

Федеральное агентство по образованию  
ГОУВПО «Удмуртский государственный университет»  
Кафедра физического воспитания

**Л.В. Бузмакова, Л.В. Родыгина, Ф.Х. Хасанова**

**Оптимальный двигательный режим студента**

Методические рекомендации

Ижевск 2009

УДК  
ББК 75.1  
Б

*Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом  
УдГУ*

Рецензент: заведующий кафедрой ТОФК, кандидат  
педагогических наук, доцент А.А. Райзих

Л.В. Бузмакова, Л.В.Родыгина, Ф.Х.Хасанова  
Б Оптимальный двигательный режим студента: метод.  
рекомендации /УдГУ. Ижевск, 2009. – 30 с.

Методические рекомендации содержат информацию о планировании самостоятельных занятий в целях укрепления и сохранения здоровья студентов, подготовке к сдаче контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Методические рекомендации предназначены для студентов средне профессионального и высшего очного, очно-заочного и заочного образования.

УДК  
ББК 75.1

©Л.В. Бузмакова, Л.В. Родыгина,  
Ф.Х. Хасанова, 2009  
© ГОУВПО «Удмуртский государственный  
университет», 2009

## Введение

В современном обществе, в эпоху научно-технического прогресса, двигательная активность становится одним из основных факторов укрепления здоровья и поддержания высокой умственной работоспособности.

Анализ состояния здоровья студентов Удмуртского государственного университета указывает на отрицательную динамику роста заболеваемости студентов: к третьему курсу обучения увеличивается число студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. Перегрузка в учебе, работе, нервное перенапряжение, гиподинамия, нарушение режима труда и отдыха является теми факторами, которые указывают отрицательное влияние на здоровье.

«Сколько должен двигаться человек, чтобы обеспечить себе здоровье, высокую умственную и профессиональную работоспособность?»

Чтобы компенсировать недостаток движения студент должен заниматься 3-4 раза в неделю, учитывая два практических занятия в вузе, что является оптимальным двигательным режимом для поддержания высокого уровня здоровья.

В настоящее время не имеется достаточно литературы, освещающей планирование самостоятельных занятий физической культурой для студентов.

Данная работа позволяет научить студентов правильно планировать самостоятельные занятия, которые позволяют им повысить функциональные и физические возможности организма, улучшить показатели общей физической подготовленности.

В тренировочной части программы предлагается правильный подбор физических упражнений, их методической последовательностью, рациональным чередованием нагрузки и отдыха.

Предлагаемая нами программа способствует всестороннему и гармоническому развитию студентов. А это, в свою очередь, содействует подготовке высококвалифицированных специалистов.

## СПОСОБЫ САМОКОНТРОЛЯ ЗА ИНТЕНСИВНОСТЬЮ НАГРУЗКИ

Во время самостоятельных занятий важно вести самоконтроль за функциональными и физическими изменениями в организме. Одним из объективных показателей функционального состояния организма во время занятий является частота сердечных сокращений (ЧСС) – пульс. Наиболее простой метод измерения пульса – пальпаторный. На лучевой артерии вторым-четвертым пальцами артерия прижимается к кости немного выше лучезапястного сустава у основания большого пальца в течение 10-15 сек, соответственно количество полученных ударов умножаем на 6 или 4, чтоб узнать ЧСС за одну минуту. Сразу после физической нагрузки пульс может учащаться в 2 раза по сравнению с состоянием покоя. Но уже спустя 2 мин, частота его не должна превышать полуторного отклонения, а спустя 10 мин должен приблизиться к исходному пульсу. Чем тренированнее человек, тем быстрее пульс приходит в норму после нагрузки. При снижении уровня тренированности, вследствие прекращения или уменьшения нагрузки вновь, происходит некоторое учащение пульса. Работа по пульсу несравненно объективна, чем дозирование нагрузки по объему и интенсивности выполняемых упражнений. Если в процессе занятий после одной и той же нагрузки уменьшается время, требуемое для возврата пульса к исходной величине, то это служит одним из основных показателей оптимальности нагрузки и роста тренированности.

Для проверки интенсивности нагрузки каждому занимающемуся необходимо знать свою нижнюю и верхнюю границу пульса, а также оптимальную для себя величину колебания ЧСС.

Максимальный пульс – это работа вашего сердца на 100%:

$$220-20 \text{ (возраст)} = 200 \text{ уд/мин.}$$

Нижняя граница пульса:

$$(220-20 \text{ (возраст)}) \times 0,6 \text{ (60\%)} = 120 \text{ уд/мин.}$$

Верхняя граница пульса:

$$(220-20 \text{ (возраст)}) \times 0,8 \text{ (80\%)} = 160 \text{ уд/мин.}$$

120-160 уд/мин – это ваш *рабочий пульс*.

Тренировочное занятие проводится в пульсовом режиме 120-160 уд/мин (если возраст 20 лет), повторную нагрузку или серию продолжаем выполнять только тогда, когда пульс восстановился до 120 уд/мин, т.е. до нижней границы пульса.

По частоте дыхания можно судить о величине физической нагрузки. Частота дыхания индивидуальна. Этот показатель в основном зависит от возраста, здоровья, уровня подготовленности.

Количество дыхательных циклов после нагрузки:

- легкая нагрузка – 20-25;
- средняя нагрузка – 26-40;
- тяжелая нагрузка – более 40.

Если сохраняется учащенное дыхание более 10 мин – нагрузка не соответствует функциональному состоянию организма. Для контроля за интенсивности нагрузки можно использовать показатель дыхания, которое можно определить непосредственно во время бега – тест «носового» дыхания. Если во время бега дыхание легко осуществляется через нос, это свидетельствует об аэробном режиме тренировки. Если воздуха не хватает и приходится переходить на смешанное носо-ротовое дыхание, значит, интенсивность бега соответствует смешанной аэробно-анаэробной зоне энергообеспечения и скорость следует несколько снизить.

Активные дыхательные движения не только укрепляют мышцы грудной клетки, но вместе с тем производят массаж сердечной мышцы, улучшая кровообращение.

Сочетание активных движений с дыхательными упражнениями поддерживает эластичность легочной ткани, увеличивает подвижность грудной клетки, повышая ее резервные возможности, способствует тренировке дыхательных мышц, повышая их работоспособность.

В покое легочная вентиляция составляет 6-7 л/мин, а при выполнении физических упражнений, как бег, она повышается до 120-130 л/мин и более за счет увеличения частоты (в 3-4 раза) и глубины дыхания (в 5-6 раз).

## ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА

Бег – одно из эффективных и доступных средств укрепления здоровья, подготовки сдачи контрольного норматива на выносливость.

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным видом циклических упражнений, а потому и самым массовым.

Общее влияние бега на организм связано с изменением функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС), компенсацией недостающих энергетических затрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости.

Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают нервное хроническое перенапряжение. Бег в сочетании с водными процедурами снимает нервное напряжение, повышая работоспособность, тонус всего организма. Особенно полезен в этом отношении вечерний бег, который снимает отрицательные эмоции, накопленные за день, и сжигает избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов. Бег положительно влияет на углеводный обмен, функцию печени и желудочно-кишечного тракта, костную систему. При глубоком дыхании во время бега происходит массаж печени диафрагмой, что улучшает отток желчи и функцию желчных протоков, нормализуя их тонус, увеличивается потребление кислородом печеночной тканью в 2-3 раза – с 50 до 150 мл/мин.

Положительное влияние бега имеет место лишь в том случае, если он носит систематический характер, становится не только привычкой, но и потребностью.

## **ТЕХНИКА БЕГА**

Постарайтесь уловить удобный для себя ритм бега, тогда сердцу будет легче справляться с нагрузкой. Первые дни тренировок вы, возможно, будете чувствовать неважно, но поборите себя, и вскоре ваше настроение поднимется, а внешний вид улучшится. У вас появится чувство мышечной радости, которое вы будете ощущать после пробежки.

### **Бег на длинные дистанции**

Бег начинается с работы руками – плечи расслаблены, руки согнуты в локтях ( $120^\circ$ ), работают вдоль туловища на уровне пояса, кисть слегка согнута и расслаблена, руки вперед выносятся не выше подбородка, назад отводятся максимально. Работа ног – тяжесть тела должна равномерно распределяться на всю стопу, особенно на ее внешнюю часть, ноги в коленях слегка согнуты. При передвижении стопа слегка опускается на опору почти под коленом. Бедро поднимается вверх без особого напряжения, свободно, приземление идет с пятки на носок перекастом, с опорой на внешнюю сторону стопы. Нельзя бегать на носках – это приводит к плоскостопию и вызывает боли в икроножных мышцах.

### **Бег на короткие дистанции**

К бегу на короткие дистанции относится бег на 30 м, 60 м, 100 м, 400 м. Беговой шаг отличается от бега на длинные дистанции тем, что он состоит из фазы опоры и полета. При этом скорость бега зависит от длины и частоты шагов бегуна. Продолжительность быстрого бега находится в зависимости от скорости и ритма движений. Большое значение приобретает движение маховой ноги вперед, которое обеспечивает эффективному отталкиванию. Мощное отталкивание сокращает время опорного периода, обеспечивает увеличение длины шагов. В фазе полета бегун принимает положение с сильно разведенными бедрами.

ми, которые совершают активные встречные движения. Энергичный вынос бедра маховой ноги способствует выведению таза вперед, что позволяет максимально использовать те мышцы, которые имеют основное значение при беге (см. рис.1).



Рис.1

Напряжение – самый большой враг спринтера, движения должны быть свободными.

### **Нагрузка при занятиях бегом**

Оптимальная частота занятий для начинающих – 4 раза в неделю, учитывая 2 занятия в вузе. Более частые тренировки могут привести к переутомлению и травмам опорно-двигательного аппарата.

Рекомендации по оздоровительному бегу предусматривают последовательное наращивание продолжительности и интенсивности выполняемой нагрузки. Многие начинающие заниматься оздоровительным бегом переоценивают свои возможности и начинают выполнять большой объем работы. Это может оказаться чрезмерным для организма и вместо пользы принесет вред – утомление, неприятные ощущения в мышцах, ухудшение сна, отвращения к бегу.

Нагрузка при занятиях бегом индивидуальна. Начинать необходимо с умеренного темпа. Чтобы поддержать оптимальную скорость, используйте «разговорный тест» – бежать и разговаривать с партнером. Если будете задыхаться, надо уменьшить скорость. Это предохранит вас от перегрузки на первых этапах тренировки. Если чувствуете усталость, перейдите на активную



ходьбу. Восстановили дыхание, продолжайте бег. Во время бега следите за дыханием. Овладеть техникой правильного дыхания должен каждый человек. Правильно дышать – это, значит, дышать свободно, глубоко, включая в работу все дыхательные мышцы, вдох и выдох делать через нос. С помощью носового дыхания можно контролировать величину физической нагрузки. Если во время бега дышать через нос невозможно и приходится дышать через рот, значит нагрузка на организм выше, чем может справиться ваша функциональная система организма. В этом случае необходимо снизить скорость бега или перейти на ходьбу, акцентируя внимание на глубокое дыхание. У некоторых людей дыхание через нос вызывает значительное затруднение, в этом случае во время бега можно дышать через нос и полукруглый рот одновременно.

Проявите силу воли, терпение, настойчивость и продолжайте заниматься оздоровительным бегом.

Решающим условием обеспечения оптимального тренировочного эффекта при использовании предлагаемой нами программы самостоятельного занятия – это контроль со стороны занимающихся за физическим и функциональным состоянием организма.

## **ПРОГРАММА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ БЕГОМ**

### **Развитие общей и специальной выносливости**

Программа предусматривает два этапа бега:

- 1) медленный бег;
- 2) темповой бег.

Особенностью медленного бега является продолжительное пребывание на дистанции, нагрузка невысокая, темп бега ниже среднего. Основная задача – оздоровление, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Продолжительность первого этапа 10 недель (табл.2, табл.3). Этого достаточно, чтобы приспособиться к темпу медленного бега. Отрезки дистанции постепенно увеличиваются от 1000 м до 3000-4000 м, продолжительность занятий возрастает, время прохождения 1 км/мин сокращается.

Таблица 1

**Программа первого этапа тренировок оздоровительным бегом для девушек**

| Продолжительность занятий | Дистанция, м | Время прохождения, мин | Пульс, уд/мин |
|---------------------------|--------------|------------------------|---------------|
| 1-2 неделя                | 1000         | 8                      | 120           |
| 3-4 неделя                | 1500         | 10-12                  | 130           |
| 5-6 неделя                | 2000         | 14                     | 130           |
| 7-8 неделя                | 2500         | 15                     | 130-140       |
| 9-10 неделя               | 3000         | 18                     | 140-150       |

Таблица 2

**Программа первого этапа тренировок оздоровительным бегом для юношей**

| Продолжительность занятий | Дистанция, м | Время прохождения, мин | Пульс, уд/мин |
|---------------------------|--------------|------------------------|---------------|
| 1-2 неделя                | 1000         | 6                      | 120           |
| 3-4 неделя                | 1500         | 8                      | 130           |
| 5-6 неделя                | 2000         | 10                     | 130-140       |
| 7-8 неделя                | 3000         | 15                     | 140           |
| 9-10 неделя               | 4000         | 18                     | 140-150       |

В таблицах указан, какой должен быть пульс во время занятий. Если пульс выше, чем указано в таблице, необходимо уменьшить скорость бега или перейти на активную ходьбу до восстановления пульса 120 уд/мин (если возраст 20 лет). Что является нижней границей рабочего пульса, а затем продолжить бег. И так, вы успешно преодолели первый этап оздоровительного бега. Бег постепенно стал для вас привычным и не трудным. В этом случае он перестает заметно воздействовать на ор-

ганизм, и вы не ощущаете достаточной нагрузки. Необходимо переходить к более высокому темпу бега.

Второй этап рассчитан на бег с удлинением дистанции и с постепенным повышением темпа бега (табл.3, табл.4).

Целью этого этапа является повысить тренированность организма.

Таблица 3

**Программа второго этапа тренировок оздоровительным бегом для девушек**

| Продолжительность занятий | Дистанция, м | Время прохождения, мин | Пульс уд/мин |
|---------------------------|--------------|------------------------|--------------|
| 1 месяц                   | 2000         | 10-12                  | 150-160      |
| 2 месяц                   | 3000         | 15-18                  | 150-165      |
| 3 месяц                   | 3500         | 18-20                  | 160-165      |
| 4 месяц                   | 4000         | 20-22                  | 160-165      |

Таблица 4

**Программа второго этапа тренировок оздоровительным бегом для юношей**

| Продолжительность занятий | Дистанция, м | Время прохождения, мин | Пульс уд/мин |
|---------------------------|--------------|------------------------|--------------|
| 1 месяц                   | 4000         | 16                     | 150-160      |
| 2 месяц                   | 4500         | 18                     | 160-165      |
| 3 месяц                   | 5000         | 20                     | 160-165      |

Благодаря систематическим занятиям физические и функциональные возможности организма повышаются, что способствует улучшению результатов в беге на выносливость. Исходя из этого (табл.4), увеличиваем дистанцию, не изменяя время прохождения 1 км/мин у юношей. У девушек время прохождения 1 км предлагается с разницей в 2 мин, что дает им возможность выбирать темп бега.

Пульс во время работы увеличивается, но незначительно. Предлагаемую длительность этапа можно корректировать в соответствии с состоянием здоровья, самочувствием во время занятий.

Кроме работы на общую выносливость в самостоятельных занятиях необходимо включить работу на специальную выносливость. Для этого используется **равномерный непрерывный метод**. Этот метод развивает аэробные способности, после 3-х минутного периода вработывания увеличивается скорость передвижения. Это достаточно напряженная для организма работа, требующая значительной напряженности в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, проявление волевых усилий (темповой бег, равномерный бег).

Следующий метод – **переменный непрерывный**, позволяющий развивать аэробные возможности, способность организма переносить состояние кислородного «долга», периодически возникающее в ходе выполнения ускорений и устраняемые при последующем снижении интенсивности бега. Этот метод приучает занимающихся «терпеть», т.е. воспитывает волевые качества, такая работа называется «Фартлек» (игра скоростей). Во время длительного бега выполняются ускорения от 100 м до 500 м.

Положительный эффект развития специальной выносливости при использовании **интервального метода**, который заключается в дозированном повторном выполнении беговой работы относительно небольшой продолжительности, через определенные интервалы отдыха. Этим методом можно избирательно воздействовать как на аэробные, так и на анаэробные компоненты выносливости. Использование этих методов позволит вам улучшить скоростные качества и добиться хороших результатов в беге на 2 км и 3 км.

Занятие на развитие выносливости:

1. Равномерный бег 15-30 мин; специальные беговые упражнения (СБУ) 3-4 серии по 80-100 м (ЧСС 160-165 уд/мин).
2. «Фартлек» 1 км, 2 км, 3 км; прыжковые упражнения (ЧСС до 170 уд/мин).
3. Повторный бег: 2 x 200 м; 3 x 100 м, 3 x 300 м; 6-8 x 100 м; 2-3 x 1000 м (ЧСС 160-170 уд/мин, отдых между повторением работы до восстановления пульса 120 уд/мин).
4. Темповой бег 3-5 км (1 км за 3-4.30 мин); отдых 2-3 мин +

ускорение 3-4 x 100 м; силовые упражнения на руки и ноги (ЧСС до 150-160 уд/мин).

5. Переменный бег 300 м x 200 м x 100 м через 200 м бега трусцой – 2-3 серии; 4-6 x 200 м через 200 м легкого бега (перед повторением серии восстановить пульс до 120 уд/мин, ЧСС 170 уд/мин).

Эта программа дает возможность легко справиться с контрольным нормативом на выносливость.

### **Развитие скоростных качеств**

В зачетные требования студентов входит сдача контрольного норматива на дистанции 100 метров.

Предлагаем тренировочные занятия для подготовки сдачи контрольного норматива на дистанции 100 метров.

#### **Специальные беговые упражнения (СБУ):**

- бег с высоким подниманием бедра 20 м + ускорение 20-30 м;
- бег с захлестыванием голени + ускорение;
- бег толчками стопой + ускорение;
- бег длинными прыжками + ускорение;
- бег скрестным шагом правым и левым боком + ускорение;
- «роллинг» (перекат с пятки на носок, с продвижением вперед поднимая колени к груди) + ускорение;
- «разножка» (в прыжке смена положения ног) на месте с работой рук + ускорение 30-40 м;
- бег на прямых ногах с продвижением вперед + ускорение.

Можно специальные беговые упражнения выполнять без ускорений, повторно, увеличивая расстояние до 100 метров.

Для развития скоростных способностей применяются упражнения, которые должны соответствовать трем основным условиям:

1. Возможности выполнять с максимальной скоростью;
2. Освоенность упражнения должна быть настолько хорошей, чтобы внимание можно было сконцентрировать только на скорости его выполнения;
3. Во время тренировки не должно происходить снижения ско-

рости выполнения упражнений.

В ходе тренировки по развитию скоростных способностей, необходимо работать не только над быстротой сокращения работающих мышц, но и над быстротой их расслабления. Скоростные упражнения для этого необходимо использовать не в стандартных, а в измененных ситуациях и формах. Используются повторный метод и соревновательный.

Повторная работа, интервал отдыха 2-3 мин, ЧСС 150-170 уд/мин.

Бег с высокого старта:

- 1) 8 x 30 м;
- 2) 4 x 20 м + 4 x 40 м + 2 x 60 м + 2 x 30 м;
- 3) 2 x 30 м + 3 x 60 м + 1 x 100 м;
- 4) 6 x 60 м + 2 x 30 м;
- 5) бег вверх по лестнице с максимальной частотой и скоростью 5-6 раз;
- 6) бег со старта из различных положений 10 м, 20 м 5-6 раз – 2-3 серии.
- 7) быстрый бег под уклон 30 м 3-5 раз – 2-3 серии.

**Под скоростной выносливостью понимается способность к поддержанию предельной и околопредельной быстроты движения в течение определенного времени.** Такой режим беговой работы связан с накоплением молочной кислоты и является очень тяжелой работой. После выполнения интенсивных тренировок на скоростную выносливость возможно применение упражнений для развития максимальной силы и силовой выносливости. В конце тренировки необходимо сделать растяжку мышц – различные махи ногами, глубокие выпады вперед, в сторону, затем закончить занятие равномерным бегом 5-10 мин.

Повторная работа, отдых 1-5 мин, ЧСС 160-180 уд/мин:

- 1) 4 x 100 м;
- 2) 2 x 120 м, 2 x 150 м, 2 x 200 м;
- 3) 2 x 200 м, 2 x 100 м, 2 x 60 м;
- 4) 4 x 30 м, 2 x 60 м, 1 x 100 м, 2 x 30 м;
- 5) в горку ускорение 60-80 м + под горку ускорение 60-80 м + «многоскоки» в гору – 3-4 серии.

Переменная работа, ЧСС 170-180 уд/мин:

- 1) 4-6 x 150 м, через 200 м легкого бег;
- 2) 60 м x 100 м x 60 м x 100 м, через 100 м легкого бега;
- 3) 4-6 x 200 м, через 200-300 м легкого бега;
- 4) ускорение 100 м + легкий бег 100 м + «роллинг» 100 м – 3-4 серии.

В самостоятельные занятия желательно включить скоростно-силовые упражнения. Эту работу применяют после скоростной работы. Не рекомендуется сочетать в одном занятии работу над развитием максимальной скорости и стартовым разбегом с работой на силовую и скоростную выносливость в больших объемах или «до отказа».

#### **Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости:**

1. Бег и ходьба с высоким подниманием бедер и движением рук, как в беге. Туловище держать прямо, плечи опущены, руки слегка согнуты в локтевом суставе.
2. Бег с захлестывание голени, руки и плечи расслаблены. Рекомендуется тем, кто выполняет беговые движения напряженно.
3. Прыжки с ноги на ногу (бег прыжками).
4. Скачки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземление на нее.
5. Специальные упражнения на гибкость.
6. Силовые упражнения на руки и брюшной пресс.
7. Прыжки «лягушка» 10-20 прыжков (по прямой дорожке или в гору).
8. Выпрыгивание из низкого седа (или полуприседа) вверх 10-15 раз 2-3 серии.
9. Многократные прыжки – тройной, пятикратный, десятикратный одной или двумя ногами 3-4 прыжка 2-3 серии.

#### **Методические рекомендации**

Во время выполнения предлагаемой работы необходимо регулировать нагрузку, следить за реакцией организма – пульс, дыхание, период восстановления между сериями. В каждом за-

нятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок.

Объем и интенсивность занятий можно повысить или снизить за счет увеличения или снижения скорости выполнения упражнений, дистанции, продолжительности выполнения упражнений или задания, количества повторений, сокращения время отдыха между сериями, амплитуда выполнения.

## **РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ**

В самостоятельные занятия студентов необходимо включать работу на укрепления брюшного пресса, что тоже входит в зачетное требование, как у девушек, так и у юношей.

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, и приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид.

Предлагаем несколько программ тренировки брюшного пресса.

**Первая программа**, предложенная Брунгардт Курт, проверена практикой и является эффективной. Структура программы «Трехминутные упражнения для брюшного пресса»:

- 1 день: нижняя часть брюшного пресса;
- 2 день: косые мышцы живота;
- 3 день: верхняя часть брюшного пресса;
- 4 день: отдых, после чего программа повторяется.

Эта программа позволяет в течение 3-х дней тренировать поочередно каждую область брюшного пресса, давая им в один из дней максимальную нагрузку и обеспечивая полноценный отдых в другие дни. Не забываем и то, что вместе с брюшным прессом необходимо выполнять упражнения на мышцы спины.



**Вторая программа** считается традиционной, которую мы используем на своих занятиях и считаем тоже весьма эффективной. Тренировка брюшного пресса выполняется в следующей последовательности:

- 2-3 упр. на верхнюю часть брюшного пресса;
- 2-3 упр. на среднюю часть брюшного пресса;
- 2-3 упр. на косые мышцы брюшного пресса;
- 2 упр. на нижнюю часть брюшного пресса.

На одном занятии тренируем все части брюшного пресса, количество выполнения упражнений от 10 до 25 повторений, нагрузка высокая, и поэтому мышцам необходимо отдохнуть в течение 2-3 дней.

### **Упражнения для укрепления мышц верхнего пресса**

#### **1. Скручивание с подъёмом головы.**

Исходное положение: лягте на спину, согните ноги в коленях, ступни поставьте ровно на пол. Руки за голову, пальцы не смыкайте. Втяните живот (рис.1).



Рис.1



Рис.2

На счет «1» поднимите голову и плечи, приподнимая в это время бедра (рис.2).

На счет «2» опустите голову и бедра в исходное положение, сохраняя мышцы пресса в напряжении.

Выполните 15-20 повторов.

Совет преподавателя: не напрягайте мышцы ягодиц, когда поднимаете бедра. Основная нагрузка должна ложиться на мышцы пресса.

## **2. Скручивания с вытянутыми руками.**

Исходное положение: лягте на спину, согните ноги в коленях, ступни поставьте на пол параллельно друг другу. Вытяните руки за головой и сомкните пальцы в замок (рис.3).



Рис.3

Втяните живот. Поднимите руки, голову и плечи одновременно (рис.4). Медленно опуститесь в исходное положение.

Выполните 15-20 повторов.

Совет преподавателя: следите за тем, чтобы руки были ровными, не сгибайте их. Плечи старайтесь расслабить, когда поднимаетесь и опускаетесь.



Рис.4

## Упражнения для укрепления мышц среднего пресса

### 1. Отклонения назад из положения «сидя».

Нагрузка на брюшной пресс, бедра.

Исходное положение: сядьте на пол, подняв руки вверх, ноги согнуты в коленях (рис.5).

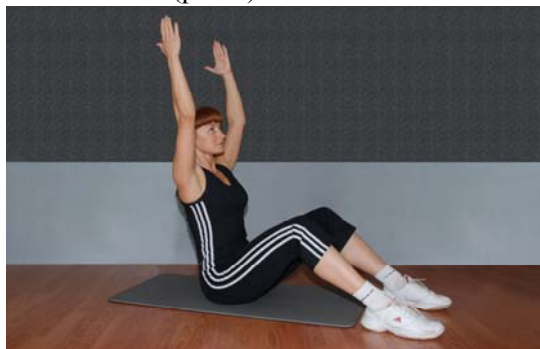


Рис.5

Отклонитесь назад, руки для равновесия опустите перед собой (рис.6). Для увеличения нагрузки можно увеличивать угол, на который опускаетесь назад.

Выполните 15-20 повторов.



Рис.6

## 2. Двойное скручивание.

Упражнение укрепляет мышцы среднего пресса.

Исходное положение: лягте на спину, поднимите перед собой согнутые в коленях ноги так, чтобы голени были параллельны полу. Пальцы рук соедините за головой, локти разведите в стороны. Втяните в себя живот, прижав поясницу к полу (рис.7).

Усилием мышц пресса приподнимите ягодицы и подтяните колени к груди, а плечи оторвите от пола (рис.8). Вернитесь в исходное положение.



Рис.7

Выполните 15-20 повторов.

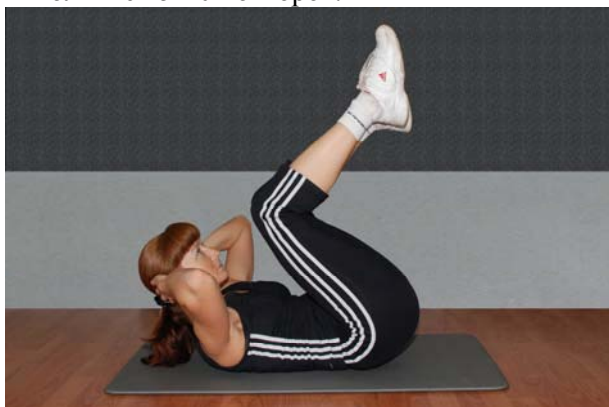


Рис.8

### Упражнения для укрепления косых мышц пресса

**1. Скручивания.** Нагрузка на брюшной пресс, косые мышцы живота, бедра.

Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, одновременно подтяните друг к другу колено левой ноги и локоть правой руки (рис.9). Постарайтесь коснуться ими друг друга. Повторите упражнение другой ногой и другой рукой.

Выполните 15-20 повторов.



Рис.9

## 2. Косые скручивания.

Исходное положение: лягте на спину, согните правую ногу в колене, правая ступня на полу. Левая лодыжка на правом колене, левое колено направлено во внешнюю сторону. Руки за головой, пальцы не сомкнуты, локти открыты. Втяните живот (рис.10).



Рис.10

Поднимите голову и плечи и поверните правое плечо к левому колену так, чтобы на счет «1» коснуться локтем колена (рис.11). Опуститесь в исходное положение, затем смените сторону.

Выполните 15-20 повторов.



Рис.11

Совет преподавателя: точка касания колена и локтя должна быть на уровне середины туловища.

### 3. Укрепление косых мышц живота.

Исходное положение: лягте на спину, руки вытяните за головой, ноги прямые и слегка приподняты над полом. Поднимите голову и соедините левую руку и правую ногу (рис.12).



Рис.12

Опустите поднятые конечности, одновременно поднимая противоположные руку и ногу – это будет один повтор (рис.13).



Рис.13

Сделайте упражнение 15 раз, стараясь в течение всего времени не опускать ноги на пол.

#### **4. «Помешивание».**

Это круговое движение затрагивает самые глубокие мышцы пресса, особенно, если выполнять его медленно.

Исходное положение: лягте на спину, ноги чуть разведены, пресс втянут. Вытяните руки вдоль живота, сожмите ладони в замок и слегка приподнимите голову, шею и плечи.

Удерживая позицию, поверните корпус влево, описывая руками круг над бедрами 6-8 раз, словно размешиваете кашу в горшке. Продолжая движение, медленно разверните корпус вправо (рис.14).

Повторите из исходного положения 2-4 раза.



Рис.14

### **Упражнения для укрепления мышц нижнего пресса**

#### **1. Упражнение для укрепления нижней части брюшного пресса.**

Исходное положение: лягте на спину, согните колени и подтяните их к груди. Пятки старайтесь прижать к ягодицам. Руки вытяните вдоль туловища (рис.15).

Напрягая мышцы пресса, приподнимите таз и подтяните колени к плечам (рис.16). Медленно вернитесь в исходное положение. Не рекомендуется отрывать поясницу от пола.





Рис.15



Рис.16

Выполнить 2-4 подхода по 15-20 повторов.

## **2. Упражнения для нижнего пресса.**

Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища (рис.17).

Поднимите прямые ноги перпендикулярно полу (можно ноги скрестить и чуть согнуть) и удерживайте их в этом положении несколько секунд (рис.18), затем медленно опустите. Следите за тем, чтобы поясница не отрывалась от пола.



Рис.17



Рис.18

### **3. Упражнение «Велосипед».**

Исходное положение: лягте на спину. Поднимите ноги под углом  $45^\circ$  и попеременно вращайте ими, имитируя езду на велосипеде (рис.19).



Рис.19

#### **4. Обратные скручивания.**

Исходное положение: лягте на спину, согните ноги в коленях и выровняйте их над бедрами. Руки вдоль тела на полу, ладонями вниз. Втяните живот (рис.20).



Рис.20

Напрягая мышцы пресса, приподнимите бедра на несколько сантиметров так, чтобы копчик оторвался от пола на счет (рис.21). Опуститесь в исходное положение.

Выполните 15-20 повторов.



Рис.21

Совет преподавателя: поднимайте бедра медленно, не выталкивая их. Нагрузка должна быть на мышцы пресса, а не на ноги. В качестве усложнения выпрямить ноги параллельно полу.

#### **5. «Дрожащие ножницы».**

И.п. Лягте на спину, поднимите ноги под углом 45°.

Выполняйте скрестное движение ногами – права над левой, левая над правой (рис.22).

Выполните 15-20 повторов.



Рис.22

## Методические рекомендации

Самым важным элементом тренировки брюшного пресса является не количество, а качество выполнения движения. Следите за тем, чтобы каждое повторение движения выполнялось с максимальной амплитудой.

Следуйте основным условиям выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса:

- выполнять упражнения до мышечного утомления;
- следите за правильной техникой выполнения упражнений;
- скорость движения должна быть не высокой, когда вы достигните хорошего уровня тренированности, можно изменять темп выполнения упражнений;
- при выполнении упражнений на брюшной пресс необходимо следить за положением головы, подбородок не должен касаться груди;
- при выполнении упражнений мышцы работают, преодолевая сопротивление;
- техника дыхания – вдох выполняется в период расслабления мышц, выдох – при напряжении мышц;
- выполнили 2-3 упражнения, сделайте растяжку на мышцы, которые прорабатывали.

Не забываем выполнить 4-5 упражнений на спину, между сериями на брюшной пресс.

## **Заключение**

Предлагаемая нами программа самостоятельных занятий предусматривает систематичность и последовательность. Если вы, по каким-то причинам пропустили занятия, не торопитесь начинать с того уровня, где остановились, организм быстро теряет тренированность. Начните с небольшой нагрузки, информацией служит частота пульса во время занятия и период восстановления после занятия.

Регулярные занятия физической культурой не только улучшают здоровье, поднимают функциональные и физические возможности организма, но и повышают умственную работоспособность на учебных занятиях.