

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

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ И
НЕСТАНДАРТНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ В УЧЕБНОМ
ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В
ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ**

Методические указания для студентов всех специальностей дневной
формы обучения

Витебск
2017

УДК 796:378.4(075.8)

Составители:

А. Б. Ковалевский, И. Г. Гусаков, В. В. Белей, А. В. Кнотько

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом УО «ВГТУ», протокол № 7 от 27.10.2017.

Использование нетрадиционных и нестандартных средств и методов в учебном процессе по физической культуре в техническом вузе : методические указания / сост. А. Б. Ковалевский [и др.]. – Витебск : УО «ВГТУ», 2017. – 27 с.

Методические указания являются руководством в проведении занятий по физической культуре и спорту, для использования в образовательном процессе, а также при самостоятельных занятиях.

УДК 796:378.4(075.8)

© УО «ВГТУ», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1 Нетрадиционные и нестандартные средства и методы в учебном процессе по физической культуре	5
1.1 Атлетическая гимнастика	5
1.2 Стретчинг	6
1.3 Йога	7
1.4 У-шу	10
1.5 Дыхательная гимнастика	10
1.6 Гимнастика для глаз	12
1.7 Обучение упражнениям в скиппинге	13
1.8 Аэробика	14
1.9 Ритмическая гимнастика	15
1.10 Шейпинг	16
1.11 Калланетика	17
1.12 Аквааэробика	18
1.13 Акваджоггинг	18
1.14 Восточные единоборства (на примере карате)	19
1.15 Спортивное ориентирование	20
1.16 Прикладные виды плавания	20
1.17 Скандинавская ходьба	22
2 Методы восстановления после занятий физической культурой	24
2.1 Массаж и самомассаж	24
Заключение	25
Список использованных источников	26

ВВЕДЕНИЕ

Образ жизни современного человека неизбежно отражается на здоровье. Проблема физического и психического здоровья молодого поколения сегодня стала важной и актуальной в методике и практике физического воспитания.

Двигательная активность – главный источник и побудительная сила охраны и укрепления здоровья, совершенствования физических и интеллектуальных способностей человека. В последнее время достаточно распространены различные направления нестандартных оздоровительных систем.

Спортивная гимнастика, художественная гимнастика, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика. Все эти виды относятся к традиционным, т. е. они развиваются не только внутри страны, но и на международном уровне. Но наряду с традиционными формами физической культуры существуют нестандартные виды.

В образовательном процессе, а также при самостоятельных занятиях для профилактики заболеваний и укрепления организма также применяются нестандартные виды двигательной активности, к которым относят следующие наиболее известные:

- атлетическую гимнастику;
- стретчинг;
- йогу;
- у-шу;
- дыхательную гимнастику;
- гимнастику для глаз и т. д.

Атлетическая гимнастика, стретчинг, гимнастика и гимнастика для глаз пришли к нам из Европы и США, йога и у-шу имеют восточное происхождение. Многие нестандартные оздоровительные методики, восточные системы упражнений, дошедшие до нас из многовековой древности, являются уникальными, так как несут в себе опыт поколений. Все восточные системы немислимы без стремления к осознанию связи «внешнего» с «внутренним», пониманию того, что упражнения являются видимым отражением процессов, происходящих в организме.

Особенностью нестандартных оздоровительных методик и технологий является отсутствие «четких контуров», их тесное взаимодействие друг с другом.

1 НЕТРАДИЦИОННЫЕ И НЕСТАНДАРТНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1.1 Атлетическая гимнастика

Атлетическая гимнастика – это один из оздоровительных видов гимнастики, представляющий собой систему гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки. Воздействие силовых гимнастических упражнений на занимающегося может быть как общего характера, так и локального (на группу мышц, звено опорно-двигательного аппарата). Отсюда и эффект занятий может быть поддерживающе-тонизирующим или развивающим. К средствам атлетической гимнастики следует отнести шесть групп гимнастических упражнений, отличающихся характером и условиями выполнения:

1-я группа – упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела;

2-я группа – упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья;

3-я группа – упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т. п.);

4-я группа – упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанги);

5-я группа – упражнения с партнером (в парах, тройках);

6-я группа – упражнения на тренажерах и специальных устройствах.

Поскольку развитие силы – это, прежде всего, функциональное совершенствование ведущих систем организма при соответствующем сочетании и взаимодействии физических и двигательных качеств, то следует выделить несколько общих закономерностей силовой тренировки:

1) основными показателями мышечной силы являются: объем и масса мышц, скорость их сокращения и длительность усилия, что определяет формы силового проявления (максимальная произвольная сила, взрывная сила и силовая выносливость);

2) эффект выполнения того или иного упражнения зависит от соответствующего подкрепления – повторного воздействия, при этом возможное привыкание к упражнению предусматривает своевременное изменение условий и характера упражнения с увеличением требовательности;

3) индивидуальные и мотивационные особенности занимающихся требуют выбора границ напряженности воздействия (максимальных и минимальных), что выражается в длительности упражнения, величине нагрузки, режиме упражнения и занятий, для силовой тренировки типичен показатель «повторный максимум» (ПМ) или максимальное количество повторений упражнения;

4) в силовой тренировке предпочтение обычно отдается

«преодолевающему режиму» при условии, что последнее повторение в каждом подходе должно быть с предельным напряжением, а упражнения в статическом и уступающем режимах должны лишь дополнять эффект первого;

5) важно тестирование исходного уровня подготовленности занимающихся по комплексу показателей: весоростовому соотношению, оценке мышечной топографии тела и отдельных звеньев тела, степени развития силы в различных условиях проявления, показатель ПМ и другие;

6) как фактор обеспечения силовой тренировки надо рассматривать рациональное питание с учетом трех основных функций организма: создание запаса энергии, обеспечение обмена веществ и соответствующее равновесие в организме, обеспечение строительства клеток и тканей, что определяется содержанием, объемом и соотношением питательных элементов, а также дополнительные стимулирующие средства восстановления: массаж, тепловые процедуры и другие.

Таким образом, широкий выбор средств атлетической гимнастики и методические возможности занятий силовыми гимнастическими упражнениями позволяют в рамках атлетической гимнастики помимо общих задач гармоничного физического развития и силового совершенствования решать множество частных задач: коррекция фигуры, развитие общей и локальной работоспособности, развитие силы отдельных мышечных групп, развитие максимальной силы или другого ее проявления, развитие силы с прикладной направленностью и другие.

Типичными формами организаций, занимающихся атлетической гимнастикой, являются: групповые занятия, индивидуальные уроки, круговая тренировка, игры, конкурсы и другие формы соперничества.

1.2 Стретчинг

Стретчинг (от англ. «stretching» – растягивание) – это комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Этот вид тренировки широко используется в составе оздоровительных тренировочных комплексов или в качестве самостоятельного занятия. Повышение гибкости – основной эффект стретчинга и улучшением этой физической способности человека чаще всего оценивают его эффективность. Поддержание достаточного уровня гибкости необходимо для обеспечения эффективных движений тела, снижается вероятность травм мышц, появления болезненных ощущений в области поясницы.

Долгосрочные эффекты стретчинга:

– Главный эффект – расслабление.

Расслабленные, эластичные мышцы меньше подвержены травматизму, в них реже возникают боли.

– Стретчинг снижает интенсивность болевых ощущений или даже ликвидирует мышечные боли.

– Стретчинг является обязательной составной частью тренировок,

направленных на снижение болезненности менструаций.

– Улучшает гибкость: позволяет выполнять движения с большей амплитудой, улучшает осанку, координацию (пластичность, грациозность), позволяет избежать излишней рельефности мышц, способствует ощущению психологического комфорта. Стретчинг является профилактикой гипокинезии и остеопароза.

Можно выделить три вида стретчинга:

– Баллистический – метод, основанный на силе и весе тела. Скорость и сила используются, чтобы эффект растяжения и сокращения мышцы наступал быстро. Травмоопасен. Не используется при групповых занятиях.

– Медленный – растяжение мышцы на максимальную длину. Выполняется в очень медленном темпе. Этот вид стретчинга хорошо использовать в разминке, его также называют ритмической гибкостью.

– Статический – выполняется от 10 секунд до нескольких минут с задержкой каждой позиции.

Правила стретчинга:

- 1) необходимо использовать безопасную позицию тела;
- 2) следите за правильной техникой выполнения упражнения;
- 3) растягивать мышцу до появления чувства растяжения мышцы, не допуская чувства дискомфорта и боли;
- 4) дышать медленно и ритмично, растяжение мышцы выполняется на выдохе;
- 5) выполнять стретчинг после разогрева мышц.

1.3 Йога

Слово «йога» происходит от санскритского слова, означающего «единение» и «усилие», если речь идет о существительном, глагол же переводится как «сочетать» и «сосредотачивать».

Йога – это комплексная система психофизических упражнений. Мягкие растягивания в сочетании с правильным дыханием и активные силовые упражнения в сочетании с расслаблением мышц нормализуют функциональные системы организма, устраняют перепады настроения и подавленность, снижают стресс и риск возникновения остеохондроза позвоночника.

Йога складывается из трех основных составляющих:

1. Особые физические упражнения, которые называются «асанами».
2. Дыхательные упражнения, который носят название «пранаяма».
3. Работа с нашим сознанием, а попросту говоря – медитации.

Примерный комплекс упражнений:

Упражнения для мышц спины и нижних конечностей

Упражнение 1. Кошка (марджари)

Исходное положение: сед на пятках, корпус прямой, ладони свободно

лежат на коленях. Вдох – вытянуть руки вперед и перейти в положение приседа с прямым корпусом, не помогая себе ни рывком, ни наклоном вперед. При выдохе медленно наклониться вперед, опереться ладонями о коврик под плечами, округлить спину, голову вертикально опустить вниз. При вдохе прогнуть спину, отвести голову назад как можно больше и расслабить мышцы брюшного пресса. Взгляд устремлен вверх.

Упражнение 2. Лодка (наवासана)

Исходное положение: лежа на спине, вытянуть руки вперед, приподнять ноги и верхнюю часть корпуса. Поза по форме напоминает лодку. При вдохе найти равновесие в этой позе и медленно покачаться слева направо и обратно. При выдохе расслабиться и возвратиться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.

Упражнение 3. Мотылек

Исходное положение: сед, корпус прямо, колени согнуты и развернуты наружу. Соединить ступни и подтянуть пятки как можно ближе к паху. Руками слегка прижимать колени к коврику. При вдохе колени выше, корпус прямой, напряженный. При выдохе руками слегка прижимать колени к коврику, расслабиться.

Упражнение 4. Жаба (мандукиасана)

Исходное положение: присед, ноги широко расставлены, ступни всей поверхностью – на коврике, руки соединены и вытянуты вперед. При вдохе притянуть соединенные руки к грудной клетке, локтями отводя колени в стороны, выпрямляя спину. Голову отклонить назад, устремляя взгляд вверх.

При выдохе округлить спину, сжимая колени локтями, опустить вертикально голову и потянуться за соединенными и вытянутыми вперед руками.

Упражнения, направленные на укрепление всего позвоночника

Упражнение 1. Заяц (шасанкасана)

Исходное положение: сед на пятках, корпус прямой, ладони на коленях, тело расслаблено. При вдохе поднять руки, при выдохе медленно наклоняться вперед, пока лоб и предплечья коснутся коврика. Сидеть на пятках, оставаясь в этой позе, управляя дыханием и постепенно расслабляя все мышцы.

Упражнение 2. Выпрямление позвоночника (меруакаранасана)

Исходное положение: сед на коврике с прямыми ногами. Перейти в положение сед на левом боку и левой ладонью опереться о коврик. При вдохе отвести в сторону правую ногу и взяться рукой за ее большой палец. При выдохе медленно опустить ногу, перейти к седу на правом боку и упражнение повторить. Дышать ровно, продолжительность сохранения позы увеличивать постепенно.

Упражнение 3. Приветствие земле (бхунаманасана)

Исходное положение: сед, ноги вместе, корпус прямой, ладони лежа за спиной. При вдохе вытянуть руки вперед, поясницу поднять как можно выше.

При выдохе медленно наклониться назад и над ковриком повернуться вправо, согнув локти, ладонями и головой касаясь пола. Ягодицы на полу, чтобы позвоночник как можно больше был повернут. При вдохе возвратиться в положение сед, при выдохе выполнить упражнение в другую сторону.

Упражнение 4. Поза всадника (ашвасанчаласана)

Исходное положение: сед с прямым корпусом и ногами. При выдохе подтянуть согнутые колени к груди, руки вперед. При вдохе наклонить туловище назад, поднять ноги над ковриком. Держать равновесие.

Упражнение 5. Тигр (вьяграсана)

Исходное положение: сед на пятках. При вдохе перейти с вытянутыми вперед руками к приседу. Корпус все время прямой. При выдохе медленно наклониться, ладонями опереться о коврик, округлить спину, согнуть правую ногу в колене и, свесив голову, коснуться носом колена. При вдохе отвести голову назад, взгляд, устремляя вперед, правую ногу отставить назад.

Упражнение 6. Стойка на локтях (випаритакаранимудра)

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. При вдохе медленно поднять обе ноги, ладони под поясницей поддерживают корпус. Тяжесть тела на лопатках, плечах и голове. Постепенно продолжительность позы увеличить до 8-10 минут. При выдохе постепенно опустить корпус и ноги.

Упражнения на гибкость и равновесие

Упражнение 1. Треугольник (триконасана)

Исходное положение: стойка ноги врозь, корпус прямой, руки вдоль туловища. При выдохе — наклон направо путем смещения шейных позвонков. Правая рука скользит вдоль правой ноги как можно ниже. Левая рука скользит вверх до подмышки. Голова повернута, смотреть на левый локоть. Задержаться в этой позе. При вдохе медленно возвратиться в исходное положение.

Упражнение 2. Исходное положение то же. При вдохе руки в стороны, ладони вниз. При выдохе медленно наклониться направо, пока правая рука не коснется пола. Левая рука сохраняет вертикальное положение, взгляд направлен на ладонь. Сохраняя позу, сосредоточиться на дыхании. При вдохе возвратиться в положение руки в стороны, при выдохе — в исходное положение.

Упражнение 3. Исходное положение: то же. При вдохе за спиной ухватить правой рукой кисть левой руки. При выдохе согнуть правое колено с наклоном головы к колену. Сохранять позу, дыхание ровное. При вдохе медленно выпрямиться, а при выдохе возвратиться в исходное положение.

Представленные упражнения развивают гибкость, укрепляют суставы, делают гибким позвоночник. Если их выполнять правильно и достаточно долго, включая, например, в разминку на каждом уроке, можно укрепить позвоночник и избавиться от болей в спине.

1.4 У-шу

У-шу – это сплав гимнастических комплексов и дыхательной гимнастики, включающих в себя элементы акупунктуры и имеющих оздоровительное и лечебно-профилактическое значение, это – и спорт, и воинское искусство, это – философская система, определяющая взгляд на мир и даже сам образ жизни.

Условно в у-шу можно выделить три направления: оздоровительное, спортивное и военно-прикладное, причем каждое последующее направление включает в себя предыдущие как неотъемлемую часть.

Ушу оздоровительной направленности включает в себя комплексы гимнастических упражнений, базовые движения тела (бедер, рук и ног), упражнения на отработку пластики перемещения, дыхательные упражнения и комплексы массажа, комплексы так называемых формальных упражнений – тао, объединяющих все указанные выше составляющие.

Занятия гимнастикой у-шу развивают силу, гибкость, координацию движений, имеют большое оздоровительно-профилактическое значение, оказывают положительное психофизическое воздействие, доступны людям с различным уровнем физической подготовки. Освоение этих гимнастических комплексов и базовых движений помогает также приобрести навыки целенаправленного использования вашей силы при выполнении различной тяжелой работы (при поднятии, переносе и перекладывании тяжестей), развивает координацию движения и ловкость.

Эти упражнения можно использовать и в качестве производственной гимнастики для снятия усталости и придания бодрости при напряженном умственном и физическом труде, причем большинство из них не требуют дополнительного пространства и специальных условий.

1.5 Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика – это система дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и лечение различных заболеваний. Она помогает избавиться от различных недугов бронхов, типа бронхиальной астмы, а также справляется и с костно-связочной системой. С её помощью очень легко справиться с переутомлением, бессонницей и чрезмерной усталостью. Довольно часто дыхательную гимнастику используют и для похудения. Дыхательные гимнастики существуют и как самостоятельные виды, и как специальные разделы разных оздоровительных практик, например, йоги. В наше время существует большое количество дыхательных гимнастик:

- дыхательная гимнастика йогов;
- дыхательная гимнастика Бутейко;
- дыхательная гимнастика Мюллера;
- дыхательная гимнастика для похудения;
- дыхательная гимнастика Стрельниковой и многие другие.

Все приведенные выше дыхательные гимнастики построены на упражнениях, самыми главными элементами которых являются:

- искусственные затруднения дыхания;
- искусственные задержки дыхания;
- искусственные замедления дыхания;
- искусственное поверхностное дыхание.

Все эти элементы дыхательных гимнастик можно объединить одним общим названием — ослабление дыхания. Именно ослабление дыхания дает лечебный эффект, при разных заболеваниях. Это хоть и неожиданно, но результаты заставляют с этим соглашаться.

Дыхательные гимнастики, основанные на активизации, форсировании дыхания за счет более глубокого и частого выполнения циклов «вдох-выдох», не помогают при внутренних заболеваниях. Помогают только дыхательные гимнастики на ослабление дыхания. И люди знали это еще тысячи лет назад.

Полное дыхание йогов оказывает благотворное влияние на весь организм человека в целом, на все системы и органы.

Дыхательная гимнастика Бутейко – это лечение болезней глубокого дыхания методом волевой нормализации глубокого дыхания (ВЛТД). Она содержит искусственное поверхностное дыхание, искусственные задержки дыхания, искусственные замедления дыхания и искусственные затруднения дыхания вплоть до применения ограничивающих дыхание корсетов. Рекомендации Бутейко: «меньше дышать», тренироваться в задержках дыхания. По его мнению современный человек «перетренировался» на излишне глубоком дыхании, которое приводит к пониженному содержанию углекислого газа в крови и, как следствие, развитию всевозможных спазм: бронхов, коронаров, кишечника.

Дыхательная гимнастика И. Мюллера состоит из двух групп упражнений прямо противоположного для дыхания смысла.

Первая группа – медленные упражнения, при которых движения соответствуют ритму естественного дыхания. По одному упражнению приходится на каждый цикл «вдох-выдох». Дыхание сочетается с движениями (при наклонах туловища вперед – выдох, при выпрямлениях – вдох и т. п.).

Вторая группа – быстрые упражнения, во время которых выполняется несколько повторных упражнений за время каждого вдоха и каждого выдоха. В быстрых упражнениях дыхание и движения не полностью согласованы, на каждый вдох и выдох выполняется, например, несколько и наклонов, и выпрямлений туловища. Это значит, что дыхание при быстрых упражнениях частично совпадает с движениями, а частично осуществляется «наоборот».

Дыхательная гимнастика Стрельниковой – это оздоровительный метод, созданный в конце 30-х годов в качестве способа восстановления певческого голоса. Методика проведения дыхательной гимнастики:

Занятия следует проводить в помещениях с чистым воздухом, при открытой форточке, натошак либо через полтора часа после еды.

В исходном положении следует стоять прямо. Руки вдоль туловища,

ноги расставить чуть меньше ширины плеч.

Главное в дыхательной гимнастике Стрельниковой – быстрый вдох носом каждую секунду в сопровождении упражнений. Вдох активный, напряженный, короткий, обязательно шумный и обязательно через нос. Выдох незаметный, о нем не надо думать, он происходит сам собой. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой противопоказана при очень высоком артериальном давлении, перенесенном инфаркте, высокой степени близорукости, глаукоме.

1.6 Гимнастика для глаз

Упражнения этого вида эффективны при близорукости, дальнозоркости и возрастном ослаблении зрения. Нельзя выполнять эти упражнения при отслоении сетчатки. При наличии других заболеваний рекомендуется предварительно проконсультироваться с офтальмологом.

Комплекс упражнений начинается с выполнения пальминга в течение 30-60 секунд. Пальминг – это отдых, с прикрытыми ладонями глазами и полным расслаблением. После каждого упражнения выполняется пальминг в течение 10-15 секунд.

Исходное положение для упражнений – стоя или сидя, позвоночник и шея выпрямлены, взгляд без напряжения направлен прямо перед собой. Движения выполняются неторопливо, спокойно и равномерно, без напряжения и рывков. При выполнении упражнений не должно возникать болезненных ощущений. Если они появляются, следует уменьшить амплитуду движений и наращивать ее постепенно, по мере укрепления глазных мышц.

Упражнения можно выполнять 1 или 2 раза в день — утром и вечером.

Первые 3 дня каждое упражнение выполняется по 2 раза. Через 3 дня число повторов увеличивается на единицу и так далее до тех пор, пока число повторов в каждом упражнении не достигнет 12.

Через 2 месяца можно выполнять каждое упражнение 2 раза по 12 повторов. В перерыве – выполнять пальминг в течение 10-15 секунд.

Примерный комплекс упражнений:

Упражнение 1

Перевести взгляд по горизонтали влево до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд вправо до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

Упражнение 2

Перевести взгляд вертикально вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести вертикально вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

Упражнение 3

Перевести взгляд по диагонали влево-вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд по диагонали вправо-вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное

количество раз.

Упражнение 4

Перевести взгляд по диагонали вправо-вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд по диагонали влево-вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.

Упражнение 5

Свести глаза вверх и к носу, так, чтобы увидеть переносицу (область межбровья), задержать на 2 секунды, перевести глаза вниз, сводя их к носу, так, чтобы увидеть его кончик, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение. Повторить цикл нужное количество раз.

Упражнение 6

Выписывать глазами ромбы слева направо: Перевести взгляд по горизонтали влево до упора, задержать на 2 секунды, перевести глаза к центру и вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд вправо до упора, задержать на две секунды, перевести взгляд к центру и вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение. Повторить цикл нужное количество раз.

Упражнение 7

Упражнение полностью аналогично предыдущему, но движения глаз совершаются в противоположном направлении, и ромб выписывается справа налево.

Упражнение 8

Упражнение полностью аналогично упражнению 6, но вместо того, чтобы подниматься к центру и вверх до упора, глаза фокусируются на переносице, а вместо того, чтобы опускаться к центру и вниз до упора, фиксируются на кончике носа.

Упражнение 9

Упражнение полностью аналогично упражнению 7, но вместо того, чтобы подниматься к центру и вверх до упора, глаза фокусируются на переносице, а вместо того, чтобы опускаться вниз до упора, фиксируются на кончике носа.

Упражнение 10

Перевести взгляд по горизонтали влево до упора, далее медленно и равномерно описывать глазами круги, начиная движение вправо и вверх. Повторять круговые движения нужное количество раз.

Упражнение 11

Упражнение полностью аналогично предыдущему, но вращение глаз осуществляется в противоположную сторону, начинаясь с движения вправо и вниз.

1.7 Обучение упражнениям в скиппинге

Скиппинг – (происходит от англ. «skip» – прыгать).

Построение занятий

Прыжки со скакалкой являются ударной (основной) частью занятия, которой предшествует разминка. Как разминка, так и заключительная часть занятия, могут проходить с использованием скакалки, так и без нее.

Начинать прыгать нужно с небольших нагрузок, устраивать небольшие паузы после каждых двух минут тренировок (в это время можно разминать мышцы ног). Увеличивать нагрузку постепенно, прибавляя по 1-2 минуте. Все упражнения со скакалкой можно выполнять в обратном направлении (крутить скакалку назад), в этом случае уменьшается нагрузка на суставы, так как прыжки назад получаются, как правило, медленнее.

Начните с самых простых прыжков:

- прыжки на двух ногах для тех, кто совсем не умеет прыгать, выполняйте те же прыжки, но с подскоком;
- прыжки, приземляясь, то на одну, то на другую ногу; прыжки на правой, левой ноге.

Сделайте перерыв 2-3 минуты и повторите комплекс. Количество прыжков и подходов зависит от уровня подготовленности занимающихся.

Выполните те же прыжки, вращая скакалку назад.

Для более подготовленных:

- двойные прыжки, при которых скакалка дважды прокручивается под ногами; прыжки с перекрещиванием скакалки;
- «канкан», делайте по два прыжка подряд на одной ноге, другую в это время выбрасывайте, то вперед, то назад;
- «джог-степ», прыгайте с одной ноги на другую, стараясь при этом перекачивать ступни с пятки на носок;
- «хип-твист», во время обычных прыжков, двигайте бедрами, вправо и влево (плечи остаются неподвижными);
- прыжки, вращая скакалку на вытянутых руках, так тренируются не только ноги, но и мышцы рук и плеч;
- колено к груди, выполняйте обычные прыжки, но поочередно подтягивайте колени к груди.

Уже через несколько занятий можно почувствовать себя увереннее со скакалкой и самим изобретать новые упражнения, это не только разнообразит учебные занятия, но и улучшит функциональное состояние и физическую подготовленность занимающихся.

1.8 Аэробика

Аэробика – система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости, направленная на повышение функциональных возможностей ССС и ДС.

Аэробика — система упражнений в циклических видах спорта: беге, ходьбе, плавании, гребле, конькобежном и лыжном виде спорта и т. п.

Эти упражнения повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой системы.

Американский физиолог Кеннет Купер назвал свою методику аэробикой, так как при выполнении физических упражнений из циклических видов спорта в организме происходят аэробные процессы, при которых в него поступает большое количество кислорода. Слово «аэробика» – от греч. аэро – воздух, биос – жизнь. Регулярные занятия упражнениями циклического характера требуют большого количества кислорода в течение продолжительного времени и неизбежно заставляют организм совершенствовать свои системы, отвечающие за транспорт кислорода, т. е. упражнения, которые выполняются организмом в так называемом устойчивом сочетании. Именно таким потенциалом обладают ходьба, бег, медленный бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах.

Основное требование при выполнении аэробных упражнений заключается в том, чтобы пульс в течение всей физической нагрузки достигал, по меньшей мере, 130 уд./мин и, по возможности, был близок к оптимальному.

К. Купер выделяет четыре основные фазы: разминку, аэробную фазу, заминку, силовую нагрузку.

Разминка служит для разогрева мышц спины и конечностей и вызывает некоторое учащение темпа сердечных сокращений для перехода к аэробной части.

Аэробная фаза является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой фазе, занимаясь основными видами аэробики (лыжи, плавание, бег, езда на велосипеде), нужного оздоровительного эффекта достигают при занятиях продолжительностью не менее 20 минут в день 4 раза в неделю.

Заминка занимает 5 минут. В течение этого времени следует продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений.

Силовая нагрузка включает упражнения на гибкость, укрепляет мышцы, развивает подвижность в суставах и продолжается не менее 10 минут. В результате занятий аэробикой в состоянии организма происходят следующие положительные сдвиги:

- 1) укрепляется костная система;
- 2) уменьшается подверженность депрессии, ипохондрии;
- 3) улучшается пищеварение;
- 4) замедляются процессы старения;
- 5) повышается физическая и интеллектуальная работоспособность;
- 6) снижается риск сердечных заболеваний;
- 7) улучшается сон.

1.9 Ритмическая гимнастика

Ритмическая гимнастика – оздоровительная гимнастика, основным содержанием которой являются ОРУ, бег, прыжки и танцевальные элементы,

исполняемые под музыку.

Ритмическая гимнастика является разновидностью гимнастики оздоровительной направленности. Основным содержанием ее являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под эмоционально-ритмическую музыку преимущественно поточным методом (почти без перерывов, без пауз и остановок для объяснения упражнений).

Американская актриса Джейн Фонда применила основные положения аэробики К. Купера к гимнастическим упражнениям. В результате термин «аэробика» получил новое смысловое содержание – «аэробная гимнастика». Очень большой популярностью пользуются комплексы танцевального характера, упражнения которых выбираются в соответствии с ритмическими особенностями музыкального сопровождения. Поэтому эта гимнастика называется ритмической.

Комплекс ритмической гимнастики состоит из вводной, основной и заключительной частей, длительность которых составляет приблизительно 20, 70 и 10 % времени.

Вводная часть (разминка) занимает 5-10 минут и предназначена для подготовки организма к занятию. Она включает простые упражнения для отдельных групп мышц (ходьба на месте с высоким подниманием бедра, ходьба с движениями рук и головы, выпады, наклоны, приседания и др.).

Основная часть занимает 20-30 минут и направлена на развитие различных мышечных групп, воспитание физических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты). Для этой части характерна самая высокая нагрузка. Специалистами рекомендуется так чередовать движения, чтобы однотипные движения не следовали друг за другом, чтобы упражнениям силовой направленности предшествовали упражнения на растягивание, чтобы в проработку последовательно включались руки и плечевой пояс, ноги и туловище, а после этого выполнялись циклические упражнения — бег, прыжки, танцевальные шаги. Длительность каждого упражнения в комплексе в среднем 50 секунд.

1.10 Шейпинг

Шейпинг – система физических упражнений для женщин (преимущественно силовых), направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма.

Шейпинг (от англ. *shaping* – придавать форму, формировать) – это система физических упражнений (преимущественно силовых) для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма. Его суть в сочетании аэробики с атлетической гимнастикой. Шейпинг взял все лучшее из того и другого: из аэробики – музыку, динамические нагрузки для укрепления сердечно-сосудистой системы, убирать

излишние жировые запасы; из атлетической гимнастики – возможность влиять на локальные мышечные группы.

При занятии шейпингом интенсивность физической нагрузки дозируется строго индивидуально, так как в этом случае она дает наибольший эффект.

До начала занятий все занимающиеся проходят тестирование с помощью современной электронной аппаратуры для выявления своего исходного состояния (физическое развитие, уровень функциональных возможностей организма, недостатки фигуры, тип нервной системы и др.). На основе анализа исходных данных занимающиеся получают индивидуальную программу занятий. Занятия начинаются с аэробной части, т. е. с ритмической гимнастики, которая решает задачи разминки для основной части.

После этого занимающиеся переходят к тренировке на тренажерах или к выполнению упражнений с гантелями, амортизаторами, упражнений ритмической гимнастикой в партере. По мере тренированности проводится текущее тестирование на проверку произошедших сдвигов в организме и необходимость корректировки программы воздействий.

1.11 Калланетика

Калланетика – программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в изометрическом режиме и активизирующих глубокие мышечные группы.

Калланетика – это особая система растягивающих упражнений для всех глубоко расположенных групп мышц, которая вызывает невероятную рабочую активность мышц. Это своего рода медленная неспешная гимнастика, дающая колоссальную статическую нагрузку. Всего один час занятия калланетикой по своей нагрузке на организм и общей эффективности равен семи часам шейпинга или двадцати четырем часам обычной аэробики. Каждое упражнение калланетики разработано таким образом, что одновременную нагрузку получают сразу все мышцы тела. Калланетика может стать любимым видом фитнеса для тех, кто предпочитает размеренные, вдумчивые и спокойные занятия подвижным и сложным в отношении координации танцевальным и подвижным методикам. Такая программа тренировок, как калланетика, способствует созданию гармоничного баланса между разумом и телом, позволяет обрести хорошую физическую форму и избежать травм, развивает способность человека сосредотачиваться на себе. С помощью занятий калланетикой вполне реально добиться следующего: снизить массу тела и уменьшить его объемы в желаемых местах полностью восстановить обмен веществ (а это будет способствовать поддержанию нужного веса) научиться абсолютному владению своим телом привести в необходимый тонус и укрепить мышцы. Калланетика – это комплекс статических упражнений, которые основаны на йоговских асанах. Такой необычный комплекс позволяет тренировать все части тела, которые требуют усовершенствования: бедра, ягодицы, руки, предплечья и плечи, брюшной пресс, спину.

1.12 Аквааэробика

Аквааэробика – система ФУ в воде под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения.

Аквааэробика – это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, силовые упражнения.

Использование аквааэробики способствует решению следующих задач (Т.А. Кохан, 1999): улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; развитие физических качеств (выносливости, гибкости, силы и координации); коррекция телосложения; повышение уровня работоспособности; положительное влияние на психику человека.

Создаваемые водной средой физическое, механическое, температурное воздействия являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие всех систем. При регулярных занятиях происходит укрепление и развитие дыхательной мускулатуры, увеличение грудной клетки и жизненной емкости легких.

Отдача тепла человеческим телом в воде происходит гораздо быстрее, чем на воздухе, при этом в организме активизируется обмен веществ. В результате расходуется в несколько раз больше энергии, чем при той же работе на суше, что приводит к уменьшению жировых отложений.

Человек в воде почти полностью теряет свой вес, поэтому при выполнении упражнений снижается нагрузка на мышцы и суставы, что практически исключает возможность получения травм и растяжений. Кроме того, необходимо отметить положительное влияние воды как своеобразного массажера.

Кроме оздоровительной направленности аквааэробика служит средством реабилитации после травм.

1.13 Акваджоггинг

Акваджоггинг – общепризнанный сегодня способ избавиться от лишнего веса, развить координацию движений и укрепить сердечно-сосудистую систему. Основное правило – ноги не должны касаться дна.

Существующая в вузах система физического воспитания ориентирует педагогов лишь на сохранение, сбережение здоровья студентов. Анализ научно-методической литературы показал, что здоровьесберегающая педагогическая система часто оказывается недостаточно эффективной, здоровье студентов от курса к курсу ухудшается. Необходимы новые, более эффективные формы, средства и методы оздоровления учащейся молодежи.

Была сформирована научная гипотеза, предполагающая механизм разрешения проблемы на основе использования средств аквааэробики в виде методологически обоснованной педагогически организованной системы упражнений в воде. Применение этой системы является не только средством

формирования физического здоровья студенток, но и позволяет оценить эффект сохранения здоровья в отдаленном периоде.

Применение комплекса упражнений на занятиях аквааэробикой позволяет в относительно короткие сроки сформировать у занимающихся красивую фигуру. Во время занятий аквааэробикой вода превращается в хорошего массажиста. Соединительные ткани получают прекрасный массаж благодаря давлению воды, движению. Массажный эффект очень полезен для кожи, сосудов и в целом для всего организма.

1.14 Восточные единоборства (на примере карате)

Занятия восточными единоборствами открывают перед педагогом большие возможности для создания нужных ситуаций в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм, спортивной этики, уважения к сопернику.

Систематические занятия карате способствуют формированию таких важных качеств, как концентрация и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность, смелость и решительность учащихся.

Обсуждая эффективность разных вариантов организации учебного процесса, можно утверждать, что восточные единоборства в системе физического воспитания повышают заинтересованность учащихся в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ведении здорового образа жизни.

С этих позиций восточные единоборства в системе физического воспитания формируют у обучающихся не только физические, но и нравственно-этические качества.

В восточных единоборствах существуют обоснования движений с позиции биомеханики, которые по своей структуре отличаются от движений в других видах спорта и способствуют комплексному воздействию на опорно-двигательный аппарат и весь организм занимающегося.

Главное преимущество карате состоит в том, что в упражнениях задействованы практически все группы мышц и различные системы организма, что обеспечивает достаточно высокое и гармоничное развитие. Динамические и статические упражнения карате положительно влияют на подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма. Специальное выполнение дыхательных упражнений обеспечивает массаж внутренних органов и улучшает кровообращение. Отработка уходов, блоков, ударов помогает развить быстроту движений, реакцию, ловкость и координацию. Благоприятное влияние на нервную систему оказывает способность сосредоточивать внимание при выполнении приёмов.

При регулярных занятиях карате происходит укрепление сердечно-сосудистой системы за счет увеличения сердечной мышцы, вследствие чего

сердце может вытолкнуть больше крови в большой круг кровообращения.

1.15 Спортивное ориентирование

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники самостоятельно при помощи карты и компаса должны посетить заданное число контрольных пунктов, расположенных на местности, а результаты определяются по времени прохождения дистанции. Появление спортивного ориентирования на местности является следствием синтеза «неторопливого», «спокойного» квалифицированного туризма – ориентирования с помощью карты и компаса и скоростных способов преодоления больших расстояний: кроссового бега, лыжных гонок и других средств передвижения. Видом спорта ориентирование сделали фактор скорости и сущность соревнований. Исходя из этого, спортивное ориентирование представляет собой стремительный, эмоциональный вид кросса на местности, связанный с определенной физической нагрузкой, хитроумной тактикой и многочисленными техническими приёмами. Задачи, которые дистанция ставит перед спортсменами-ориентировщиками, требуют от них физической закалки, точного и быстрого мышления, способности умело преодолевать естественные препятствия, самостоятельно принимать правильное решение в любой обстановке, терпеливо переносить дождь и ветер, жару и мороз. В спортивном ориентировании, как ни в каком другом виде спорта, органично и пропорционально сочетаются физические и интеллектуальные нагрузки, что позволяет человеку умственного труда противостоять гиподинамии, а занятому физическим трудом совершенствовать быстроту реакции и оперативное мышление. Занятия на открытом воздухе повышают умственную работоспособность на 10-12 %. При всем уважении к достоинствам существующих ныне видов спорта нельзя не отметить, что в каждом из них обязательно преобладание какой-то одной или нескольких возможностей человеческого организма. Большинство функциональных центров организма ориентировщика во время выступления находятся в состоянии повышенной готовности, что способствует совершенствованию личности. Спортивное ориентирование содействует закаливанию организма, является интересным видом проведения свободного времени, а также улучшает работоспособность, повышает успеваемость в учёбе, дисциплинирует, что очень важно в воспитании подрастающего поколения.

1.16 Прикладные виды плавания

Плавание известно человеку с древнейших времён, оно возникло, как необходимое для человека умение выживать, а популярным видом спорта стало только в прошлом веке.

Плавание является основой игры в водное поло, составной частью современного пятиборья и морского многоборья; необходимым элементом

подготовки спортсменов, занимающихся водно-моторным спортом, парусным спортом, прыжками в воду.

Понятие «плавание» логичнее рассматривать со следующих позиций: плавание как физическое действие и плавание как учебный предмет.

Плавание как учебный предмет – область знаний, которая включает гидродинамические и биохимические законы взаимодействия человека с водой, технику плавания, методику обучения и т. д. Данная область знаний, постоянно пополняющаяся и совершенствующаяся, используется для качественного проведения процесса обучения плаванию.

Предмет плавания, как научная дисциплина изучает закономерности физического развития и физического совершенствования человека с помощью специфических для плавания средств, методов и форм организации занятий. Включает сведения об основных практических видах плавания: массовом, спортивном, прикладном.

Вид плавания – одно из направлений (так называемая разновидность) активной физической деятельности человека в воде. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде определяет технику плавания.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время.

Игровое плавание – использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды. Игры вызывают большие эмоции, повышают активность, способствуют появлению инициативы, развивают координацию. Игра выгодно отличается от других средств обучения тем, что одно движение, под час представляющее определенную трудность, может легко разучиваться в самых различных игровых ситуациях.

Фигурное (художественное, синхронное) плавание – совокупность различных комплексов движений, включающих элементы хореографии, акробатические и гимнастические комбинации. Это один из самых утонченных, элегантных и зрелищных видов водного спорта, которым занимаются в основном представительницы слабого пола.

Прикладное плавание – способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия. Например, человек идет в бассейн, чтобы за какое-то время научиться плавать. Он не хочет быть спортсменом, он не хочет или не может заниматься оздоровительным плаванием, но он хочет овладеть навыком плавания, чтобы выжить в экстренной ситуации, оказавшись в воде, помочь пострадавшим и т. д. Прикладное плавание является частью профессиональной подготовки работников силовых и спасательных структур, людей, чья рабочая деятельность связана с водой. Многие из них сдают специальные нормативы по

плаванию для определения своей профессиональной пригодности. Таким образом, плавание как физическое упражнение, гармонично развивающее и укрепляющее организм человека, способствует увеличению его двигательных возможностей и улучшению качества ряда движений, необходимых ему в повседневной жизни. Прикладное плавание подразделяется на виды: преодоление водных преград, ныряние, спасение утопающих.

Способы прикладного плавания: брасс на спине, плавание на боку, спортивные способы (в первую очередь брасс) и различные комбинированные варианты. Классификация способов прикладного плавания не является четко регламентированной как, например, в спортивном плавании, и поэтому носит весьма условный характер. То, какой способ передвижения в воде выберет пловец, зависит от ситуации и условий, в которых он окажется. Наиболее характерными же и часто используемыми способами прикладного плавания по праву считаются брасс, брасс на спине, плавание на боку.

Остальные спортивные способы плавания также носят прикладной характер, хотя об этом часто почти не упоминается в описании самого прикладного плавания. Например, с помощью кроля на груди можно преодолевать значительные водные пространства (при условии, что пловец не отягощен грузом и его движения не стеснены одеждой). Для оказания помощи утопающему – быстрее добраться до пострадавшего. Кроль на спине и его отдельные элементы могут применяться при отдыхе и транспортировке. Движения баттерфляя (дельфина) туловищем и ногами используются при плавании под водой и нырянии, особенно когда пловец находится в ластах. Практически все отдельные элементы спортивных способов применяются в так называемых комбинированных способах, например, ноги–кроль, руки–брасс, кроль на груди без выноса рук.

Подводное плавание – плавание человека под водой с помощью различных поддерживающих средств и приспособлений (не путать с нырянием). Подводное плавание существует и как вид спорта, однако скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту.

Большое распространение в настоящее время получил дайвинг – (плавание под водой с аппаратами, обеспечивающими автономный запас воздуха, или иной газовой смеси, для дыхания под водой от нескольких минут до 12 и более часов, в зависимости от глубины, типа дыхательного аппарата и потребления ныряльщиком газовой смеси) как часть активного и экстремального туризма.

1.17 Скандинавская ходьба

Скандинавская ходьба (Nordic Walking) – ходьба со специальными палками, которые напоминают обычные лыжные палки. При такой ходьбе шаг имитирует лыжный бег, оставаясь при этом не бегом, а ходьбой. При этом вы опираетесь на четыре точки, в работу включается спина и руки – за счет этого

повышается нагрузка, и вы тренируете выносливость. Нагрузки при скандинавской ходьбе интенсивнее, чем при обычной, но менее интенсивны, чем во время бега. Бегать врачи рекомендуют далеко не всем, а вот у ходьбы с палками (хоть и выглядит она странно) практически нет противопоказаний.

В целом, скандинавская ходьба относится к кардиотренировке. Просто гуляя по парку, вы нагружаете только нижнюю часть тела – ноги. Ходьба с палками дает нагрузку и на верхнюю часть тела, включая руки, плечи и спину. Активно работая руками, вы получаете в итоге подтянутые бицепсы и трицепсы, которые в обычной жизни у нас почти не работают. Брюшной пресс при скандинавской ходьбе задействуется в меньшей степени. Но нагрузку можно увеличить и на него, если при каждом шаге слегка поворачивать корпус вправо и влево: тогда к работе подключатся и косые мышцы пресса. При этом вы не краснеете и не возвращаетесь домой со свекольным цветом лица, как это бывает после пробежки и других активных нагрузок.

За час ходьбы в активном темпе вы сожжете примерно 300 калорий. Если при движении вы будете энергично включать в работу верхнюю часть туловища (размахивать руками, поворачивать корпус), число сожженных калорий увеличится. Плюс это хороший способ улучшить кровообращение и заставить работать сердце, сосуды и легкие.

Абсолютно всем можно ходить – у скандинавской ходьбы нет противопоказаний. К тому же для ходьбы не нужны вообще никакие особые навыки: у вас гарантированно все получится. Кроме того, специальные дислокации для занятий тоже не нужны, потому что ходить можно, где угодно: хоть по улицам, хоть по парку, хоть по лесу. Кстати, обычные занятия ходьбой с палками можно разнообразить упражнениями все с теми же палками – в частности, делать растяжку до и после.

При ходьбе с палками ноги необходимо держать слегка согнутыми, как и при любом другом виде фитнеса. Начальная позиция: правая рука вытянута вперед и держит палку под углом, левая рука свободно лежит на уровне таза и тянется назад. Наступать на землю необходимо сначала пяткой, затем перемещаться на носок, при этом в результате на поверхности должна оказаться вся ступня. Движемся в ритме: правая рука – левая нога, а корпус держим немного под углом, а не строго вертикально.

Палки необходимо держать близко к телу, так что не разводите руки слишком широко. Палки выступают в качестве дополнительной опоры, к тому же они координируют движения рук и ног и помогают отталкиваться, когда мы делаем шаг. Палки крепятся к рукам специальными ремнями – если вы их отпустите, они все равно не упадут.

2 МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

2.1 Массаж и самомассаж

Массаж способствует улучшению кровоснабжения массируемых участков тела, активизирует кожное дыхание, усиливает функции потовых и сальных желез, кожа становится более упругой, а мышцы и связки приобретают большую эластичность. Массаж успокаивающе воздействует на нервную систему, благоприятствует обменным процессам, способствует восстановлению работоспособности после утомления.

Простейшей разновидностью массажа является гигиенический массаж, который повышает общий тонус организма. Он может выполняться не только специалистом, но и самими занимающимися оздоровительными видами физкультуры, получившими соответствующие навыки, при этом могут широко применяться приемы самомассажа.

Массаж или самомассаж должен сопутствовать физическим и закаливающим тренировкам и особенно эффективен после водных процедур и плавания.

Массировать нужно обнаженное тело, в отдельных случаях (например, при прохладном воздухе) можно массировать через трикотажное или шерстяное белье. Приступая к массажу (самомассажу), нужно тщательно вымыть руки, при потливости осушить их одеколоном. Массируемые участки тела должны предельно расслабляться. Движения массирующей руки должны совершаться по ходу лимфатических путей в направлении к ближайшим лимфатическим узлам. Например, руки массируются от кисти к локтевому суставу, а от него – к плечевому суставу, ноги – от стоп к коленному и далее к тазобедренному суставу; спина – от позвоночника к подмышечным впадинам; грудная клетка – от середины в стороны (у женщин не следует касаться молочных желез); живот – по кругу в направлении движения часовой стрелки и снизу вверх к подреберью; шея – от затылка вниз и в стороны к ключицам. Места расположения лимфатических узлов не массируются. Нельзя массировать воспаленные участки тела и по загрязненной поверхности кожи, при кожных заболеваниях, тромбозе и сильных варикозных расширениях вен.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение исследования можно сделать следующие выводы: нетрадиционные формы проведения занятий по физической культуре и спорту у студентов вузов можно широко использовать в образовательном процессе, а также при самостоятельных занятиях для профилактики заболеваний и укрепления организма.

Витебский государственный технологический университет

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сергеева, С. П. Нестандартные виды двигательной активности на уроках физической культуры / С. П. Сергеева // Проблемы и перспективы развития образования: материалы III междунар. науч. конф. (г. Пермь, январь 2013 г.) : – Пермь: Меркурий, 2013. – С. 113-115.
2. Петрова, Т. В. Физическая культура в новом социуме / Т. Н. Петрова // Профессиональное образование. – 2012. – № 1. – С. 27-28.
3. Скворцова, В. Н. Валеология: учебное пособие / В. Н. Скворцова. – Томск: Изд-во ТПУ, 2006. – 196 с.

Учебное издание

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ И
НЕСТАНДАРТНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ В УЧЕБНОМ
ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В
ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ**

Методические указания

Составители:

Ковалевский Анатолий Богданович
Гусаков Игорь Геннадьевич
Белей Вячеслав Владимирович
Кнотько Александр Васильевич

Редактор *Н. В. Медведева*
Корректор *Т. А. Осипова*
Компьютерная верстка *В. В. Кашкина*

Подписано к печати 22.12.17. Формат 60x90 1/16. Усл. печ. листов 1.7
Уч.-изд. листов 1.7. Тираж 50 экз. Заказ № 420.

Учреждение образования «Витебский государственный технологический университет»
210035, г.Витебск, Московский пр-т, 72.

Отпечатано на ризографе учреждения образования

«Витебский государственный технологический университет».

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

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