для успешного выполнения и применения домашних заданий необходимо соблюдать ряд условий:

1. Добиться, чтобы студенты знали требования учебной программы и уровни развития основных двигательных качеств, которых они должны достичь в своем возрасте.

2. Убедить студентов в практической пользе домашних заданий как необходимого дополнения к занятиям физической культуры.

3. Умело выделять главное, над чем и в какой период работать тому или иному студенту.

4. Основательно изучить на занятиях материал домашних заданий.

5. Уметь определить степень воздействия применяемых упражнений на организм, знать способы правильного регулирования этого воздействия.

6. Обращать внимание студентов на организацию и методику проведения заданных на дом упражнений.

7. Обучать студентов правильной терминологии, научить их пользоваться ею при записи домашних заданий.

8. Обязательно сообщать студентам сроки проверки домашних заданий.

9. Не рекомендуется давать задания по выполнению сложных упражнений, требующих условий и страховки.

Домашние задания призваны увеличить недельный двигательный режим студентов, поэтому выполнять их рекомендуется не реже двух раз в неделю продолжительностью от 15 до 35 минут. Домашние задания лучше осуществлять на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении.

Место, отведенное для занятий, должно быть такого размера, чтобы студент во время выполнения упражнений не задевал предметы домашнего обихода и мебель. Упражняться желательно на мягком коврике и лучше босиком. Учитывая, что

домашние задания представляют собой комплексы простых упражнений, оборудование мест для занятий особой сложностью не отличается.

При подборе упражнений для домашних заданий надо ориентироваться на:

1. Содержание и задачи изучаемой темы.
2. Индивидуальное развитие физических возможностей студентов, их возрастные и половые особенности.

Чтобы студенты в домашних условиях самостоятельно выполнили упражнения рекомендуется им давать:

1. Общеразвивающие упражнения типа зарядки, упражнения на осанку, разученные на занятиях и предназначенные для ежедневного выполнения студентами утром;
2. Упражнения с предметами – мячами, скакалками, гимнастической палкой, если студенты недостаточно точно и четко выполняли их на занятиях;
3. Повторение поворотов на месте под свой счет или под счет товарища;
4. Разучивание текста физкультминуток.

Домашние задания могут быть индивидуальными и групповыми. Физические упражнения подбираются и меняются в зависимости от усвоения студентами учебного материала. Срок выполнения общеразвивающих упражнений и комплекса физкультминуток устанавливается в среднем в один месяц. В конце срока проводится итоговая проверка всех студентов и дается видоизмененный комплекс (заменяется 2–3 упражнения) на следующий промежуток времени.

Домашние задания могут быть сквозными и тематическими:

Сквозные задания на протяжении всего учебного года для каждого возраста одни и те же и для юношей, и для девушек. Они направлены на достижение и поддержание оптимального

уровня развития двигательных качеств в течение всего периода обучения.

Примеры сквозных заданий:

1. Бег прыжками с двухметрового разбега.
2. Прыжки из приседа с продвижением вперед.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
4. Подтягивание – мальчики, подтягивание в висе лежа – девочки.
5. Прыжки на месте (на количество раз).
6. Прыжки со скакалкой.
7. Приседания на одной ноге, держась за опору.
8. Поднимание туловища из положения лежа.
9. Бег на месте.
10. Лежа на спине поднимание и опускание прямых ног с касанием пола за головой.
11. Выпрыгивание из приседа.
12. Сидя наклоны вперед и назад до положения лежа на спине.

Тематические домашние задания решают задачу более целенаправленной подготовки студентов к освоению отдельных разделов учебной программы и способствуют развитию двигательных качеств осуществляется с опережением в изучении того или иного раздела программы.

В качестве домашних заданий рекомендуется давать:

1. Комплексы общеразвивающих упражнений, разученные на уроке.
2. Комплексы утренней гимнастики, состоящие из 5–6 упражнений, воздействующих на различные мышечные группы: плечевой пояс, мышцы спины, брюшной пресс, мышцы нижних конечностей. Начинать и заканчивать гимнастику ходьбой на месте.
3. Упражнения на растягивание:

- в полуприседе для задней и передней поверхности бедра;
- в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра;

- в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины;
- стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

4. Упражнения на осанку:

- стоя у стены, принять правильную осанку;
- ходьба с предметами на голове;
- упражнения для укрепления стопы;
- упражнения в исходном положении лежа на животе: поднятие рук и плечевого пояса, поднятие ног, «рыбка», «качели»;

- упражнения в исходном положении лежа на спине для укрепления мышц брюшного пресса.

5. Упражнения в метании мяча:

- броски и ловля;
- метание в цель;
- броски и ловля из-под ноги.

6. Упражнения в прыжках на месте и с места:

- многоскоки;
- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками;
- прыжки с места на заданное расстояние;
- прыжки на максимальный результат.

В настоящее время большим авторитетом пользуются различные направления фитнеса. Для этого необходимо разучить со студентами несколько комплексов, посоветовать, какую музыку подобрать.

Домашние задания по лыжной подготовке. Выполнение домашних заданий по лыжной подготовке по сравнению с другими видами физических упражнений имеет свои особенности и определенные трудности. Для выполнения

заданий по лыжной подготовке необходим лыжный инвентарь, близко расположенная лыжня и склон (2–3°).

Упражнения на склоне:

1. Прямой спуск в высокой стойке.
2. Прямой спуск с переносом веса тела с ноги на ногу.
3. Спуск прямо – руки в стороны.
4. Спуск с выдвиганием правой (левой) лыжи вперед.
5. Спуск на правой – левой лыже.
6. Спуск наискось.
7. Спуск с преодолением ворот из лыжных палок.
8. Спуск с поворотом переступанием.

Задания по закреплению техники изученных способов передвижения на лыжах следует давать индивидуально.

1. Упражняться регулярно три–четыре раза в неделю.
2. Упражнения начинать с разминки – около 5 минут (бег и 3–5 общеразвивающих упражнений).
3. Занятия на свежем воздухе лучше проводить группами 3–5 человек, привлекая в качестве организатора наиболее подготовленных.
4. При каждом последующем выполнении хорошо освоенных упражнений рекомендуется делать каждое упражнение на 1–2 раза больше, чем на предыдущем занятии.
5. Постоянно контролировать самочувствие.
6. Воспитывать волю, стремление преодолевать трудности, появляющуюся усталость.

ЧАСТЬ 2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

2.1. Примеры комплексов упражнений, домашних заданий

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней гимнастики

Повторность каждого упражнения 6–10 раз.

1. И.П. (Исходное положение) – стоя, руки вдоль туловища.
Ходьба на месте, ускоряя темп, затем замедляя (1 мин).



2. И.П. – стоя, руки поднять вверх, ногу отвести назад на носок – прогнуться – вдох, руки опустить, ногу приставить – выдох. То же – другой ногой.



3. И.П. – стоя, руки отведены в стороны, круговые движения рук в плечевых суставах вперед и назад, дыхание не задерживать.



4. И.П. – ноги врозь, правая рука вверх, два пружинистых наклона влево, изменить положение рук – два наклона вправо.



5. И.П. – стоя, развести руки в стороны – вдох, обхватить себя за плечи – выдох удлинненный.



6. И.П. – стоя, ноги врозь, руки на пояс. Выпад ногой в сторону, руки вперед – выдох, вернуться в И.П. – вдох. То же – в другую сторону.



7. И.П. – стоя. Руки прямые перед собой, носком левой ноги достать правую кисть, ногу в коленях не сгибать. То же – другой ногой.



8. И.П. – стоя, руки опущены. Прыжком ноги врозь, хлопок руками над головой.



9. И.П. – стоя, легкий бег на месте с переходом на ходьбу.
30 сек.



10. И.П. – стоя, руки вдоль туловища, развести руки в стороны – вдох слегка наклониться вперед, расслабленные руки опустить покачать ими – выдох.



2. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки

Упражнения данного комплекса можно выполнять от 1 до 6 раз в день, повторяя каждое из них по 4–5 раз в медленном темпе, до сильной боли (если она есть), с максимально возможной амплитудой движений. В первое время напряжение должно составлять от 2 до 4 секунд, постепенно доводить до 8–10 секунд.

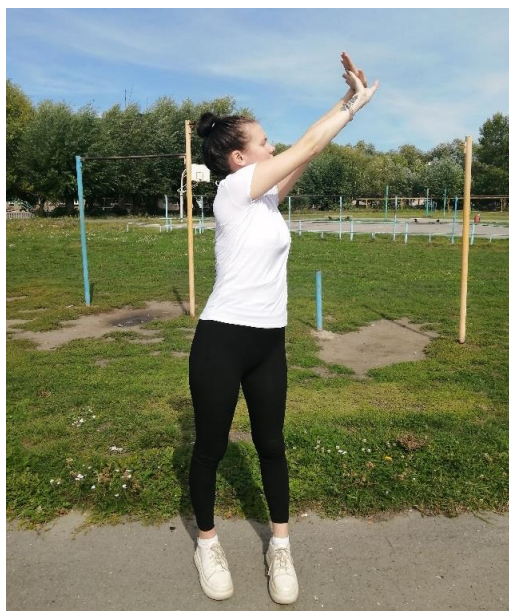
1. И.П. (Исходное положение) – стойка ноги врозь, руки перед грудью, пальцы сплетены в замок. Повернуть вправо туловище, голову, руки; затем вытянуть руки вперед, вывернув кисти ладонями от себя, со статической задержкой вправо, сделать выдох. То же влево.



2. И.П. – то же. Руки вперед, затем, поворачивая туловище и голову вправо, отвести правый локоть назад, выворачивая кисти ладонями от себя.левой рукой с напряжением надавить на правую руку (при этом смотреть на правый локоть, чтобы напряглись мышцы шеи), сделать выдох. То же влево.



3. Повернуть туловище вправо, поднять руки над правым плечом, выворачивая кисти ладонями от себя.левой рукой надавить на правую, сделать выдох. То же влево.



4. И.П. – стойка ноги врозь, руки за голову, пальцы в «замок». Повернуть туловище влево, локти развести, прогнуться в и.п., локти свести, наклонить голову вниз, несколько раз нажать кистями на затылок. То же вправо.



5. И.П. – стойка ноги врозь, руки вниз в «замок». Сделать круг, руками вправо, выворачивая при этом кисти наружу. То же влево.



6. Упражнения с гимнастической палкой. И.П. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка внизу. Поворачивая туловище вправо, правую руку вытянуть вверх и в сторону.левой рукой нажать на палку, сделать выдох. То же влево.



7. И.П. – стойка ноги врозь, палка вниз, хватом сверху. Поднять руки вверх над головой, сделать три наклона туловища вперед, три назад, три вправо, три влево, затем три поворота туловища вправо и три влево. После каждой серии движений выдох.

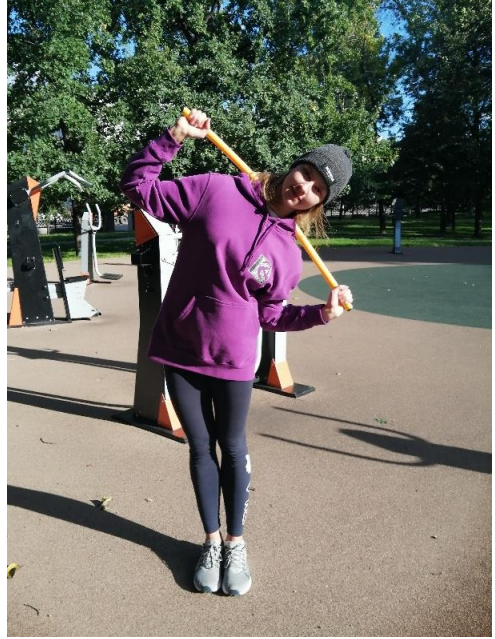




8. И.П. – стойка ноги врозь, палка за спиной внизу. Сделать три поворота туловища вправо, нажимая палкой на левое бедро. То же влево.



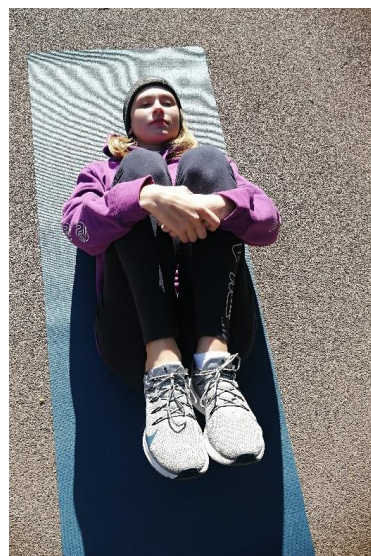
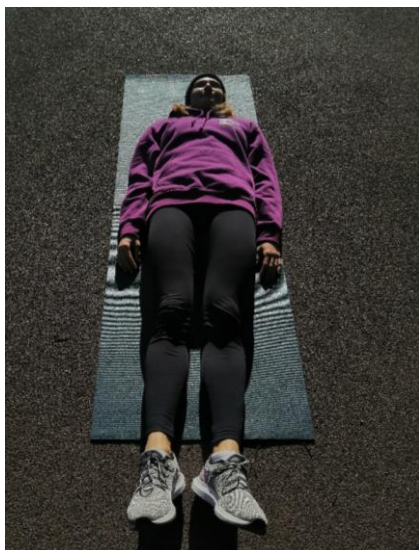
9. И.П. – стойка ноги вместе, палка на плечах. Сделать три наклона туловища вправо, влево, вперед и назад, затем три поворота туловища вправо и влево, при этом сгибая ноги в коленях. После каждой серии движений выдох.



10. И.П. – сед на пятках, руки перед собой. Завести правую руку через верх за спину, а левую через низ, руки в «замок». Удерживать позу в течении 5 сек. То же сменив положение рук.



11. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленно сгруппироваться, сделать при этом глубокий вдох. Медленно выдохнуть, возвращаясь в И.П.



3. Комплекс упражнений для развития гибкости

Все упражнения следует выполнять по порядку без перерывов или с очень короткими, если уж очень хочется передохнуть.

Упр. № 1: Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнить наклоны вправо–влево. 12 раз.



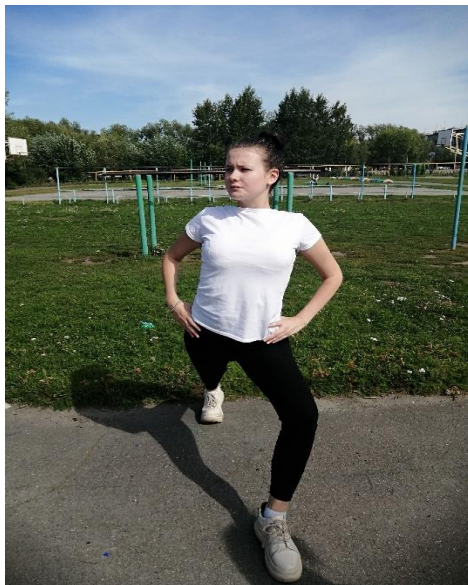
Упр. № 2: Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс – круговые вращения туловищем. 8 раз влево, 8 раз вправо.



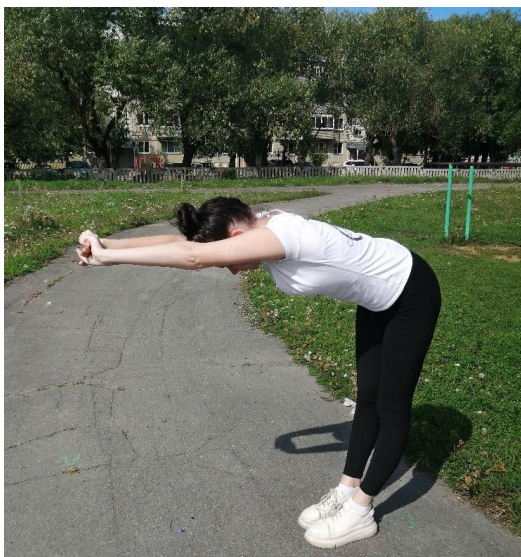
Упр. № 3: Поставить ноги вместе, руки на коленях – круговые вращения коленями. 8 раз влево, 8 раз вправо.



Упр. № 4: Согнуть вперед одну ногу, руки на поясе – круговые вращения согнутой в колене ногой. 8 раз одной ногой, затем 8 раз другой ногой.



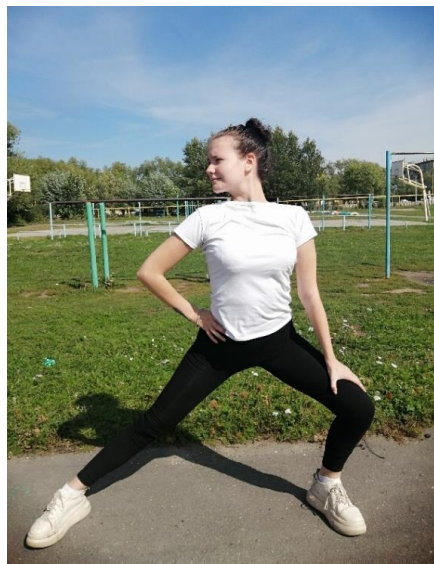
Упр. № 5: Поставить ноги вместе – наклон вперед. Выполнить 12 пружинистых движений.



Упр. № 6: Поставить ноги на двойную ширину плеч – наклоны вперед. Выполнить 12 пружинистых движений.



Упр. № 7: Выпад в сторону. Переместить вес тела на правую ногу, левую вытянуть, затем поменять положение ног. 12 раз.



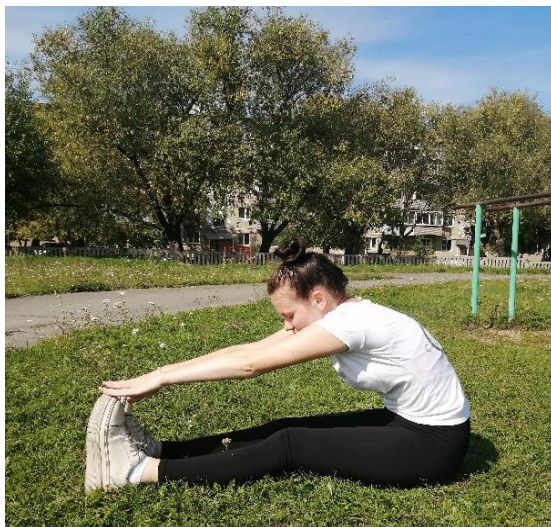
Упр. № 8: Поставить стопы на полторы ширины плеч, захватить стопы руками, стараясь присесть как можно ниже, выпрямляя спину и выводя таз вперед. Выполнять в течение 1 минуты.



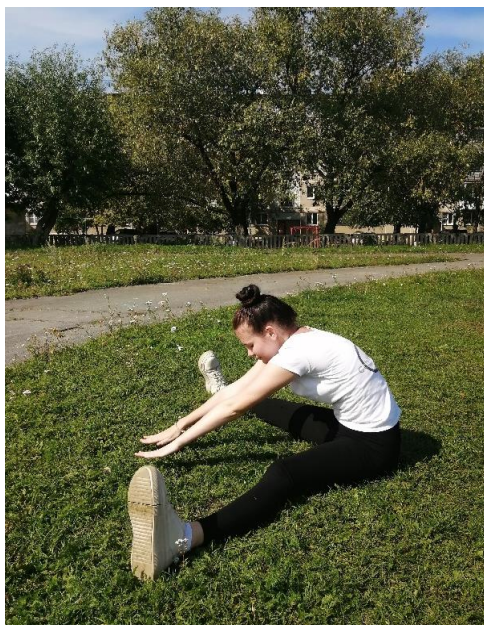
Упр. № 9: Встать на колени, руки захватить в замок. Выполнить приседания вправо–влево, попеременно касаясь ягодицами пола. 6 раз в каждую сторону.



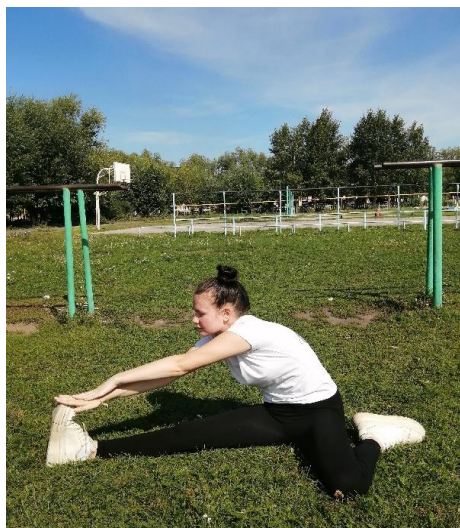
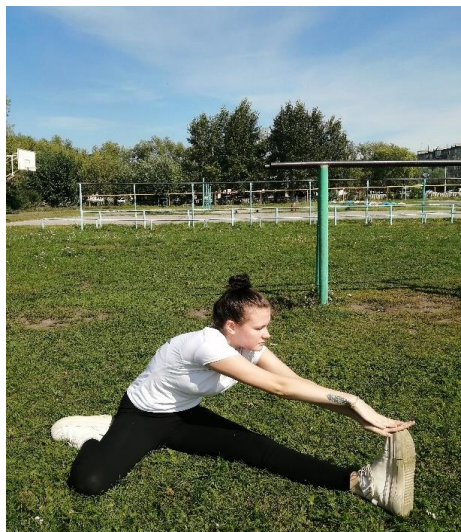
Упр. № 10: Сесть на пол, соединить ноги вместе и выполнить 12 пружинистых наклонов вперед.



Упр. № 11: Сесть на пол и развести прямые ноги в стороны, выполнить пружинистые наклоны вперед, 12 раз.



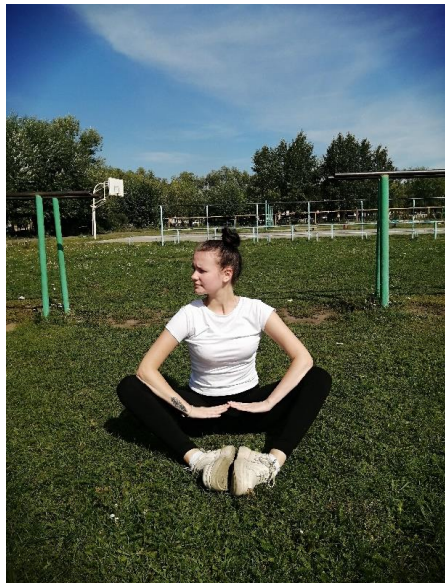
Упр. №12: Сесть на пол, левую ногу вытянуть, правую ногу согнуть и отвести назад, выполнить наклон вперед. Сделать 12 пружинистых наклонов и поменять ноги.



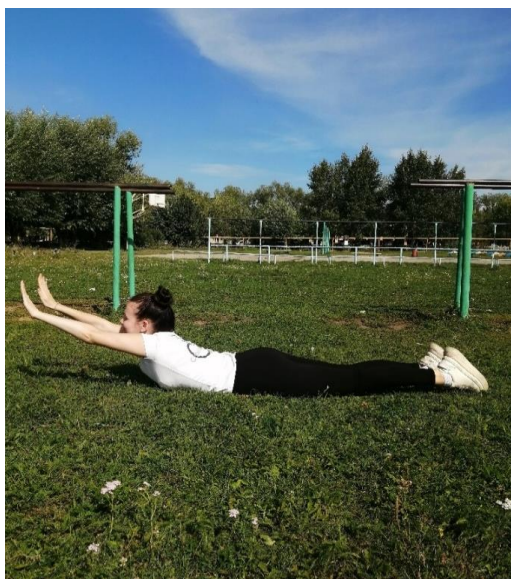
Упр. №13: Сесть на пол, сплести ноги в «лотос» и выполнить наклон вперед. 12 раз.



Упр. № 14: Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем локтями развести ноги в стороны. 16 раз.



Упр. № 15: Лечь на живот, согнуть руки в локтях. Выпрямить руки, прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 сек.



Упр. № 16: Лечь на живот, взять руками за стопы. Прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 сек.



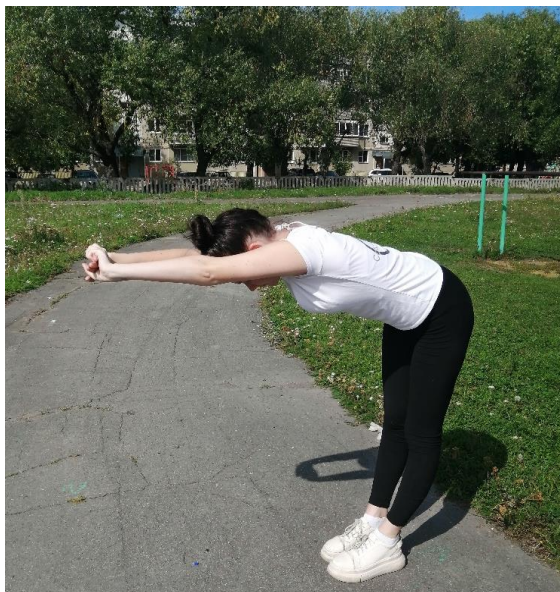
Упр. № 17: Лечь на живот, согнуть ноги в коленях. Выпрямить руки, прогнуть спину. Задержаться в этом положении 30 сек.



Упр. № 18: Выполнить «гимнастический мост». Задержаться в этом положении 30 сек.



Упр. № 19: Поставить ноги вместе, выполнить наклон вперед. Задержаться в этом положении 30 сек.

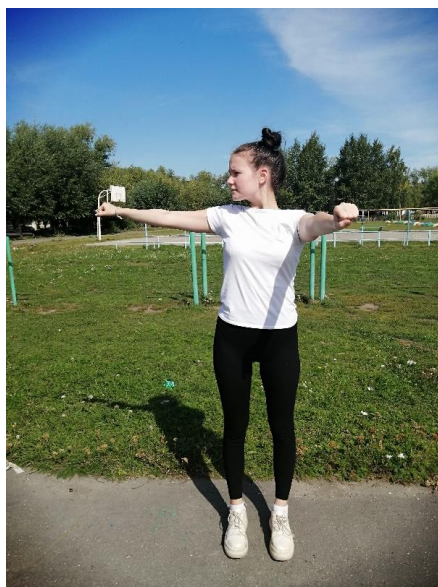


4. Комплекс упражнений для развития координации движения

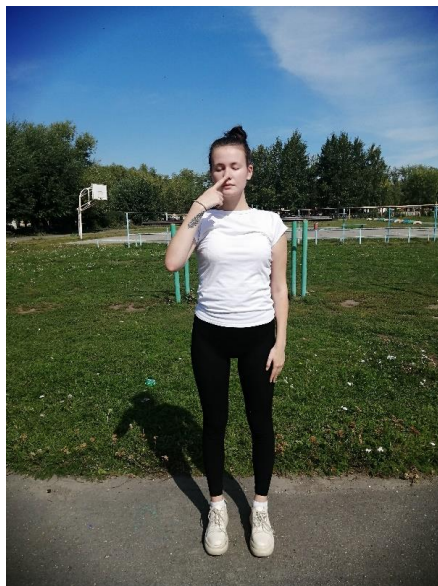
1. Стоя у зеркала, руки вверх – вдох, опустить – выдох.



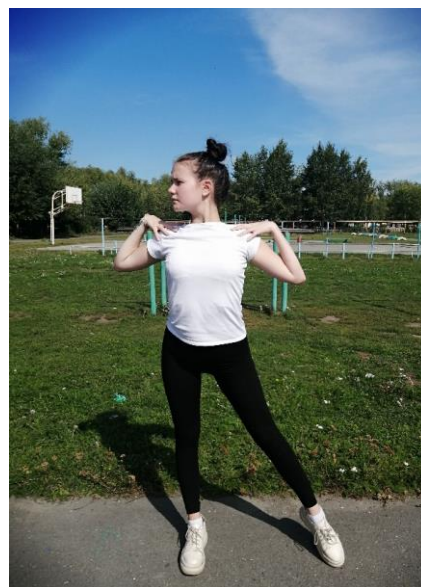
2. Правая рука вперед, левая в сторону, затем смена рук.



3. Коснуться кончика носа указательным пальцем левой руки, затем правой, с закрытыми глазами.



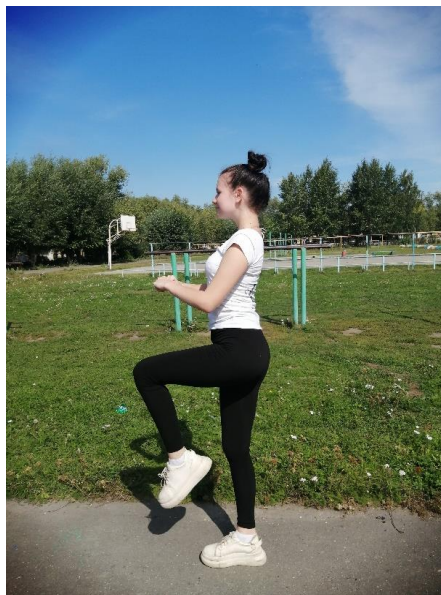
4. Кисти рук к плечам, правую ногу в сторону на носок, руки в стороны, приставить ногу. Затем тоже правой ногой.



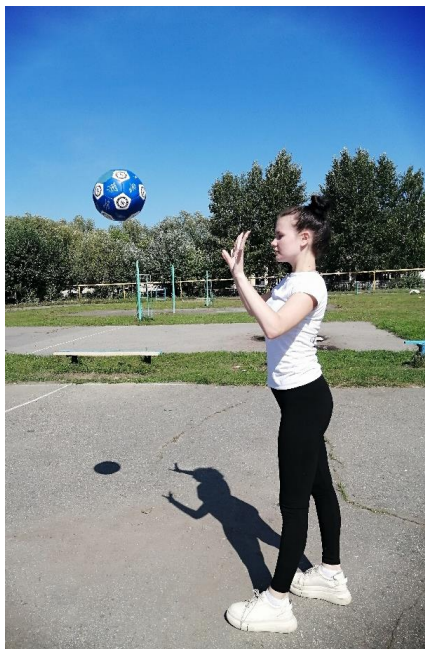
5. Катание мяча одной ногой, затем другой.



6. Ходьба с высоким подниманием колена.



7. Бросание малого мяча в обруч.



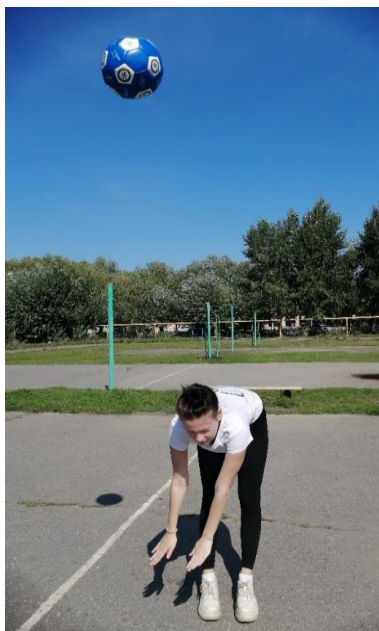
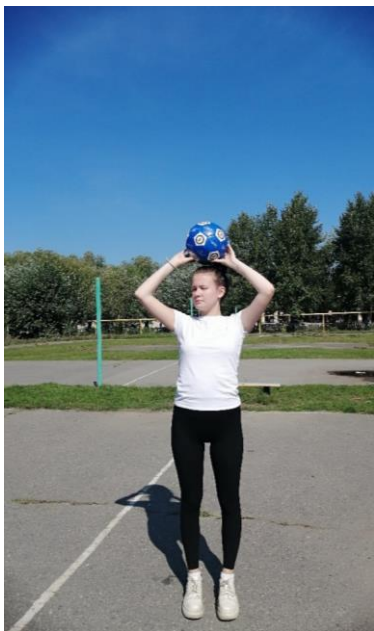
8. Попадание мяча в цель, сначала одной рукой, затем другой.



9. Бросание мяча через голову при ходьбе по кругу.



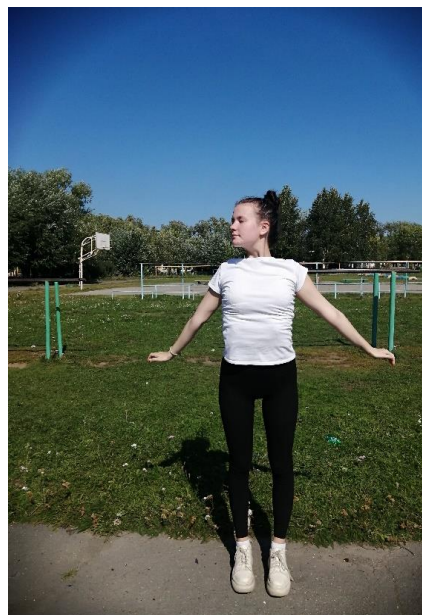
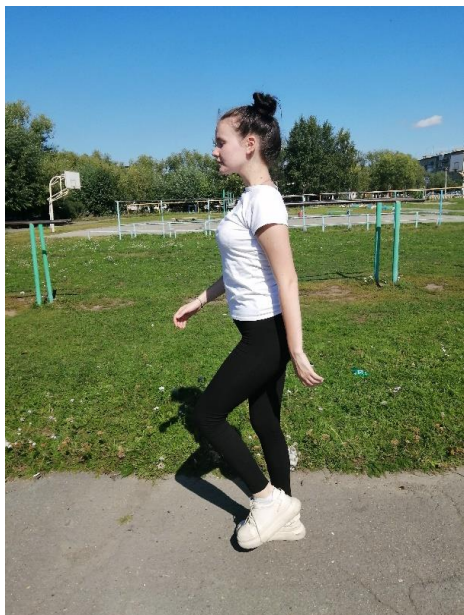
10. Стоя, подбросить мяч вверх, сделать полный поворот корпусом и успеть поймать мяч.



11. Руки в стороны, ноги вместе. Постоять на одной ноге 5 сек., затем на другой.



12. Ходьба и дыхательные упражнения.



5. Комплекс упражнений на расслабление

Психологи предлагают комплексную психолого-педагогическую программу «Давайте подготовимся к экзаменам». Ее цель – помочь студентам окончить учебный год в максимально хорошей психофизической форме.

Важнейшей частью этой программы является специальная психофизическая тренировка, в частности, овладение техникой упражнений на расслабление. Такой комплекс упражнений мы предлагаем выполнять всем будущим экзаменуемым.

Метод прогрессивной релаксации Э. Джекобсона

Метод устраняет тревогу в стрессовых ситуациях.

Процесс расслабления проходит следующие фазы:

- I. Попытка к расслаблению.
- II. Расслабление.
- III. Наблюдение за процессом перехода от напряжения к расслаблению.

IV. «Переживание расслабления».

Расслабление происходит поэтапно:

- 1 этап – расслабление мышц рук.
- 2 этап – расслабление мышц ног.
- 3 этап – работа над дыханием.
- 4 этап – расслабление мышц лба.
- 5 этап – расслабление мышц глаз.
- 6 этап – расслабление мышц речевого аппарата.

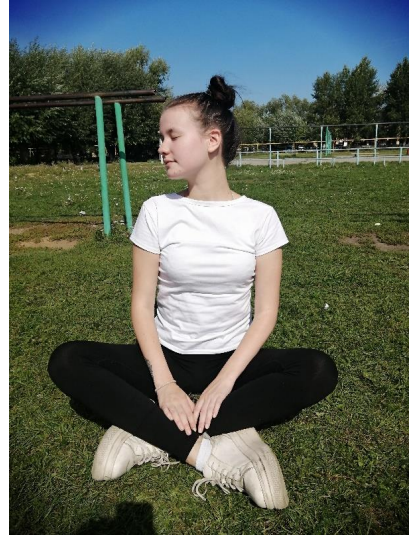
Каждому этапу расслабления соответствуют специфические упражнения. Овладение этими приемами поможет в кратчайшие сроки восстановить нервно-психическое равновесие, почувствовать себя отдохнувшими и полными сил.

Расслабление мышц рук (4–5 минут)

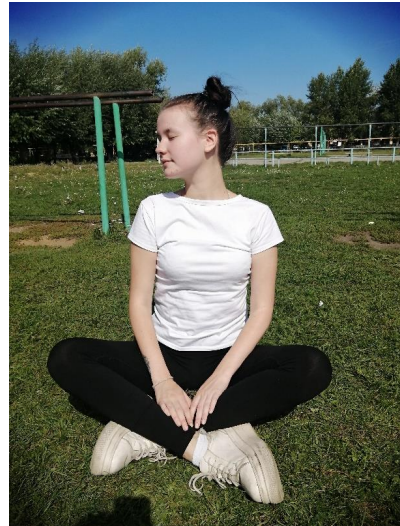
• Устройтесь поудобнее (сидя или лежа). Расслабьтесь, насколько можете. При полном расслаблении сожмите в кулак правую ладонь, при этом контролируйте степень сжатия, ощутите напряжение мышц кисти, предплечья. Затем разожмите кулак и почувствуйте расслабление. Сравните свои ощущения. Повторите левой рукой.



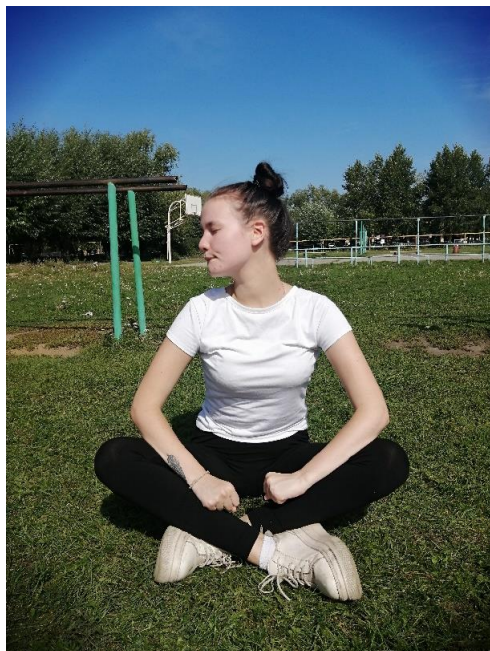
• Еще раз сожмите кулак как можно сильнее – и поддержите напряжение. Разожмите кулак, попытайтесь достичь глубокого расслабления. Сравните ваши ощущения.



• Повторите то же самое левой рукой. В это время все тело остается полностью расслабленным.



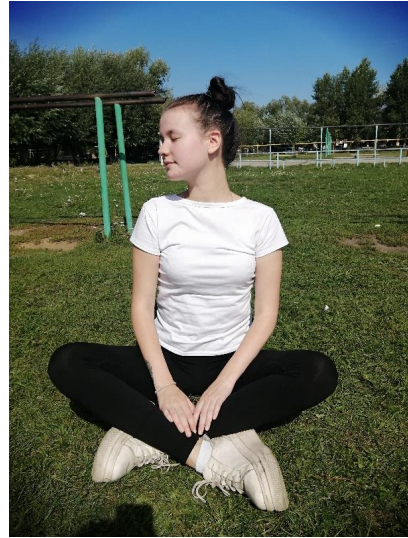
- Сожмите пальцы обеих рук в кулак. Почувствуйте напряжение пальцев, предплечья. Разожмите пальцы, расслабьтесь. Сравните ваши ощущения. Продолжайте расслабление.



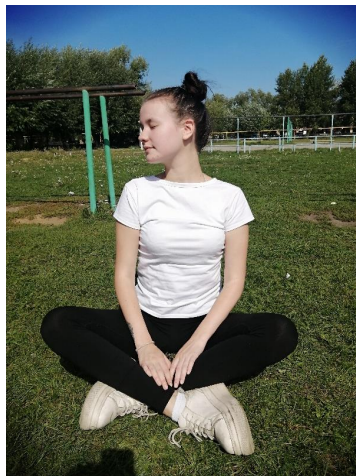
- Согните правую руку в локте и напрягите бицепс. Напрягите бицепс как можно сильнее, контролируйте напряжение бицепса. Разогните локоть, расслабьте бицепс и почувствуйте разницу. Попробуйте максимально почувствовать расслабление бицепса. Еще раз напрягите бицепс, поддерживайте напряжение, почувствуйте степень напряжения. Расслабьтесь полностью. Сравните ваши ощущения.

Постоянно сосредотачивайте ваше внимание на ощущениях при напряжении и расслаблении.

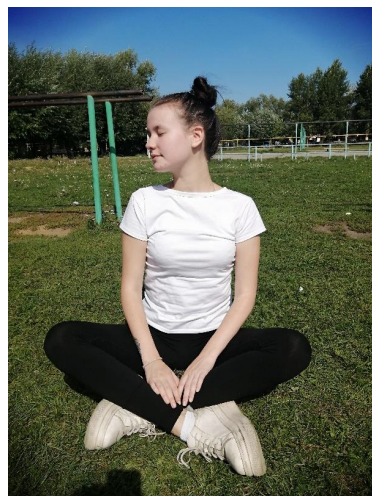
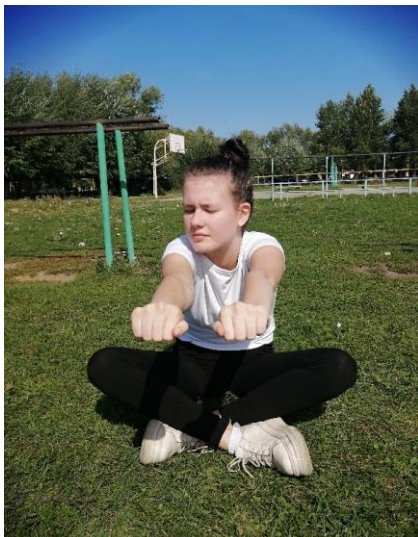
- Повторите то же самое левой рукой.



- Повторите то же самое одновременно двумя руками. Меняйте степень и длительность напряжения мышц перед расслаблением. Сравните ваши ощущения.



- Вытяните руки вперед и почувствуйте напряжение трицепса. Верните руки в исходное положение, расслабьтесь, почувствуйте разницу в ощущениях. Повторите еще раз. Еще раз сравните ваши ощущения.

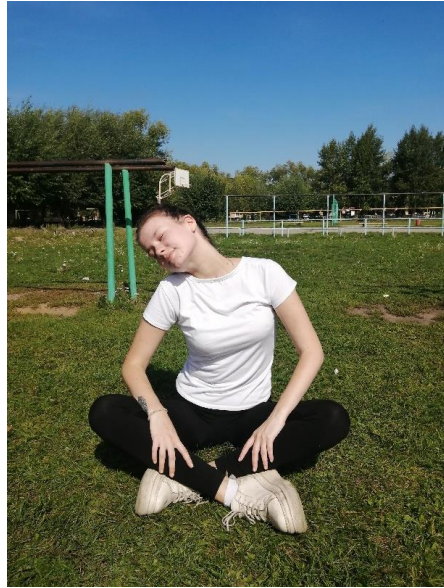
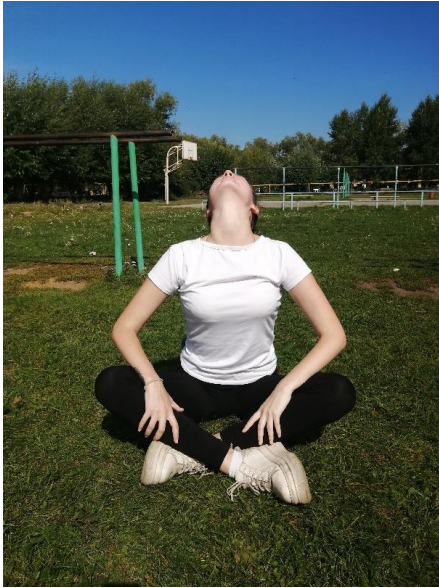


• Теперь попытайтесь полностью расслабить мышцы рук без предварительного напряжения. Продолжайте расслабляться больше и больше, достигайте более глубокого расслабления. Отметьте ощущения тепла и тяжести в руках по мере расслабления. Говорите себе: «Руки расслабленные и тяжелые ... расслабленные и тяжелые».

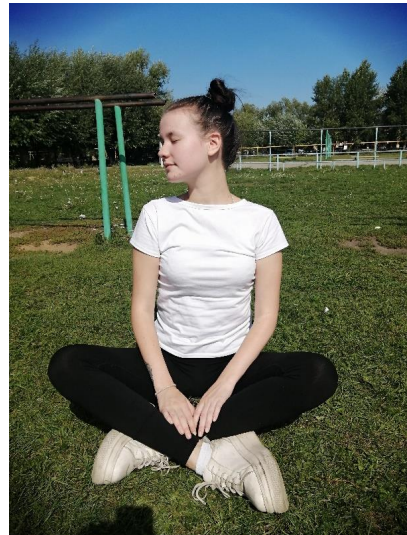


Расслабление мышц шеи и спины (4–5 минут)

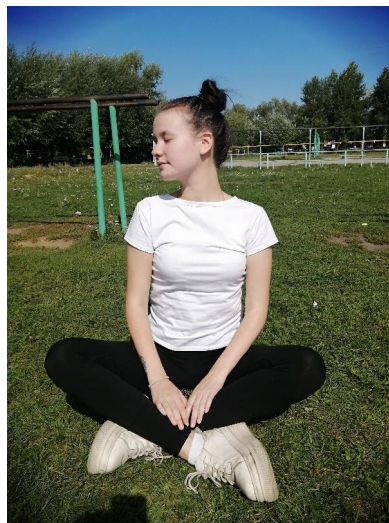
• концентрируйте внимание на мышцах шеи. Наклоните голову назад как можно сильнее, ощутите напряжение шеи. Поверните голову налево до отказа. Отметьте напряжение. Поверните голову направо до отказа, почувствуйте напряжение. Верните голову в исходное положение. Расслабьтесь. Сравните ваши ощущения.



• Наклоните голову вперед, коснитесь подбородком груди. Почувствуйте напряжение шеи. Верните голову в исходное положение. Расслабьтесь, почувствуйте тепло и расслабление.



• Поднимите плечи к ушам, сведите лопатки, не напрягая при этом рук. Сделайте круговое движение плечами с максимальной амплитудой. Верните плечи в исходное положение. Расслабьтесь. Ощутите приятный контраст между напряжением и расслаблением.



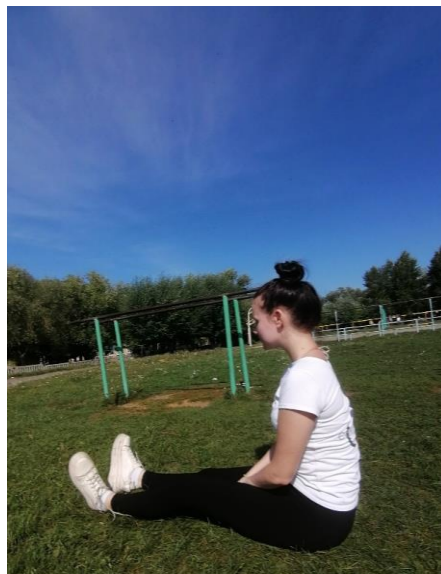
• Выгните позвоночник дугой и ощутите напряжение вдоль позвоночника. Вернитесь в исходное положение. Почувствуйте расслабление, оно разливается по всей спине. «Спина тяжелая и теплая». Ощутите приятное тепло...

Расслабление нижней части тела (4–5 минут)

Сконцентрируйте внимание на нижней части тела. Напрягите ягодицы и бедра, крепко прижав пятки к опоре. Расслабьтесь... отметьте разницу в ощущениях. Еще раз напрягите и расслабьте бедра. Подержите их в напряженном состоянии.

- Сохраняя напряжение в ягодицах и бедрах, согните ступни, носки – на себя, ощутите напряжение икроножных мышц. Расслабьтесь. Еще глубже... глубже.

- Почувствуйте расслабление всех мышц нижней части вашего тела. Отметьте, как ваши ноги тяжелеют по мере расслабления. «Ноги расслабленные и тяжелые». Ощутите тепло, распространяющееся по вашим ногам. «Ноги тяжелые и теплые».



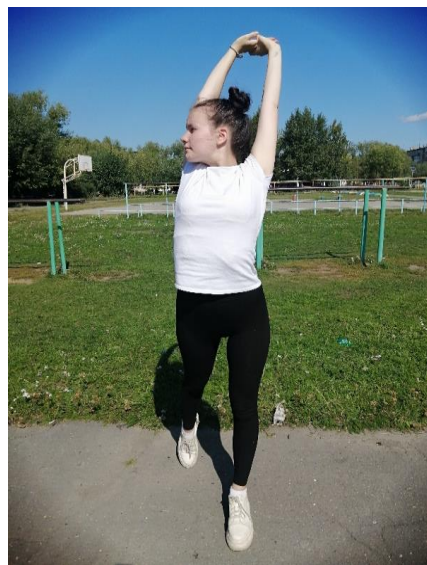
6. Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета

Повторность каждого упражнения 6–10 раз.

1. И.П. (Исходное положение) – стоя, руки вдоль туловища.
Ходьба на месте, ускоряя темп, затем замедляя. 1 мин.



2. И.П. – стоя, руки поднять вверх, ногу отвести назад на носок – прогнуться – вдох, руки опустить, ногу приставить – выдох. То же другой ногой.



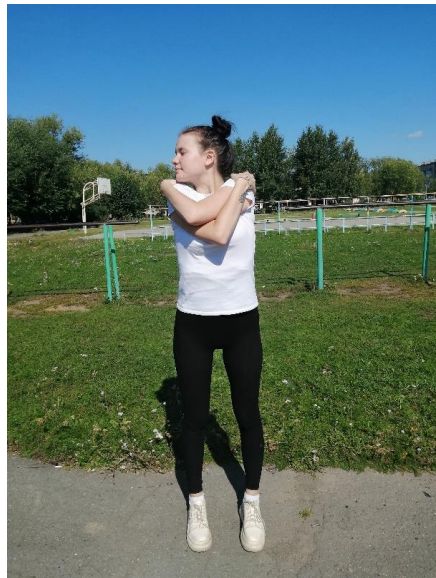
3. И.П. – стоя, руки отведены в стороны, круговые движения рук в плечевых суставах вперед и назад, дыхание не задерживать.



4. И.П. – ноги врозь, правая рука вверх, два наклона пружинисто влево, изменить положение рук.



5. И.П. – стоя, развести руки в стороны – вдох, обхватить себя за плечи – выдох удлиненный.



6. И.П. – стоя, ноги врозь, руки на пояс. Выпад в сторону, руки вперед – выдох, вернуться в И.П. – вдох. То же другой ногой.



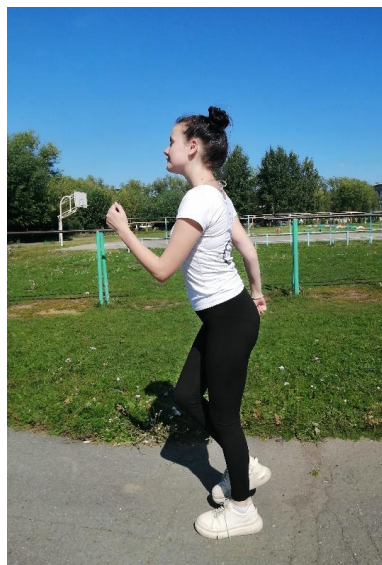
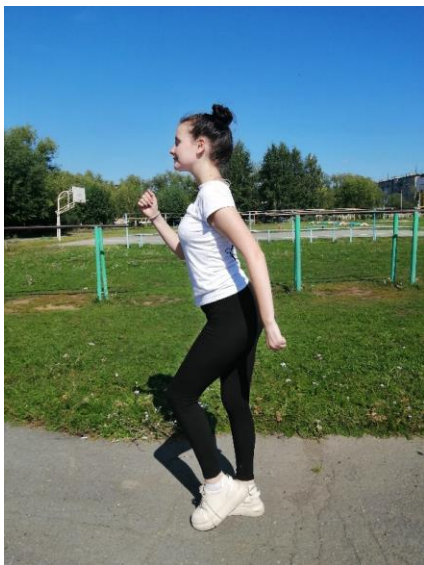
7. И.П. – стоя. Руки прямые перед собой, носком левой ноги достать правую кисть, ногу в коленях не сгибать.



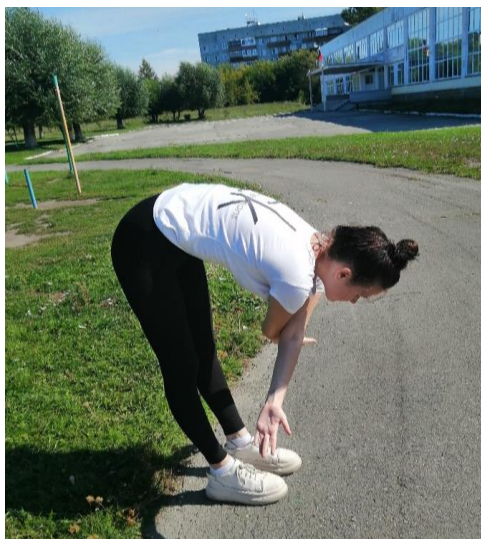
8. И.П. – стоя, руки опущены. Прыжком ноги врозь, хлопок руками над головой.



9. И.П. – стоя, легкий бег на месте с переходом на ходьбу.
30 сек.



10. И.П. – стоя, руки вдоль туловища, развести руки в стороны – вдох слегка наклониться вперед, расслабленные руки опустить покачать ими – выдох.



7. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

Два раза в день по 20 минут Повторность 8–10 раз

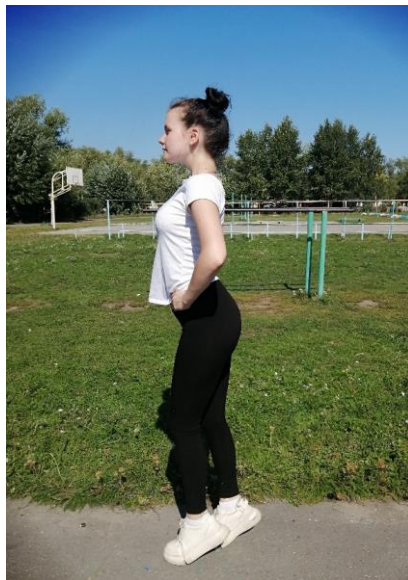
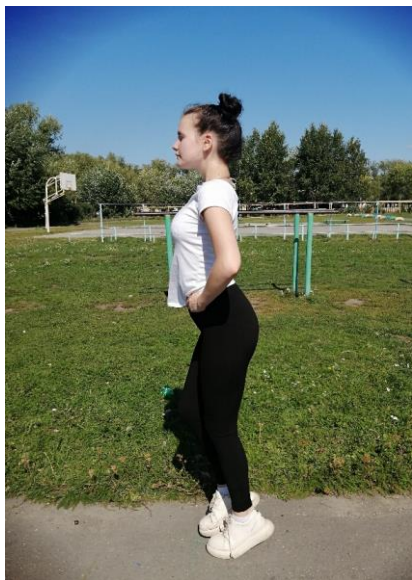
1. Проверить осанку.



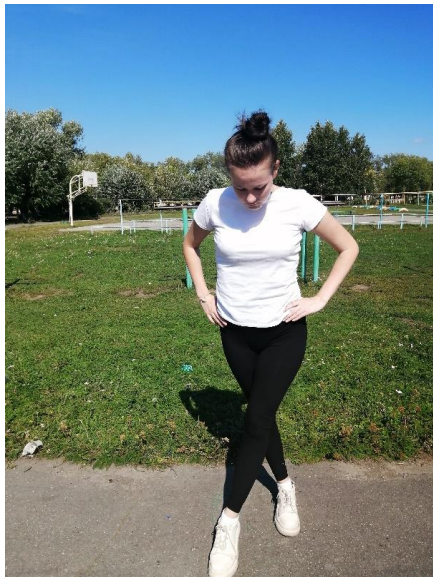
2. Ходьба с правильной осанкой.



3. Ходьба на носочках, руки на пояс.



4. Ходьба скрестным шагом.



5. Ходьба на наружном своде стопы «косолапо».



6. Стоя с гимнастической палкой хватом сверху, ноги на ширине плеч, подняться на носки, палку вверх – потянуться.



7. Палку ввeрх, зaвeсти зa лoпaтки, снoвa ввeрх, oпyстить.



8. Хoдьбa пo пaлкe бoкoм, рyки нa пoяс.



9. Палка сзади, хватом снизу, отвести палку назад, лопатки свести, поднимаясь на носках, небольшие рывки туловища.



10. Палка на лопатках, приседания с прямой спиной.



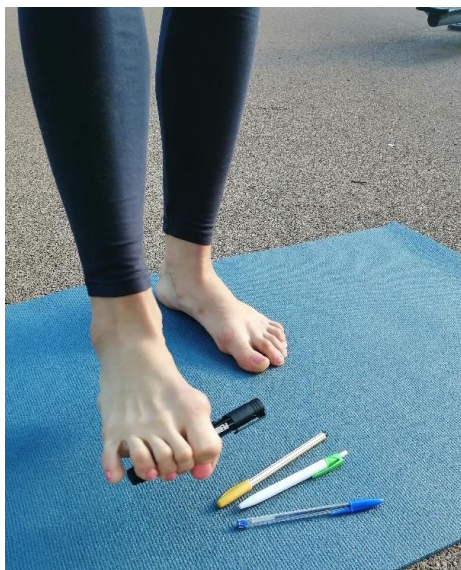
11. Сидя на стуле, сгибать–разгибать пальцы ног.



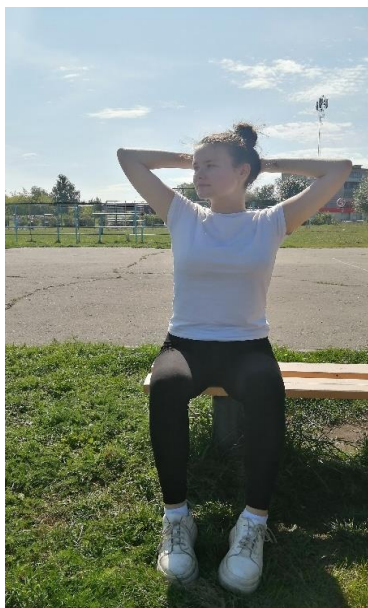
12. Загребание песка, ноги на ширине плеч, сводом стопы. Одной ногой, затем – другой.



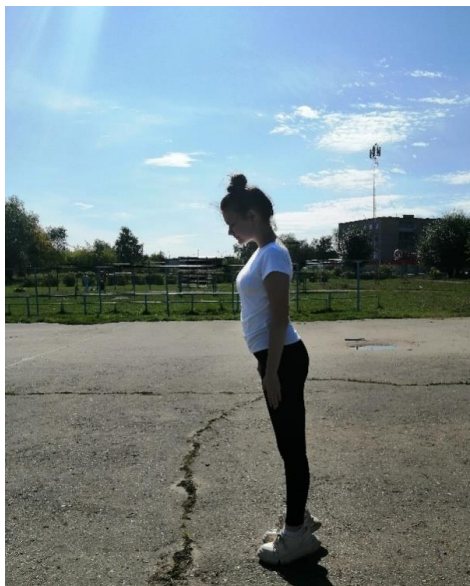
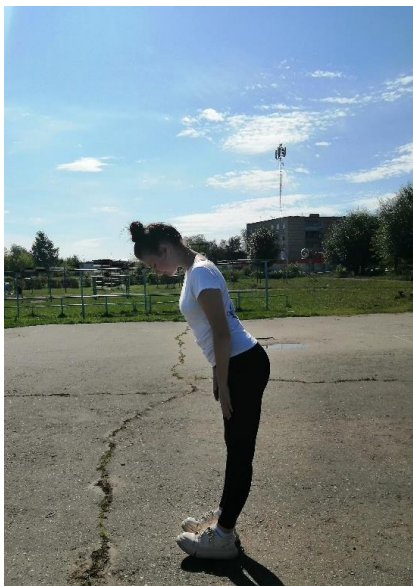
13. Перекладывание мелких предметов левой и правой ногой.



14. Сидя на стуле, руки за голову, встать со стула, постоять, снова сесть.



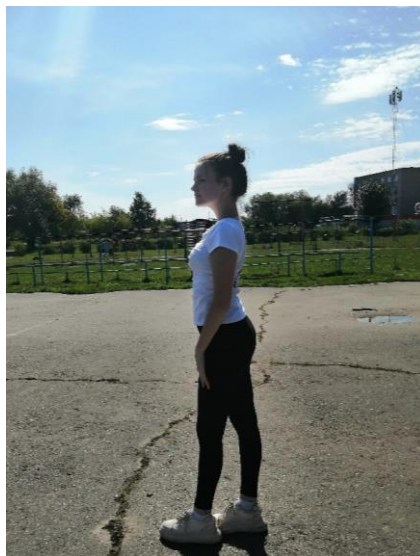
15. Стоя, руки на пояс, пережат с пятки на носок.



16. Сидя на стуле, руки в стороны – вдох – наклон вперед, потянуться к носкам – выдох.



17. Свободная ходьба. Стоя, руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.



8. Комплекс упражнений физкультпаузы

Комплекс физкультпаузы можно составить так:

а) ходьба на месте с движениями рук;



б) упражнения в подтягивании;



в) подскоки или бег на месте;



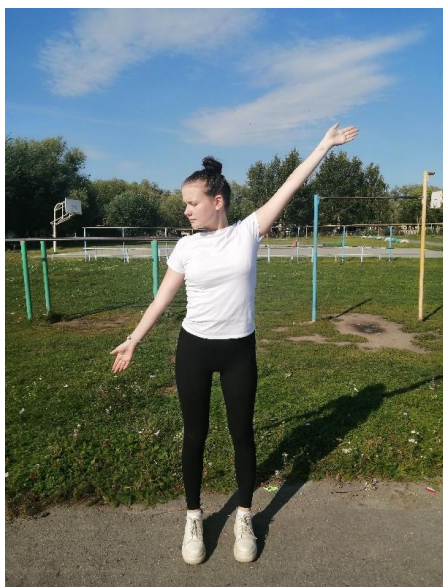
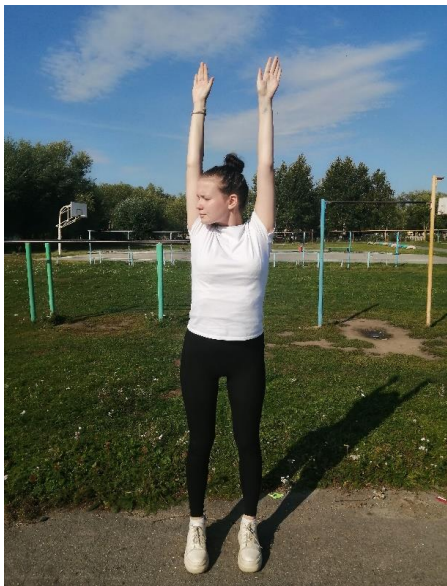
г) наклоны или повороты туловища;



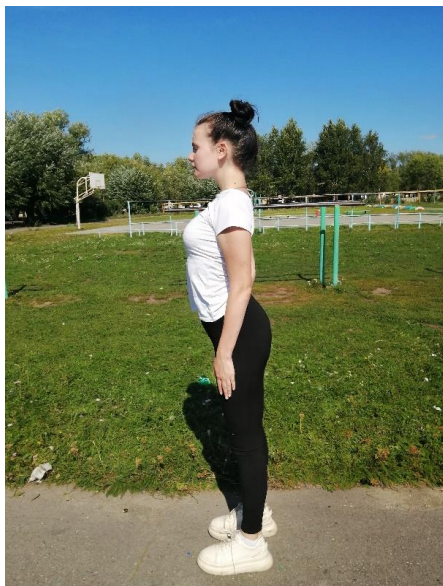
д) приседания, выпады вперед–назад, в стороны;



е) разноименные движения руками вверх, в стороны, по кругу;



ж) упражнения на расслабление мышц рук и туловища;



з) ходьба на месте с заданиями на внимание.



Для профилактики близорукости могут также использоваться специальные упражнения для глаз.

Комплекс 1

И.п. (Исходное положение) – стоя, руки сзади, пальцы в замок. 1–2 – отводя руки и голову назад, прогнуться – вдох. На 3–4 – в и.п. – выдох. Повторите 4–6 раз.



И.п. – стоя. Частые моргания в течение 10–15 сек.



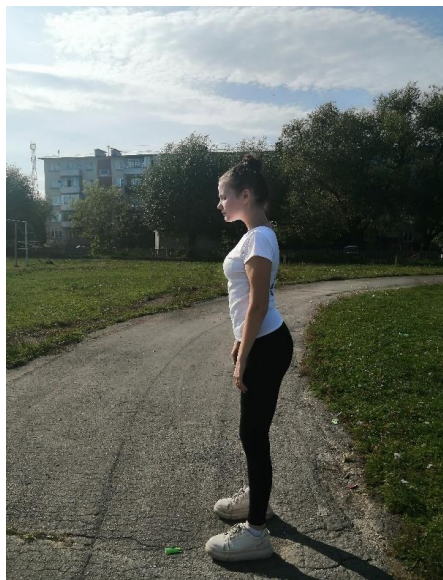
И.П. – стоя, кисти к плечам. Круговые движения в одну и другую сторону. Повторить 6–8 раз в каждую сторону.



И.П. – стоя, голову держать прямо. Посмотреть вверх, затем вниз, не изменяя положения головы. Повторить 6–7 раз.



И.П. – стоя, 1 – полуприсед; 2 – И.П. Повторить 10–12 раз.



И.П. – стоя, палец держать перед носом на расстоянии 25–30 см., переводить взгляд с дальнего предмета (смотреть в окно) на палец и обратно в течение 30–40 сек.

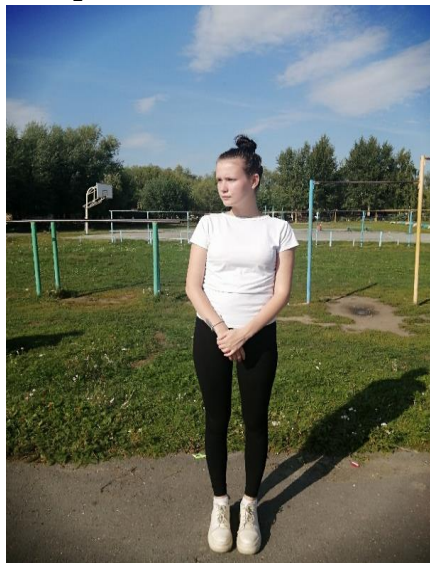


Комплекс 2

И.П. (Исходное положение) – стоя. 1 – отвести согнутые руки назад, соединить лопатки – вдох, 2 – руки вперед, как бы обнять себя – выдох. Повторить 8–10 раз.



И.П. – стоя. Закрывать глаза, крепко зажмуриться на 1–2 сек, затем открыть глаза. Повторить 8–10 раз.



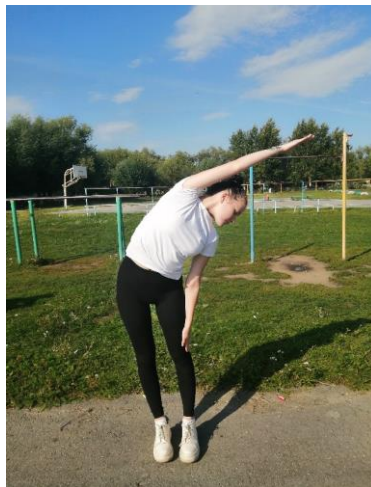
И.П. – стоя, кисти к плечам. Круговые движения в одну и в другую сторону. Повторить 6–8 раз каждой рукой.



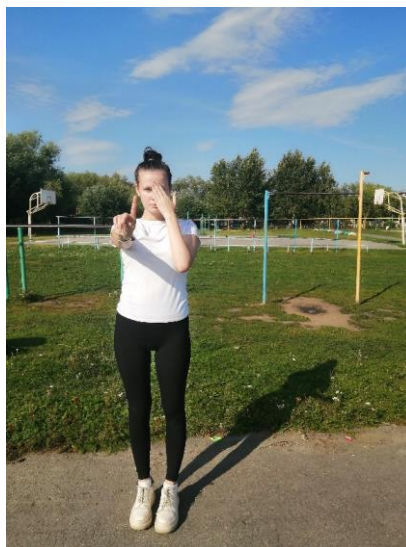
И.П. – стоя. Круговые движения глазами в одну и в другую сторону. Повторить 10–15 раз в каждую сторону.



И.П. – стоя, ноги врозь. 1–3 – наклоны туловища в сторону и возврат в И.П. повторить по 4–6 раз в каждую сторону.



И.П. – стоя, указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25–30 см. смотреть на палец в течение 4–6 сек., затем закрыть ладонью левой руки глаз на 4–6 сек. Смотреть на палец правым глазом, затем закрыть левый глаз и смотреть на палец двумя глазами. Прodelать то же, но закрыть правый глаз. Повторить 4–6 раз.



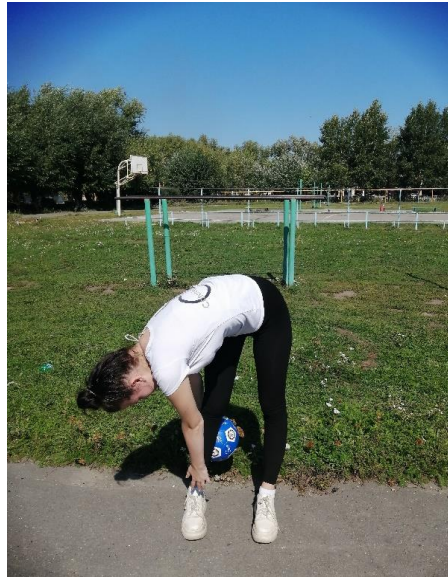
9. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом (предмет по выбору)

Упражнения с малым мячом

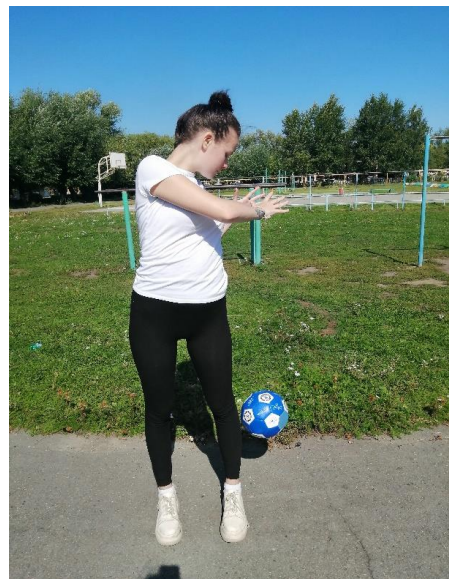
1. И.П. – о.с. мяч в левой руке. 1–2 – дугами наружу, руки вверх, 3–4 – дугами наружу руки вниз, за спиной передать мяч в правую руку, выдох (8 раз).



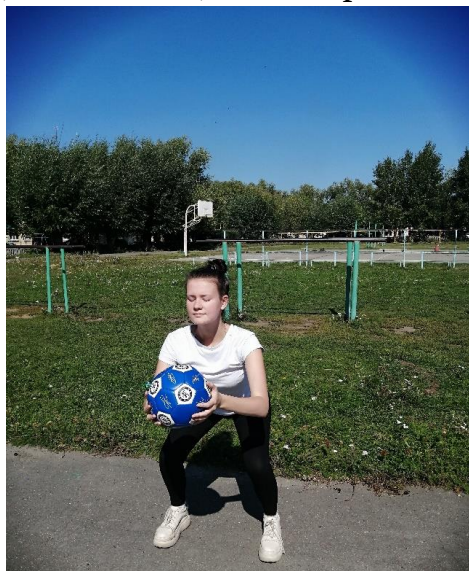
2. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Мяч в левой руке. 1– наклон к право ноге, руки вниз передать мяч в правую руку за ногой, выдох, 2 – И.П., вдох. 3–4 – то же к левой ноге передавая мяч в левую руку (10 раз).



3. И.П. – то же. 1–2 – туловище вправо, ударить мячом о пол за правой ногой и поймать мяч двумя руками, 3–4 – И.П., мяч в правую руку, 5–8 – то же к другой ноге (10 раз).



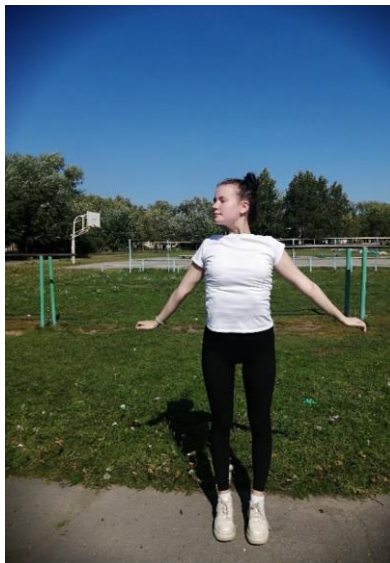
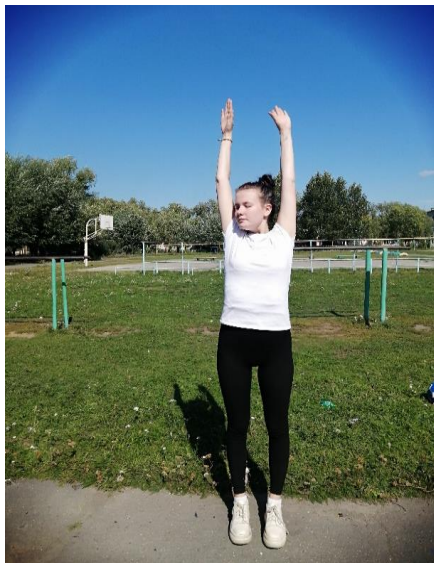
4. И.П. – стойка ноги врозь, держать мяч двумя руками. 1–2 – подбросить мяч, присесть и поймать его двумя руками, выдох, 3–4 – подбросить мяч и вставая, поймать его, вдох (12 раз).



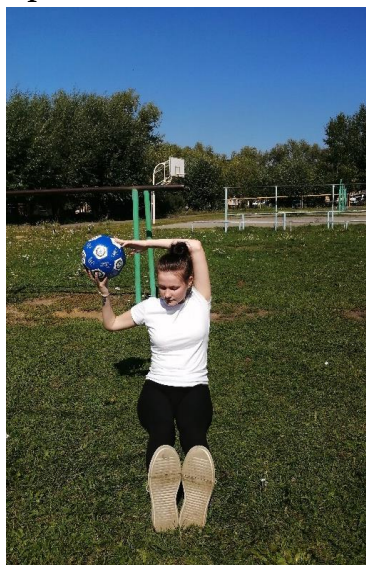
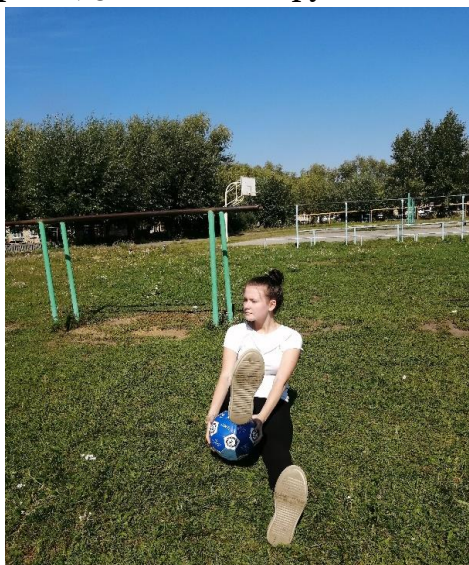
5. И.П. – стойка ноги врозь, мяч в левой руке. 1– наклон вправо, руки за голову, мяч в правую руку, 2. и.п., мяч в правой руке, 3–4 – то же влево (12 раз)



6. Дыхательные упражнения (3 раза).

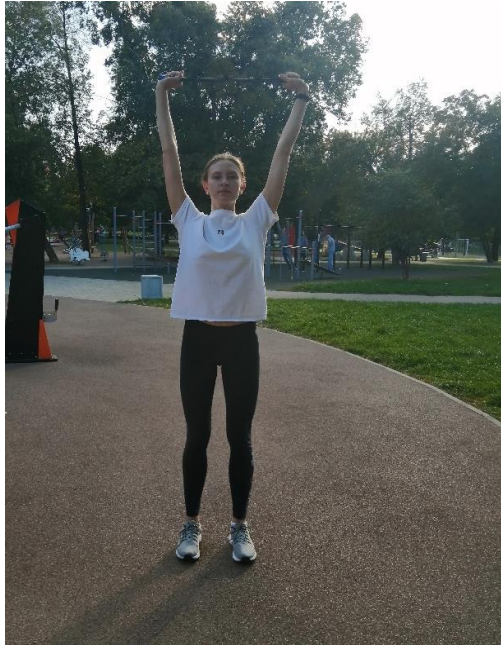


7. И.П. – сед руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – мах правой ногой вверх, руки вперед, передать под ногой мяч в левую руку, выдох, 2 – опустить ногу, руки в стороны, 3 – согнуть руки за головой и передать мяч в правую руку, вдох, 4 – руки в стороны, 5–8 – то же другой ногой (12 раз).

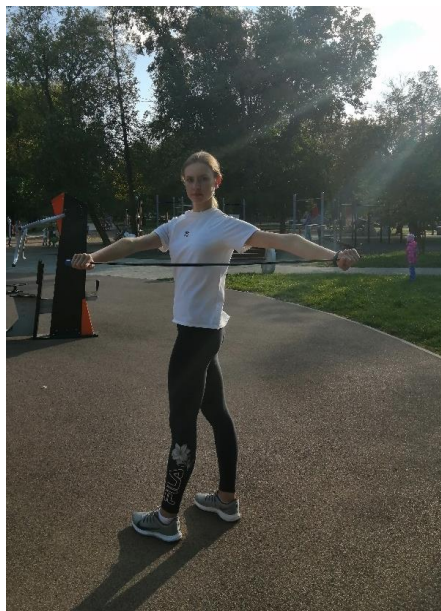
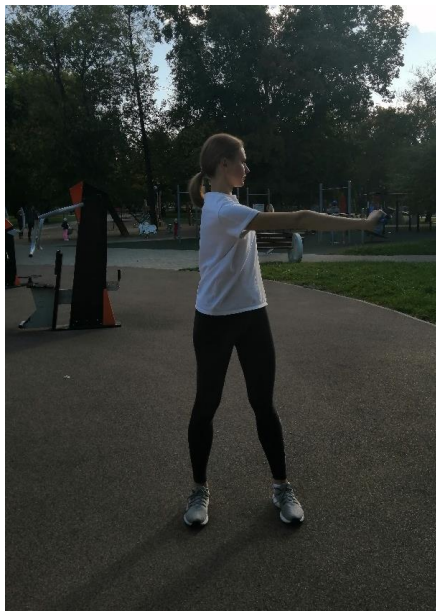
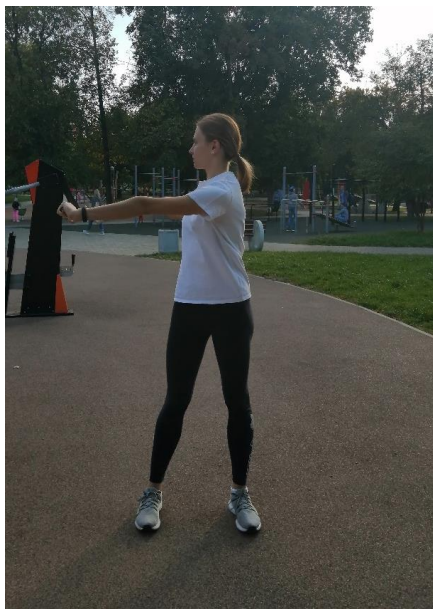


Упражнения со скакалкой

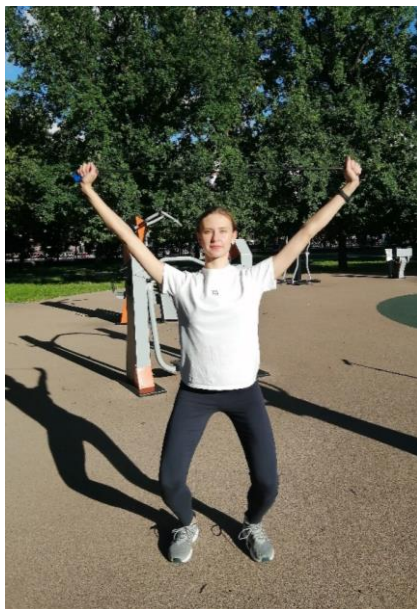
1. И.П. Стойка ноги врозь, сложенная в четверо скакалка внизу. 1 – наклон, руки вперед, выдох, 2–3 – руки вверх, скакалка натянута, посмотреть вперед, вдох, 4 – И.П., пауза. (4–6 раз).



2. И.П. – широкая стойка, внизу в руках сложенная вдвое скакалка. 1 – руки вперед, 2 – натянуть скакалку, поворот туловища вправо, 3 – руки вперед, 4 – И.П. , 5 –8 – то же влево (6–8 раз).



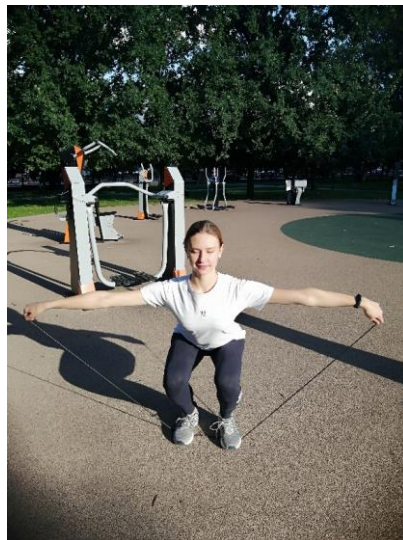
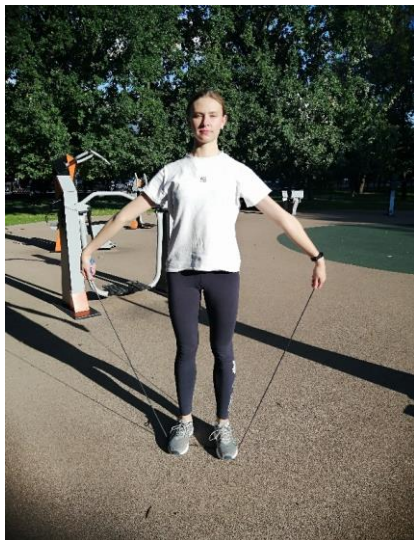
3. И.П. – то же. 1–2 – руки вверх, присесть, выдох, 3–4 – И.П., вдох (10–12 раз).



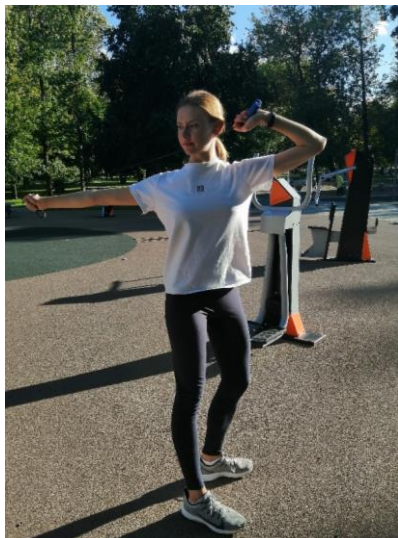
4. И.П. – широкая стойка. Сложенная вчетверо скакалка за головой. 1–2 – наклон вперед, сводя руки, выдох, 3–4 – выпрямиться, плечи развести, вдох. (4–6 раз).



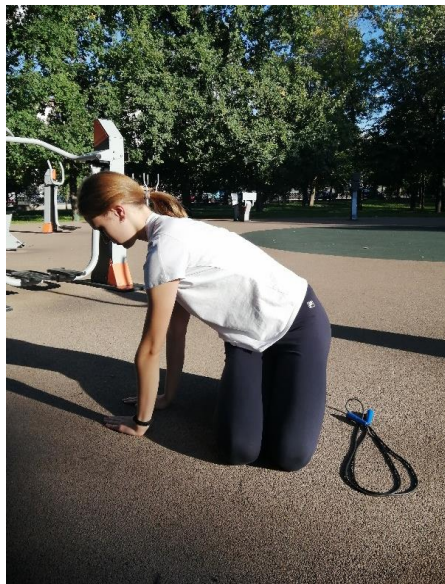
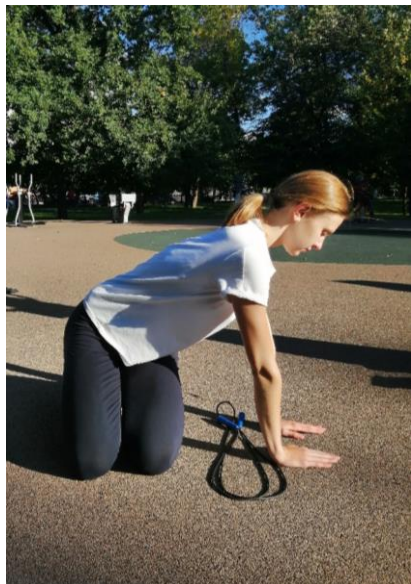
5. И.П. – стойка ноги врозь на скакалке, руки в стороны–вниз. На 1–2 – глубокий присед, руки в стороны, выдох. На 3–4 – И.П., вдох. (8–10 раз)



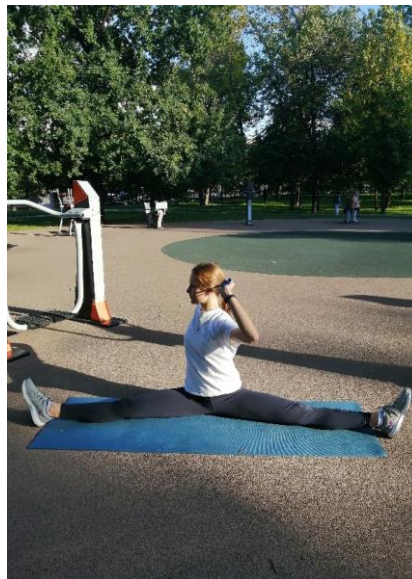
6. И.П. – стойка ноги врозь. Сложенная скакалка на шее. На 1–3 – три пружинящих поворота вправо, правую руку разогнуть, левую за голову, 4 – И.П., 5–8 – то же в другую сторону. (8–10 раз).



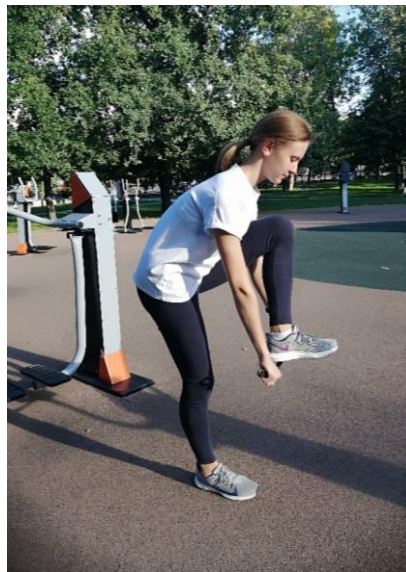
7. И.П. – сед, ноги согнуты, сложенная скакалка на полу слева. 1–2 – поворот налево (лицом к скакалке), упор на коленях, 3–4 – сед по другую сторону скакалки, 5–8 – то же в другую сторону (6–8 раз).



8. И.П. – сед, ноги врозь, руки в стороны, сложенная вчетверо скакалка за головой. 1–2 – поворот туловища влево, 3–4 – И.П. , 5–8 – то же вправо. (6–8 раз).



9. И.П. – сложенная вчетверо скакалка внизу. 1–2 – согнуть правую ногу и перешагнуть через скакалку, 3–4 – И.П., 5–8 – то же левой ногой. (6–10 раз).

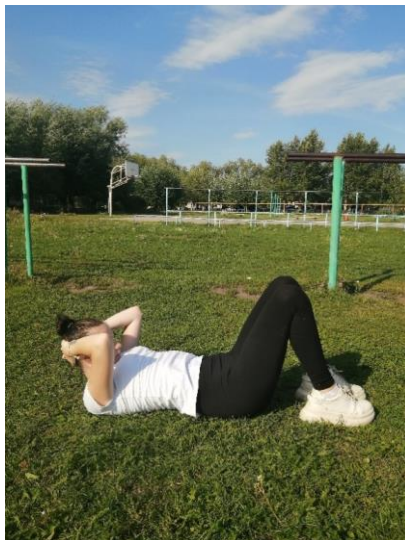


10. Медленная ходьба. На каждый четвертый шаг наклон, расслабив руки, выдох (40–60 секунд).



10. Упражнения для развития прямых мышц живота

И.П. – лежа на спине, ноги согнуты, руки за голову, локти развернуть. Поднять верхнюю часть туловища, голову прижать к груди.



И.П. – лежа на спине:

✓ руки за голову – согнутые в локтях, ноги согнуты;



✓ руки – скрестно на грудь, согнутые ноги поднять под углом 90° ;



✓ руки – за голову прямые, ноги – прямые вверх.

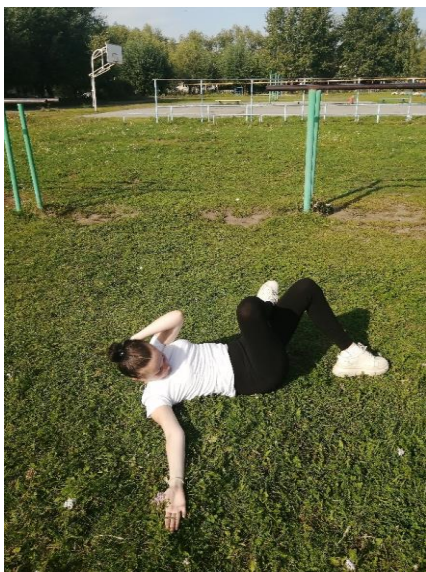


11. Комплекс упражнений для развития боковых мышц живота (количество повторений 10–12 раз).

И.П. – лежа на левом боку с упором в предплечье, 1 – поднять корпус до упора на кисть, согнуть правую ногу к груди, правой рукой потянуться вдоль тела, 2 – исходное положение, то же в другую сторону.

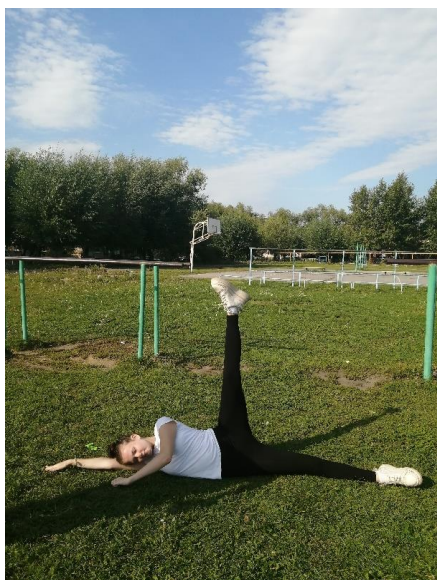


И.П. – лежа на спине, ноги согнуты, правая нога на левом бедре, левая рука за голову, правая рука в сторону прямая, 1 – поднимаем туловище, касаясь левым локтем правого колена, 2 – исходное положение, то же в другую сторону. 10 раз.



12. Комплекс упражнений для мышц ног

1. И.П. – лежа на правом боку, правую руку под голову, положение ног под углом 90 градусов (между бедром и туловищем), носки на себя (количество повторений 10–12 раз)



Поднимание – опускание левой ноги, бедро – голень – стопа – одно целое, поднимать не высоко, параллельно полу.

«Сжигание»: не трясги ногой, не опуская ногу, работать ногой на каждый счет.

2. И.П. – лежа на правом боку, правую руку под голову. Сгибание – разгибание левой ноги.

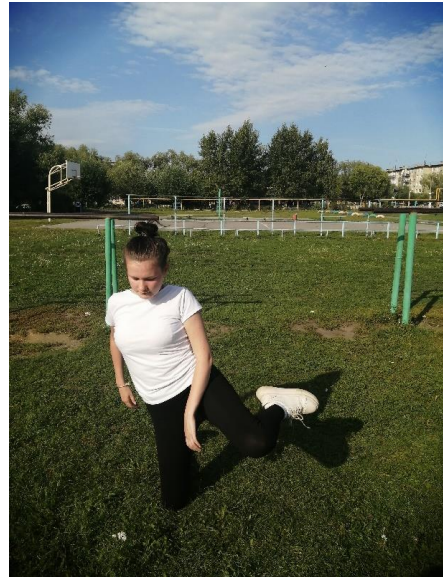
Потягивание к себе, разгибание (до конца не разгибать).

То же лежа на левом боку. Упражнения выполнять правой ногой.



3. И.П. – стоя на коленях, спина прямая, живот крепко втянуть.

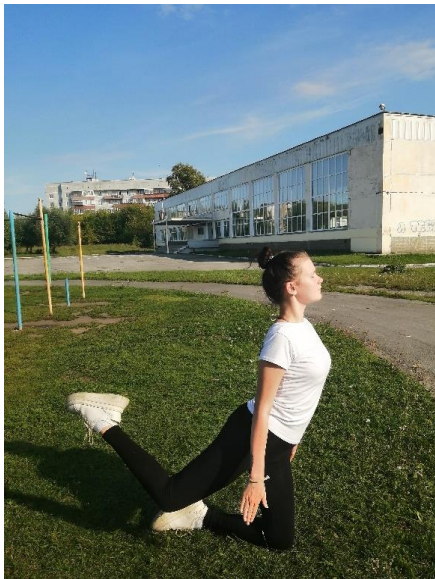
✓ правая нога параллельна полу, сгибание–разгибание правой ноги, стопа на себя, бедро вниз не опускать. То же левой ногой.



✓ подъем правой ноги, пятка – вверх. То же левой ногой.

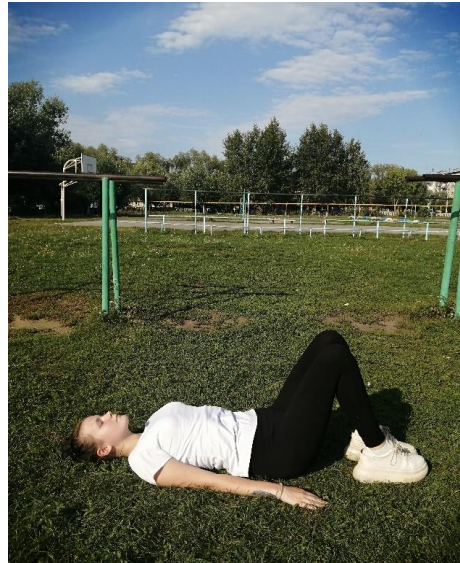
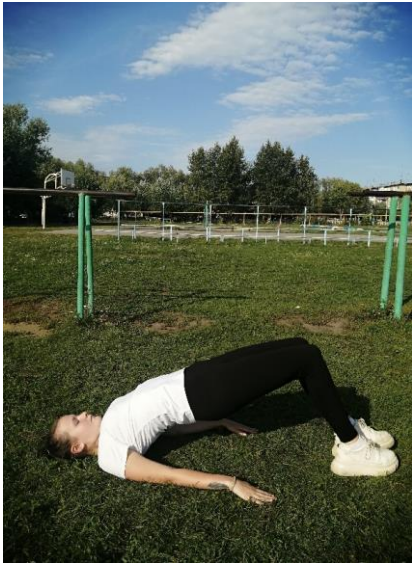


✓ 1 – потянуть правое колено к груди, 2 – мах правой ногой назад (не прогибаясь в спине). То же левой ногой стоя на правом колене. (10 раз).



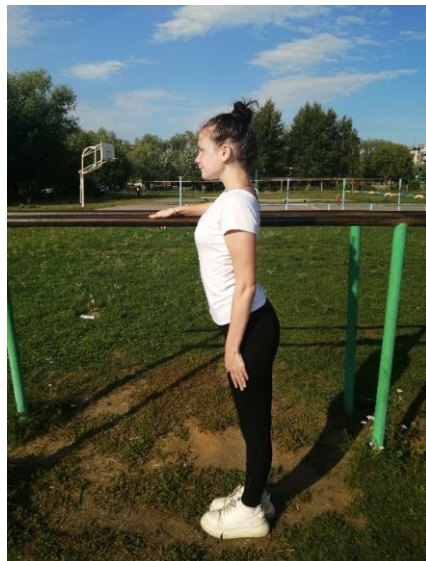
4. И.П. – лежа на спине, ноги согнуты, руки вдоль туловища, 1 – поднять таз, выйдя в упор на плечах (сжать ягодичные мыш-

цы), 2 – исходное положение (ягодичные мышцы расслабить), повторить 20 раз.



5. И.П. – стоя у стула, ноги врозь, 1 – подняться на носки, 2 – исходное положение, повторить 8–10 раз, «сжигание» – работа на каждый счет. Положение стоп:

✓ параллельно друг другу, носки вперед;



✓ носки развернуты в стороны;

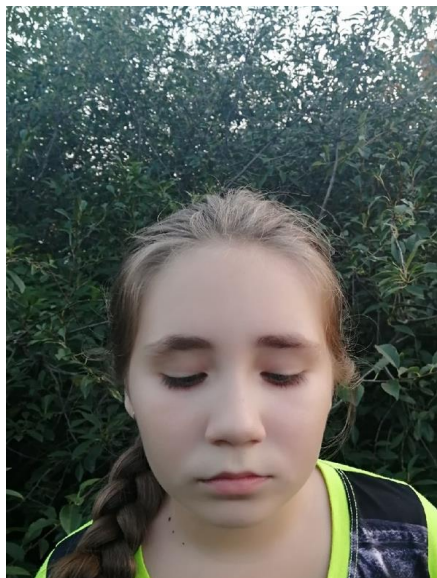


✓ носки внутрь.

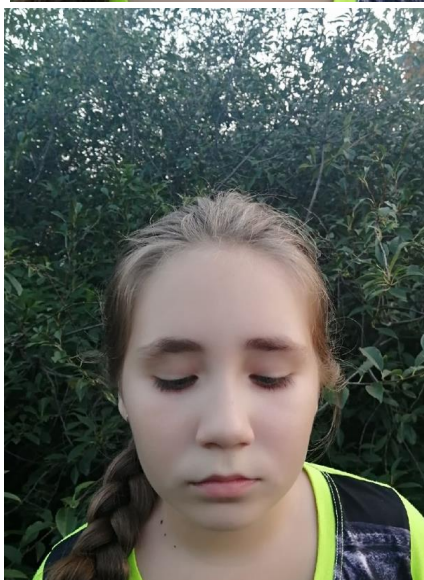


13. Комплекс упражнений для мышц глаз

1. Посмотреть вверх, вниз. Повторить 3 раза. Закрыть глаза. Повторить все упражнения. 6–12 раз.



2. Посмотреть вверх, прямо, вниз, 3 раза. Закрыть глаза.
Повторить 6–8 раз.

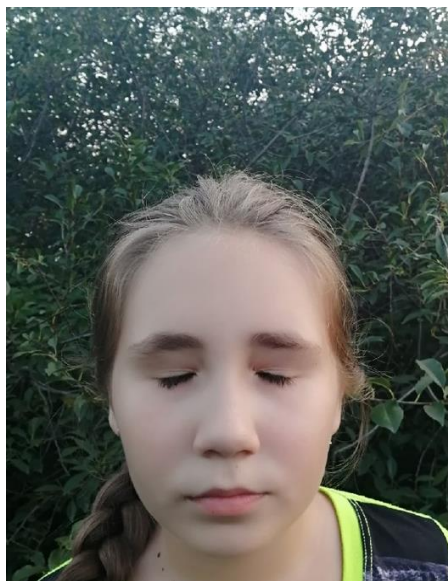


3. Посмотреть вправо, влево – 3 раза. Закрыть глаза. Повторить 6–9 раз.



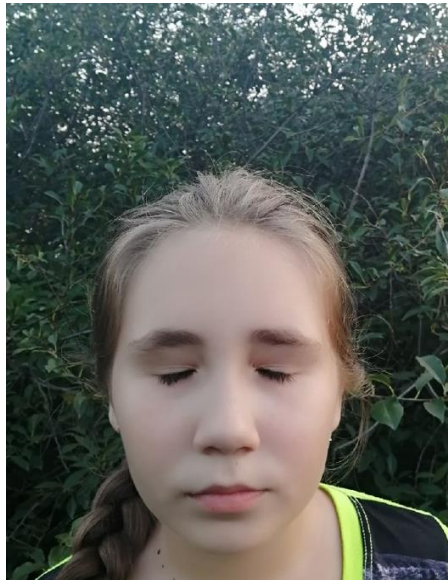
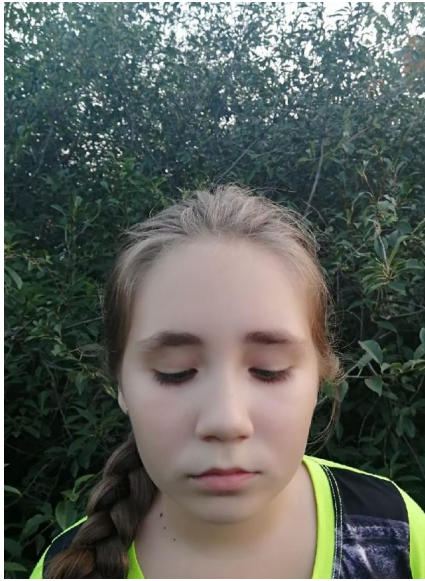
4. Посмотреть вправо, прямо, влево, прямо. 2 раза. Закрывать глаза. Повторить 4–6 раз.



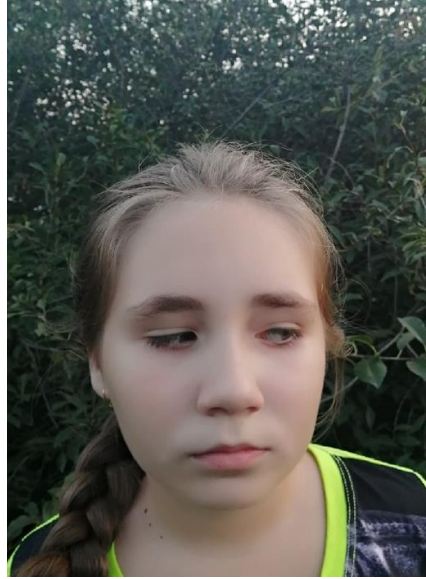
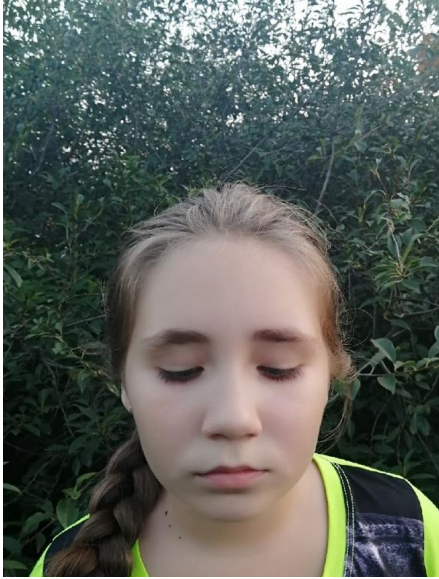


5. Посмотреть вверх – вправо, вниз – влево (2 раза).
Закрывать глаза. Повторить 4–6 раз.

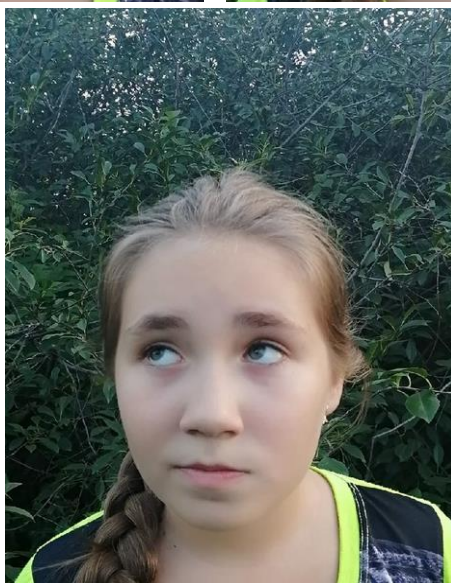




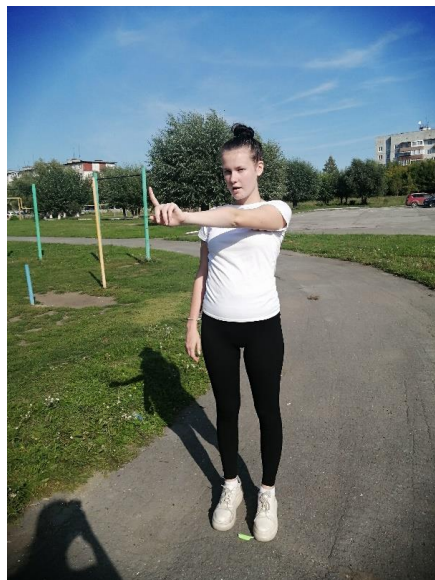
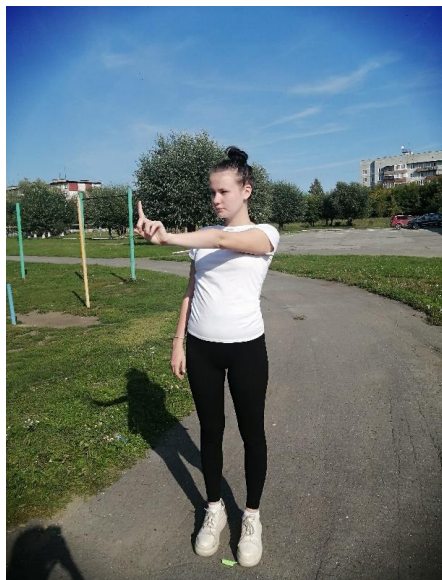
6. Посмотреть вниз – вправо, вверх – влево (2 раза).
Закрывать глаза. Повторить 4–6 раз.



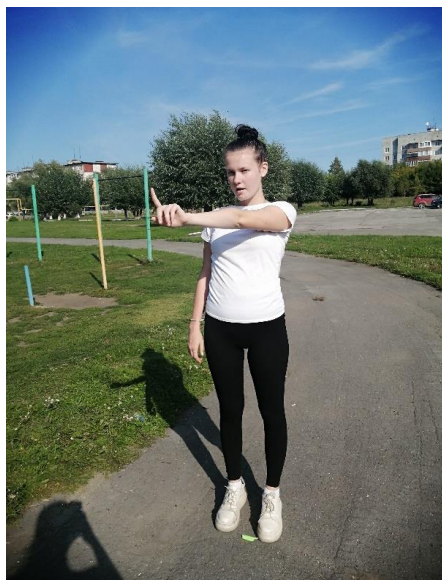
7. Вращать глазами по кругу, сначала влево, затем вправо.
4–6 раз в каждую сторону.



8. Посмотреть на кончик пальца, держа его примерно в 30 см от лица, затем в пространство. Повторить 4–6 раз.



9. Посмотреть на кончик пальца, затем в пространство. Повторить 4–6 раз.



10. Смотреть пристально, не моргая, на предмет, стараясь взглядеться в него. Но без напряжения. Выполнять несколько секунд.



11. Сомкнуть веки, а затем моргнуть несколько раз, снова сомкнуть и т.д. Выполнять 15–30 секунд.



12. Массировать веки, поглаживая их мягко указательным и большим пальцами в направлении от носа к внешним углам глаз. Выполнять 15–30 секунд.



Все эти упражнения при регулярном их выполнении укрепляют глазные мышцы, увеличивают циркуляцию крови в органе зрения, а значит, улучшают его питание.

2.2. Контроль над выполнением домашнего задания

Польза от домашних заданий будет большей, если преподаватель добьётся не только их систематичности, но и постоянного в разных формах контроля.

Объективным элементом контроля выполнения домашних заданий является проведение мониторинга. В течение семестра в вузе предусмотрена пятиразовая аттестация, которая позволяет достоверно определить качество выполнения студентами домашних заданий по результатам промежуточного мониторинга показателей, характеризующих уровни физического развития и овладения техникой элементов изучаемого вида спорта. Положительная динамика изменений в показателях физической подготовленности в результате промежуточного контроля стимулирует студентов к более активным занятиям физической культурой и спортом.

Контроль может осуществляться и на занятиях. Это проверка правильности выполнения упражнений, определение сдвигов количественных показателей, выявление степени повышения уровня физической подготовленности конкретного студента.

Существуют различные способы проверки домашних заданий:

1. **Фронтальная проверка:** так можно проверять несложные упражнения утренней гимнастики, некоторые акробатические элементы.

2. **Выборочная проверка,** когда проверяется выполнение домашних заданий отдельными студентами. Ее можно проводить по ходу занятия, не останавливая учебного процесса.

3. **Проверка в парах,** при которой каждый студент оценивает выполнение домашнего задания у своего товарища.

4. Проверка домашних заданий **ответственным** за это **студентом**.

5. **Соревнования** по ОФП.

Контроль должен быть обязательным, регулярным, справедливым. Необходимо (естественно, научив ребят выполнять домашние задания и правильно вести учет проделанной работы) справедливо оценивать и такие качества как трудолюбие и лень студентов. Ошибок здесь быть не должно. Ошибки в контроле могут привести к самым нежелательным явлениям в воспитании личности.

Проверку домашних заданий, целью которых является подготовка к овладению навыками, целесообразно осуществлять, оценивая освоение этих навыков, так как именно степень их сформированности будет являться показателем добросовестности выполнения домашних заданий. Регулярно проверяя в процессе занятия домашние задания с помощью специальных текстов и соответственно оценивая их, преподаватель тем самым будет стимулировать проникновение физической культуры в быт студентов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическое развитие – это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей. Физическая и психическая активность находятся в тесном взаимодействии: бодрый, здоровый человек активен психически, уставший, замученный уже ничем не интересуется. Необходимо с детства прививать у молодежи стремление к самостоятельной деятельности. Важным является обеспечение оптимального развития физических качеств. Нужно помочь осознать, что домашнее задание по физической культуре является неотъемлемой частью в улучшении физического развития.

Чтобы подготовить студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, необходимо дать им достаточно широкий круг знаний, сформировать навыки и умения, не ограничиваясь содержанием учебного материала программы. Прежде всего, студенты должны овладеть двигательными навыками, которыми они будут пользоваться во время самостоятельных занятий. С первых же занятий нужно требовать от студентов соблюдения дозировки времени и нагрузки.

Домашнее задание является средством физического развития и преподаватель способствует становлению и формированию у студентов устойчивого интереса к физической культуре, как на занятиях, так и во внеурочное время. Домашнему заданию необходимо уделять больше внимания, так как оно оказывает большое влияние на физическое развитие молодежи. Самостоятельная работа является фактором повышения уровня работоспособности, общей и собственно-силовой выносливости.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алимбоева, Р.Д. Влияние физических упражнений на успеваемость студентов / Р.Д. Алимбоева, Д.Н. Эшов // Проблемы науки. – 2019. – № 11 (47). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-uspevaemost-studentov-1> (дата обращения: 12.08.2020).
2. Артемьев, Т.И. Проблемы способностей: личностный аспект / Т.И. Артемьев // Психологический журнал. – 1984. – № 3. – С. 46–55.
3. Арчвадзе, Л.Е. Психофизиологические особенности стрелков из лука различной квалификации / Л.Е. Арчвадзе, А.Я. Корх // Пути совершенствования эффективности медицинского контроля за высококвалифицированными спортсменами: тезисы докладов 23 Всесоюзной 108 конференции по спортивной медицине (Москва, 23–25 декабря 1987 г.). – Москва, 1987. – Ч. 1. – С. 12–13.
4. Березин, А.А. Спортсменам об органах чувств / А.А. Березин. – Москва: Физкультура и спорт, 1967. – 64 с.
5. Блинков, И. Основы методики обучения стрелка / И. Блинков // Сборник учебно-методических статей. – Москва: ДОСААФ, 1954.
6. Брайент, Дж. Кретти. Психология в современном спорте / Дж. Кретти Брайент. – Москва: Физкультура и спорт, 2009. – 224 с.
7. Вайнштейн, Л.М. Пулевая стрельба / Л.М. Вайнштейн. – Москва: Физкультура и спорт, 1964. – С. 28–54.
8. Вайнштейн, Л.М. Психология в пулевой стрельбе / Л.М. Вайнштейн. – Москва: ДОСААФ, 1981. – 142 с.
9. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте / Л.Д. Гиссен. – 2-е изд. – Москва: Советский спорт, 2010. – 160 с.: ил. – ISBN 978-5-9718-0466-6.
10. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. – 2-е изд., дораб. – Москва: Изд. ц. «Академия», 2004. – 224 с. – ISBN 5-7695-2089-2.

11. Дашинимаева, А.Б.-Ц. Модельные показатели психомоторных качеств стрелков высокой квалификации / А.Б.-Ц. Дашинимаева, Е.В. Романина // Научно-методический журнал «Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта». – № 2 (24). – Москва, 2012. – С. 35–39.
12. Жгутов, О.М. Мастерство стрелка / О.М. Жгутов. – Москва: ДОСААФ, 1958.
13. Жилина, М.Я. Исследование техники спортивной стрельбы из пистолета и методика ее совершенствования с помощью средств срочной информации: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.Я. Жилина; ВНИИФК. – Москва, 2007. – 181 с.
14. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 352 с.: ил. – ISBN 978-5-459-01167-8.
15. Иткис, М.А. Оценка степени устойчивости системы «стрелок – оружие» как один из факторов для отбора стрелков / М.А. Иткис // Теория и практика физ. культуры. – 1969. – № 6. – С. 27–30.
16. Корх, А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе / А.Я. Корх. – Москва: ДОСААФ, 1975. – С. 44–60.
17. Кривцов, А.С. Комплексная форма отбора в пулевой стрельбе / А.С. Кривцов, Е.С. Палехова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 4. – С. 64–67.
18. Кудратова, Л.А. Отношение родителей к занятиям детей физкультурно-спортивной деятельностью / Л.А. Кудратова // Проблемы науки. – 2019. – № 11 (47). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-roditeley-k-zanyatiyam-detey-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 12.08.2020).
19. Малкин, В.Р. Средства психической саморегуляции в спорте: итоги и перспективы / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева // Ментальная тренировка в спорте: материалы психологического симпозиума. – Москва: ВНИИФК, 1997. – С. 66–68.
20. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – Москва: ФиС, 1977. – 278 с.
21. Некрасов, В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П. Некрасов, Н.А. Худадов, Л. Пиккенхайн, Р. Фрестер. – Москва: ФиС, 1985. – 176 с.

22. Ожуг, Н.Н. Развитие осознанной саморегуляции деятельности у спортсменов-стрелков высокой квалификации: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.Н. Ожуг; Кубанская гос. акад. физ. культуры. – Краснодар, 2002. – 167 с.
23. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. – Москва: ФиС, 1984. – 104 с.
24. Полякова, Т.Д. Психолого-педагогические основы управления движениями в стрелковом спорте: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Т.Д. Полякова; Акад. физ. восп. и спорта Республики Беларусь. – Минск, 1993. – 50 с.
25. Родионов, А.В. Исследование стартовых состояний у спортсменов с различными особенностями свойств нервной системы / А.В. Родионов // Психологические вопросы спортивной тренировки. – Москва: ФиС, 1967. – С. 38–45.
26. Родионов, А.В. Психическая подготовка спортсмена / А.В. Родионов // Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва. – Москва, 1997. – С. 220–238. – ISBN 978-5-9916-5570-5.
27. Савенков, Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки: учебное пособие / Г.И. Савенков. – Москва: Физическая культура, 2006. – 96 с. – ISBN 5-9746-0035-5.
28. Умаров, М.Б. Особенности психологической подготовки стрелка / М.Б. Умаров. – Москва: ФиС, 1960.
29. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – С. 336. – ISBN 087322-812-X.
30. Хохлова, О.А. Задачи и средства физического воспитания учащихся, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам / О.А. Хохлова, Н.С. Алешина // Символ науки. – 2016. – № 9-2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zadachi-i-sredstva-fizicheskogo-vozpitaniya-uchaschihsya-otnesennyh-k-podgotovitelnoy-i-spetsialnoy-meditsinskoj-grupptom> (дата обращения: 12.08.2020).

31. Черникова, О.А. Влияние эмоций на действия спортсмена и их саморегуляция / О.А. Черникова, Е.Е. Черкасов // Теория и практика физической культуры. – 1964. – № 2. – С. 17–20.
32. Чуриков, Н.К. Психологические аспекты производства выстрела в тренировочном процессе и обстановке соревнований: методическое пособие / Н.К. Чуриков, М.М. Кубланов. – Воронеж: ВГУ, 1996. – 21 с.
33. Шилин, Ю.Н. Регуляция психических состояний стрелков из лука / Ю.Н. Шилин, Н.А. Худадов, К.Р. Ставицкий // Методические рекомендации для студентов специализации и слушателей повышения квалификации ГЦОЛИФКа. – Москва, 1993. – 29 с.
34. Юрьев, А.А. Спортивная стрельба из винтовки / А.А. Юрьев. – Москва: ФиС, 1957. – 456 с.
35. Яковлев, Б.П. Основы спортивной психологии: учеб. пособие / Б.П. Яковлев. – Москва: Советский спорт, 2010. – 208 с.: ил. – ISBN 978-5-9718-0756-8.

Учебное издание

Нагорнов Игорь Владимирович

Домашние задания по физической культуре

Учебно-практическое пособие

ISBN 978-5-907284-31-9

Работа рекомендована РИС ЮУрГГПУ
Протокол № 21 от 2020 г.

Издательство ЮУрГГПУ
454080, Челябинск, пр. Ленина, 69

Редактор Е.М. Сапегина
Технический редактор Т.Н. Никитенко

Подписано в печать 19.09.2020
Формат 70×90 /16. Объем 1,44 уч.-изд. л. (9 усл. п.л.)
Тираж 100 экз. Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии ЮУрГГПУ
454080, Челябинск, пр. Ленина, 69