

Министерство сельского хозяйства и продовольствия
Республики Беларусь

Витебская ордена «Знак Почета» государственная
академия ветеринарной медицины

Е. П. Казимиров

**УПРАВЛЯЕМАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА
СТУДЕНТОВ ПО КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ
И РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
(КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕВУШЕК)**

Учебно-методическое пособие

Витебск
ВГАВМ
2019

УДК 796.012.6
ББК 75.1
К14

Рекомендовано к изданию методической комиссией факультета ветеринарной медицины УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины» от 31 мая 2019 г. (протокол № 12)

Автор:
доцент *Е. П. Казимиров*

Рецензенты:
кандидат педагогических наук, доцент *Д. Э. Шкирьянов*;
кандидат педагогических наук, доцент *П. И. Новицкий*
(УО ВГУ им. П.М. Машерова)

Казимиров Е. П.

К14 Управляемая самостоятельная работа студентов по коррекции фигуры и развитию физических качеств (комплексы упражнений для девушек) : учеб. – метод. пособие / Е. П. Казимиров. – Витебск : ВГАВМ, 2019. – 20 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины» и написано в соответствии с программой «Физическая культура».

УДК 796.012.6
ББК 75.1

© УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Диета и двигательная активность	5
2. Комплексы упражнений с гантелями	7
3. Упражнения для укрепления плечевого пояса и верхних конечностей	9
4. Упражнения для мышц брюшного пресса	10
4.1. Упражнения для формирования талии	11
5. Упражнения для укрепления нижних конечностей	12
5.1. Упражнения для ягодичных мышц	13
5.2. Упражнения для бедер	14
5.3. Упражнения для уменьшения объема верхней части бедер	15
5.4. Упражнения для мышц стопы	17
6. Дыхательные упражнения	18
Литература	19

ВВЕДЕНИЕ

Управляемая самостоятельная работа студентов (УСР) – опосредованное управлением со стороны преподавателя выполнение студентом выданного преподавателем учебного задания. Это совместная деятельность преподавателя и студента, направленная на самостоятельное овладение студентом частью содержания изучаемой дисциплины «Физическая культура» и предполагающая организацию дополнительных консультаций и специальных видов контроля со стороны преподавателя, помимо предусмотренных учебным планом форм промежуточного и итогового контроля компетенций студентов по изучаемой дисциплине. Различают аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу. УСР как важная часть образовательного процесса способствует мотивации студентов, должна сопровождаться доступным и качественным научно-методическим и материально-техническим обеспечением, эффективной системой контроля и содействовать усилению практической направленности обучения. Цель пособия – оказать методическую помощь студентам в самостоятельной работе по коррекции фигуры и развитию физических качеств.

Под физическими качествами подразумевают морфофункциональные свойства организма человека, благодаря которым возможна его физическая активность. Принято выделять пять основных физических качеств.

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Выносливость – способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Ловкость – способность быстро, точно, экономно решать двигательные задачи.

Быстрота – комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой.

Существует ряд направлений для самостоятельного развития студентами своих физических качеств, каждое из которых имеет свои плюсы и развивает в разной степени вышеуказанные физические качества. Например – фитнес, что в переводе с английского (fitness) означает «хорошая форма», «быть в хорошей форме», «соответствовать...». Перечислим некоторые разновидности фитнеса.

Бодибилдинг – процесс наращивания и развития мускулатуры путем занятия физическими упражнениями с отягощениями и высокоэнергетического питания с повышенным содержанием питательных веществ, в частности белков, достаточным для гипертрофии скелетных мышц.

Пауэрлифтинг – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Кроссфит – система физических упражнений, вид спорта. Кроссфит-тренировки включают в себя элементы интервальных тренировок высокой интенсивности, упражнения тяжелой атлетики, плиометрики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта, художественной гимнастики и др.

1. ДИЕТА И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Чтобы избавиться от лишнего веса, девушки нередко прибегают к диете. Большинство «чудодейственных» диет связано с резким снижением калорийности, а порой - и с ограничением биологической ценности продуктов.

Подобные ограничения организм воспринимает как раздражитель. И отвечает на это приспособительной реакцией. В данном случае как бы запускается «механизм выживания»: в ответ на уменьшение количества питательных веществ начинается «консервация» уже имеющихся в организме.

Поскольку самым высококалорийным и ценным с точки зрения энергетической емкости является жир, именно его расходование и тормозится (для сведения: 1 г жира при сгорании дает более 9 калорий, в то время как 1 г белка и 1 г углеводов – по 4 калории). При «резких» ограничительных диетах сброс веса происходит в основном за счет белковой ткани и лишь на 40% - за счет жиров. Иными словами, соотношение «мышцы – жир» в организме изменяется к худшему.

Более того, после возвращения к обычному питанию ферменты, которые «отвечают» за «консервацию» жира, продолжают усиленно извлекать его из пищи и «запасать» в складках на бедрах, талии, спине, как бы подготавливаясь к новым «голодным пыткам». В результате буквально через несколько недель приобретается исходный вес, но уже в новом, неблагоприятном качестве: с потерей части мышц и приобретением вместо них жира. Что же делать?

Выход такой – движение и, конечно, диета. Но диета продуманная. Исключите из своего меню продукты, содержащие так называемые «пустые» калории. К ним относятся животные жиры, сахар, фруктовая и другая сладкая вода, пирожные с кремом, торты, кексы... К этой группе примыкают изделия из белой рафинированной муки – макаронны, белый хлеб, булочки и др.

Например, заменив белый хлеб черным, уменьшив количество сахара, сделав все гарниры овощными, можно «спокойно» сбросить за год около 3 кг. Главное – постепенность и последовательность. Нельзя сбрасывать более 1–2 кг в месяц, поскольку сразу же включается «механизм выживания», появляется вялость, сонливость, снижается работоспособность.

Напомню, что в ежедневный рацион надо обязательно вводить овощи и фрукты, грубые каши, черный хлеб, одну–две ложки растительного масла.

А теперь о двигательной активности. Условно можно выделить две группы упражнений. Первая позволит повысить темпы сжигания жира. Это – ходьба, лыжи, велосипедные прогулки, плавание, а если есть желание и позволяет здоровье – медленный бег трусцой.

Большинство специалистов рекомендуют начинать с ходьбы. Как минимум, 3 раза в неделю надо совершать пешие прогулки. Идти размашистым шагом так, чтобы частота пульса была повышенной. В конечном итоге стремиться к максимальной (но соответствующей вашей подготовленности) скорости. Ускорять движение надо постепенно, при малейших неприятных ощущениях замедлять темп.

Такие прогулки должны продолжаться не менее 20–30 мин. в любое время – утром до работы, днем, вечером – за два часа перед отходом ко сну. При желании можно «погулять в быстром темпе» 2–3 раза в день.

Физиологами подсчитано, что, используя только «оживленные» прогулки в рекомендованных здесь дозах, за год можно с пользой для здоровья «убрать» 2,1 кг жира, а доведя скорость 20–минутных прогулок до 8 км в час – 4,8 кг.

Для сведения: 30 мин ходьбы «сжигают» около 50 г жира, плавания – около 40 г, велосипедной прогулки – около 30 г.

Однако откладывать «недельную норму» прогулок на выходные не стоит. Даже если гулять в воскресенье 10 часов подряд, нужного эффекта не получится.

Некоторые склонны к «тренирующим» нагрузкам относить физическую активность на работе, учебе, беготню по магазинам, бытовые заботы. Но эти хлопоты, не являясь циклическими нагрузками, тренирующего воздействия на организм почти не оказывают. Значит, не включая их в тренировки, приучайте себя к мысли, что физкультурой надо заниматься специально, выделяя в день минимум полчаса.

Вторая группа упражнений – комплексы косметической гимнастики.

Как правило, у людей, страдающих от избыточного веса, дряблые, ослабленные мышцы. С учетом того, что в основном кости и мышцы создают формы человеческого тела, а жир искажает их, необходимо укреплять мускулатуру, что вернет фигуре стройность, а вам – хорошее настроение.

Для дальнейшего снижения веса в дни, свободные от пеших прогулок, минимум 3 раза в неделю следует выполнять приведенный ниже комплекс, позволяющий за год сбросить еще 2–3 кг жира.

1. Разминка, включающая махи руками, ногами, наклоны, круговые движения туловищем – около 5 мин. до легкой испарины.

2. Приседания на полных стопах, руки на поясе. Вдох на приседе, выдох на подъеме (15–20 раз).

3. Стоя на расстоянии шага от стены, с упором на нее руками, не сгибая ног в коленях и не прогибаясь в поясе – сгибать и разгибать руки. Постараться, оттолкнувшись от стены, хлопнуть в ладоши – выдох. Затем, мягко пружиня руками, коснуться грудью стены – вдох (15–20 повторений).

4. Ноги на ширине плеч. Не сгибая ног, наклониться вперед, захватив руками задние поверхности бедер или голени, подтянуть корпус к бедрам – выдох, выпрямиться – вдох (15–20 повторений).

5. Лежа на боку, отводить прямую «верхнюю» ногу вверх, одновременно производя выдох (15–20 повторений).

6. Лежа на спине, руки на груди либо за головой, либо вдоль туловища. Поднять туловище, одновременно выдыхая, и наклониться максимально вперед, стараться не сгибать ног в коленях. Вдыхая, вернуться в исходное положение (15–20 повторений).

7. Лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимать прямую ногу до прямого угла, выдох – при подъеме, вдох – при опускании (15–20 повторений каждой ногой).

8. Взяв палку (расстояние между руками около метра), заведите ее за голову и наклонитесь вперед. В этом положении выполняйте повороты корпуса влево–вправо. Постарайтесь в крайних положениях увидеть потолок (до 40–50 повторений).

9. Заключительное упражнение: ходьба на месте с высоким подниманием коленей – 2–3 минуты.

В первый месяц занятий вы должны выполнять по одному подходу (одному разу) на все упражнения, стремясь достигнуть рекомендованного числа повторений.

Во второй месяц в упражнениях, где вы добились этого, выполняйте второй подход (закончив упражнение и отдохнув одну минуту, повторите его). На третий и последующие месяцы выполняйте три подхода на каждое упражнение.

2. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ

Приведенные ниже упражнения помогут вам развить силу основных групп мышц. Из 10 предложенных упражнений на одно занятие вы должны выбрать 4–6 упражнений для мышц рук, туловища и ног. В зависимости от вида упражнения и уровня вашей подготовленности первые 2–3 месяца выполняйте 2–3 подхода с 10–15 повторениями в каждом подходе. По мере повышения вашей тренированности число подходов доведите до 4–6, а количество повторений в одном подходе – до 20–30. После каждого подхода отдыхайте 1–3 минуты. Во время отдыха применяйте упражнения на расслабление (встряхивание рук, ног с полным расслаблением). Для более эффективного повышения результатов занятий следует постепенно увеличивать либо вес отягощений, либо количество повторений.

Следует помнить, что главная задача занятий – укрепление здоровья. Если у вас хорошее, бодрое настроение, хороший сон, аппетит, желание тренироваться, значит вы на правильном пути.

В занятиях не проявляйте спешки. Это чревато нежелательными последствиями. После окончания тренировки – расслабляющий бег 3–5 мин. в медленном и среднем темпе. Если такой возможности нет, попрыгайте со скакалкой 30–60 сек.

Запомните: прочный фундамент здоровья невозможно создать лишь одними упражнениями с отягощениями. Упражнения с отягощениями очень хорошо развивают силу, силовую выносливость, а бег – незаменимое средство для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнение № 1. Одновременное сгибание рук (для бицепсов). Вес гантелей 3–4 кг.

И. п.: ноги врозь, руки с гантелями опущены вдоль туловища, ладони вперед.

Согнуть руки к плечам, затем разогнуть. Туловище не наклонять, локти не отводить. Сгибая руки – вдох, разгибая – выдох. Темп медленный и средний. Повторить 10–15 раз с 2–килограммовыми гантелями и 8–12 раз с 3–килограммовыми гантелями. Отдых после каждого подхода 2 мин.

Упражнение № 2. Сведение рук перед грудью крест-накрест (для дельтовидных и грудных мышц). Вес гантелей 1–2 кг.

И. п.: ноги врозь, руки с гантелями в стороны на высоте плеч, ладони вперед.

Свести руки перед грудью крест-накрест (правая – над левой, левая – над правой и т.д.). При сведении рук – выдох, при разведении – вдох. Темп средний. Повторить 15–20 раз. Отдых после каждого подхода 2–3 мин.

Упражнение № 3. Одновременное поднятие рук вперед–вверх (для дельтовидных мышц). Вес гантелей 3 кг.

И. п.: ноги на ширине таза, руки с гантелями опущены вниз, ладони к бедрам.

Поднять руки вперед–вверх над головой, вернуться в и. п. При поднятии рук – вдох, при опускании – выдох. Темп средний. Повторить 8–10 раз. Отдых 2 мин. После отдыха то же проделать 3–килограммовыми и гантелями 8–10 раз. Отдых 2 мин.

Упражнение № 4. Разгибание рук из–за головы (для трицепсов). Вес гантелей 3 кг.

И. п.: руки с гантелями за головой, локти вертикально, ближе к голове.

Не меняя положения локтей, разогнуть руки, затем согнуть. Сделать 2–3 подхода с 10–15 повторениями в каждом подходе с 1–2-минутным отдыхом после каждого подхода. Темп средний. Дыхание произвольное.

Упражнение № 5. Наклоны туловища вперед–вниз с одновременными движениями рук назад–вверх (для мышц плечевого пояса, брюшного пресса и спины). Вес гантелей 2 кг.

И. п.: ноги врозь, руки с гантелями над головой ладонями внутрь.

Наклоняя туловище и опуская руки вниз, направить их назад–вверх, затем, опуская руки, вернуться в и. п. При наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох. Темп средний. Выполнить 2–3 подхода с 10–15 повторениями. Отдых после каждого подхода 1–2 мин.

Упражнение № 6. Подскоки на носках с разведением и сведением рук (для мышц ног и рук). Вес гантелей 2 кг.

И. п.: ноги вместе, руки с гантелями опущены вниз.

При подскоке одновременно поднять руки на высоту плеч и развести ноги. Затем возвратиться в и. п. Темп средний и быстрый. Дыхание произвольное. Выполнить 2–3 подхода с 15–20 подскоками. После каждого подхода отдых 2–3 мин.

Упражнение № 7. Круговые движения рукой (для дельтовидных, грудных мышц и сохранения подвижности в плечевых уставах). Вес гантелей 1 кг.

И. п.: ноги чуть шире плеч. Рука с гантелью поднята вверх.

Опуская руку влево–вниз, а затем, поднимая вправо–вверх, выполняйте круговые движения. Дыхание произвольное. Темп средний и быстрый. Повторить каждой рукой 10–15 раз, отдых после каждого подхода 2–3 мин.

Упражнение № 8. Приседание с гантелями (для мышц ног). Гантели весом 3 кг.

И. п.: ноги чуть шире плеч, руки с гантелями согнуты перед грудью.

Присесть на всей стопе, затем выпрямиться. Темп медленный и средний. Повторить 10–15 раз. После отдыха (2–3 мин.) повторить упражнение 10–15 раз с гантелями весом 4 кг.

Упражнение № 9. Движение рук по дугам лежа на спине (для грудных и широчайших мышц). Вес гантелей 2 кг.

И. п.: спиной лечь на скамью.

Гантели в выпрямленных вперед руках. Опустить руки за голову, затем вернуться в и. п. Выполнить 2–3 подхода с 10–15 повторениями в каждом с 1–2 минутным отдыхом между подходами.

Упражнение № 10. Попеременное разгибание рук – «удары боксера» (для мышц рук и плечевого пояса). Вес гантелей 1–2 кг.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью.

Энергично разогнуть правую руку вперед, одновременно поворачивая туловище влево; сгибая правую руку, разогнуть левую. Дыхание произвольное. Темп средний и быстрый. Выполнить 2–3 подхода с 15–20 повторениями в каждом. Отдых после каждого подхода 2–3 мин.

Примечание. Вес гантелей носит рекомендательный характер.

3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Упражнение № 1. Это упражнение взято из разделов йоги, оно чрезвычайно эффективно для борьбы с жировыми отложениями в верхней части рук и препятствует возникновению целлюлита на их внутренней стороне.

И. п.: основная стойка, спина прямая, руки в замке за спиной.

1. Медленно наклоните верхнюю часть туловища, при этом голова следует за туловищем, руки отводятся назад. Остановитесь в этом положении, считая про себя до 10.

2. Затем полностью наклоните туловище вперед как можно ниже, одновременно поднимая как можно выше руки за спиной. Не перенапрягайтесь, учитывайте свои возможности. Оставайтесь в этом положении, считая про себя до 10. Медленно разогнитесь, не размыкая рук, затем разомкните их, опустите и расслабьтесь.

Повторить 2–4 раза.

Упражнение № 2. Движения плечами.

И. п.: основная стойка, спина прямая, руки на поясе.

Выполнять круговые движения плечами. Выполнять движения плечами вперед–назад и вверх–вниз. Задержаться в крайних положениях на 4–5 секунд.

Упражнение № 3. Сжатие–разжатие кистей.

И. п.: основная стойка, спина прямая, руки перед грудью.

Сжимать и разжимать кисти, максимально стараясь напрягать пальцы рук. Во время сжатия напрягать кулак, а в момент разжатия напрягать и максимально тянуть в стороны пальцы. Необходимо начинать упражнение в медленном темпе, постепенно все больше его увеличивая.

Упражнение № 4. Сгибания–разгибания рук.

И. п.: основная стойка, спина прямая, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулак.

Выпрямлять руки (вперед или в стороны), одновременно разжимая кулак, и возвращаться в и. п. Темп упражнения быстрый. Это упражнение можно использовать как элемент разминки.

4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

Мышцы брюшного пресса активно работают при ходьбе, ходьбе на месте с высоким подниманием бедра, беге, прыжках, поднимании ног или туловища, различных маховых движениях на перекладине и брусьях, при гребле, ходьбе на лыжах и т.д.

Упражнение № 1. Наклоны туловища вперед–вниз.

И. п.: стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.

Выполнить наклон вперед–вниз, стараясь достать пол кончиками пальцев или ладонями, и вернуться в и. п. При наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох. Темп средний и быстрый. Выполнить 2–3 подхода с 20–30 повторениями в каждом подходе. Отдых после каждого подхода до 1 мин. По мере повышения тренированности можно ограничиться одним подходом с 100–150 повторениями.

Упражнение № 2. Поднимание ног лежа на спине.

И. п.: лежа на спине, руки за головой.

Поднять обе ноги вверх, опустить за голову, стараясь коснуться носками пола, вернуться в и. п. Темп медленный и средний. В положении лежа – вдох, при опускании ног за голову – выдох. Повторить 15–20 раз. По мере повышения тренированности количество повторений можно увеличивать до 50–60.

Упражнение № 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя.

И. п.: лежа на спине, ноги можно закрепить (с помощью предметов или партнера), руки за головой.

Поднять туловище до положения сидя, затем вернуться в и. п. Темп средний.

Поднимая туловище – вдох, опуская – выдох. Повторить 20–30 раз. Со временем количество повторений можно увеличивать до 40–50.

Упражнение № 4. Махи правой (левой) ногой вперед–вверх.

И. п.: стойка ноги врозь, руки над головой ладонями внутрь.

Отставить правую ногу назад на носок, затем энергично поднять ее вперед–вверх, одновременно опуская руки и наклоняя туловище. Стараться кистями рук достать носок ноги, затем вернуться в и. п. После каждого маха менять ногу. Поднимая ногу и опуская руку – выдох, возвращаясь в и. п. – вдох. Темп средний и быстрый. Повторить 20–30 раз каждой ногой.

Упражнение № 5. Одновременное поднятие туловища и ног из положения лежа на спине.

И. п.: лежа на спине.

Встречными движениями одновременно поднять туловище и ноги, руками достать носки. При поднятии туловища и ног – выдох, возврат в и. п. – вдох. Выполнить 2–3 подхода с 10–20 повторениями в каждом подходе.

Упражнение № 6. Круговые движения ногами вправо, влево, лежа на спине.

И. п.: лежа на спине, руки в стороны.

Поднять ноги вместе вверх, не касаясь пола выполнять ногами вместе круговые движения. Темп средний и быстрый. Дыхание произвольное, ритмичное. Повторить 10–20 раз в правую сторону. Затем после минутного отдыха проделать то же 10–20 раз в левую сторону.

Упражнение № 7. Поднятие туловища с обхватом ног.

И. п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Поднять туловище с вытянутыми вперед руками, одновременно приблизить к себе согнутые в коленях ноги. Выполнить обхват ног ниже колен, задержаться на секунду в таком положении и медленно вернуться в и. п. Затем расслабиться и повторить 10 раз. Поднимаясь – делайте вдох. В верхнем положении задержите дыхание и медленно выдыхайте, возвращаясь в и. п.

Упражнение № 8. Прогибания в положении лежа на спине.

И. п.: лежа на спине, ноги вместе, согнуты в коленях, стопы в упоре на полу, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

Упираясь в пол стопами и ладонями рук, приподнять ягодицы как можно выше так, чтобы бедра, таз и низ живота находились на одной линии. Голову не отрывать от пола. Задержаться в этом положении несколько секунд и медленно вернуться в и. п. Затем расслабиться и повторить 10 раз. Поднимая ягодицы, делайте медленный вдох. Поднявшись как можно выше, задержите дыхание. Возвращаясь в и. п. – медленно выдохните.

4.1. Упражнения для формирования талии

Упражнение № 1. Повороты в стойке.

И. п.: стойка ноги врозь, руки в стороны.

1. Сильно напрягите мышцы ног и ягодицы.
2. Согните в локте правую руку и приведите ее к груди, одновременно поворачиваясь влево. Затем сразу же согните левую руку и повернитесь вправо. Продолжайте выполнять повороты без перерыва, меняя руки. Повторите 20 раз.

При выполнении упражнения таз и ноги остаются неподвижными. Это упражнение эффективно также против образования жировых отложений на руках.

Упражнение № 2. Повороты и наклоны туловища.

И. п.: стойка ноги врозь, руки в стороны.

1. Выполните поворот вправо, затем влево.

2. Поставьте руки за голову и выполните наклон вправо, затем влево. При этом локоть должен опускаться до уровня верхней части бедра.

3. Вновь разведите руки в стороны и выполните наклон вперед (спина напряженная, колени не сгибаются). Дотроньтесь правой рукой до кончика левой ноги, затем левой – до кончика правой и вернитесь в и. п.

Повторите каждое движение по 10 раз влево и вправо. Выполнив всю цепочку движений, расслабьтесь, затем начните сначала.

Это упражнение рекомендуется также для укрепления мышц спины и плеч.

Упражнение № 3. Круговые движения туловищем.

И. п.: сед на пятках, колени врозь, спина прямая, руки за головой.

Выполните круговые движения туловищем, с каждым разом увеличивая амплитуду движения. Выполните по 30 таких движений вправо и влево.

Вариант и. п.: руки на поясе.

Упражнение № 4. Повороты туловища.

И. п.: стойка ноги врозь, руки на поясе.

Медленно поверните верхнюю часть туловища влево, затем так же – медленно вправо.

Выполните 30 поворотов поочередно влево и вправо. Важно выполнять это упражнение медленно.

5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Упражнение № 1. Скрестные движения ногами в положении лежа.

И. п.: лежа на спине, руки в стороны, ноги вместе.

Поднимите ноги вверх, перпендикулярно туловищу, мышцы ног напрягите. Не отрывая плечи и руки от пола, медленно выполняйте скрестные движения ногами с большой амплитудой. Повторите весь цикл движений (врозь–скрестно) не менее 10 раз без перерыва, ритмично, не опуская ноги. Живот втягивайте. Важное значение имеет также дыхание: 2–4 цикла – вдох, 2–4 цикла – выдох.

Упражнение № 2. Отведение–приведение ног в упоре на коленях.

И. п.: упор на коленях.

Отведите согнутую правую ногу вправо и верните ее в и. п. То же выполните левой ногой влево и верните ее в и. п. Повторите по 10 раз каждой ногой. Выполняя упражнение, напрягайте мышцы брюшного пресса. Таким образом, упражнение будет полезно не только для ног и бедер, но также для формирования талии.

Упражнение № 3. Круговые движения ногами.

И. п.: основная стойка, руки на поясе или в стороны.

Выполните круговое движение правой ногой перед собой в одну, затем в другую сторону. Нога прямая, носок оттянут, либо носок на себя. То же выполните левой ногой. Старайтесь опорную ногу держать прямой.

Упражнение № 4. Отведение–приведение ног назад.

И. п.: основная стойка, руки на поясе или в стороны.

Отведите правую ногу максимально назад. Нога прямая, носок оттянут, либо носок на себя. То же выполните левой ногой. Старайтесь туловище не наклонять, опорную ногу держать прямой. Повторите упражнение 10 раз сначала одной ногой, потом 10 раз другой, либо выполняйте движения попеременно. Другой вариант выполнения этого упражнения – отведение ноги в сторону.

Упражнение № 5. Круговые движения ногами в упоре на коленях.

И. п.: упор на коленях.

Выпрямите правую ногу движением назад–вверх. Выполните круговое движение прямой ногой в одну, затем в другую сторону и верните ее в и. п. То же выполните левой ногой. Повторите упражнение 10 раз сначала одной ногой, потом 10 раз другой, либо выполняйте движения попеременно.

Выполняя упражнение, следите, чтобы бедро и голень опорной ноги составляли прямой угол. Спина прямая, плечи расправлены, позвоночник, голова и шея неподвижны, без особого напряжения.

5.1. Упражнения для ягодичных мышц

Упражнение № 1. Отведение ноги с поворотом стопы.

И. п.: стойка ноги врозь, носки внутрь, руки на опоре (спинке стула).

Сделайте вдох, одновременно напрягите ягодичные мышцы, втягивая живот, и медленно отведите назад правую ногу. Выверните носок правой ноги наружу и, продолжая напрягать ягодичные мышцы, останьтесь в этом положении, считая про себя до 10. Выдохните, расслабьтесь и медленно вернитесь в и. п. Повторите упражнение, отводя левую ногу. Выполните упражнение 10 раз, чередуя правую и левую ноги.

Это эффективное упражнение для улучшения тонуса ягодичных мышц и профилактики целлюлита.

Упражнение № 2. Отведение рук назад лежа.

И. п.: лежа животом на мягком предмете (подушке), руки вперед, кисти в кулаках, подбородок приподнят. На вдохе отведите руки назад и коснитесь кулаками ягодиц. Мышцы от затылка до пяток должны быть напряжены. Выдыхая, вернитесь в и. п. Расслабьтесь и повторите 15–20 раз.

Упражнение № 3. Перемещения в положении сед.

И. п.: сед ноги врозь, руки согнуты в локтях либо за головой.

Приподняв правую ногу и ягодицу, подайте вперед и опустите так, чтобы правая стопа была впереди левой. То же выполните левой ногой. Переместившись таким образом вперед на некоторое расстояние, остановитесь

и, выполняя обратные движения, вернитесь назад. Постепенно увеличивайте расстояние перемещений и количество циклов вперед–назад.

Упражнение № 4. Повороты согнутых ног в положении лежа.

И. п.: лежа на спине, руки в стороны.

Согните обе ноги и подтяните колени к груди. Затем поверните согнутые в коленях ноги и таз вправо и выпрямите ноги. Следите, чтобы стопы оставались на весу. Выполняя все движения в обратном порядке, вернитесь в и. п. Повторите упражнение с поворотом влево. Повторите упражнение 10 раз, чередуя повороты вправо и влево.

Упражнение № 5. Наклоны в положении сед.

И. п.: сед ноги вместе либо скрестно, либо «по–турецки», руки на коленях либо на поясе, либо за головой.

Поочередно наклоняйтесь вправо и влево так, чтобы вес тела поочередно приходился на правую или левую ягодицу.

Упражнение № 6. Поднимание ног в положении лежа на животе.

И. п.: лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища либо в стороны, либо согнуты в локтях перед собой.

Медленно поднимите прямую правую ногу как можно выше и задержите, считая про себя до 5. Затем медленно опустите ногу. То же левой ногой.

Повторите упражнение 20 раз, чередуя ноги.

Упражнение № 7. Круговые движения ногами в положении лежа на животе.

И. п.: лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища либо в стороны, либо согнуты в локтях перед собой.

Поднимите прямую правую ногу и выполняйте ей круговые движения. Опустив правую ногу, выполните то же левой ногой. В каждом подходе (движения левой и правой ногой) выполняйте 6–10 повторений на каждую ногу.

Упражнение № 8. Опускание на колени из упора согнувшись.

И. п.: упор согнувшись.

Опуститесь на одно колено, затем на другое. Поочередно поднимая колени, вернитесь в и. п. Более сложный вариант выполнения упражнения – одновременное опускание на колени и обратное вставание в и. п.

5.2. Упражнения для бедер

Упражнение № 1. Повороты ног в положении лежа на спине.

И. п.: лежа на спине, руки в стороны.

Поднимите прямые ноги вверх и опустите справа от себя. Затем поднимите вверх и опустите слева от себя. Выполните по 6–8 таких поворотов вправо и влево.

Упражнение № 2. Поднимание ног в упоре сидя.

И. п.: упор сидя, ноги прямо вместе.

Согните ноги в коленях, выпрямите, подняв голень вверх, и плавно опустите прямые ноги по дуге в и. п. Выполните 6–10 повторений в одном подходе.

Упражнение № 3. Приседания в стойке на коленях.

И. п.: стойка на коленях, руки в свободном положении либо за головой, либо в замке перед собой.

Опустите ягодицы на опорную поверхность справа от стоп, затем вернитесь в и. п. и выполните то же в левую сторону. Начинайте от 5 повторений в каждую сторону.

При невозможности выполнить упражнение помогайте себе, опираясь руками, либо прибегните к помощи партнера.

Упражнение № 4. Самосопротивление в положении сед.

И. п.: сед колени врозь, подошвы стоп соединены, руки на коленях.

Поднимайте либо опускайте колени, создавая при этом сопротивление их движению, выполняя давление руками в противоположном направлении.

Это упражнение особенно рекомендуется при «подушечках» целлюлита на внутренней поверхности бедер.

Упражнение № 5. Движения ног в положении лежа на боку.

И. п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута, верхняя – прямая.

Вариант 1. Выполняйте поднятие и опускание прямой верхней ноги.

Вариант 2. Приподнимите верхнюю ногу и выполняйте ей сгибания и разгибания.

Вариант 3. Приподнимите верхнюю ногу и выполняйте ей круговые движения.

Вариант 4. Выполняйте предыдущие варианты в различных комбинациях.

Упражнение № 6. Приседания.

И. п. 1: ноги врозь узкая стойка, руки вперед ладонями вниз.

И. п. 2: стойка ноги вместе, руки вперед ладонями вниз.

И. п. 3: ноги врозь широкая стойка, руки вперед ладонями вниз.

Выполняйте по 10 приседаний из и. п. 1–2–3 подряд, стараясь не отрывать подошвы от пола. Количество подходов – от 2–3.

Упражнение № 7. Приседания на коленях.

И. п.: стойка на коленях, колени широко врозь.

Присесть, опустив ягодицы на опорную поверхность, и вернуться в и. п.

Варианты положений рук: за головой, вперед кисти в замке, на поясе, на бедрах. В случае затруднений при выполнении упражнения – выполняйте полуприсед.

5.3. Упражнения для уменьшения объема верхней части бедер

Упражнение № 1. Отведения ног назад из стойки на носках.

И. п.: основная стойка, руки на опоре (спинка стула, которая должна быть такой высоты, чтобы вы могли опираться на нее прямыми руками).

Поднимитесь на пальцах правой ноги, одновременно отведите назад левую ногу как можно выше. Задержитесь в этом положении на несколько

секунд, стоя на кончиках пальцев правой ноги, отведя назад носок левой, затем вернитесь в и. п. Выполните то же, поменяв движения ног. Выполните упражнение 10 раз, чередуя правую и левую ноги.

Упражнение можно усложнить, задерживаясь на носке опорной ноги и выполняя повороты или круговые движения носком отведенной ноги.

Упражнение № 2. Повороты, наклоны, прогибания.

И. п.: основная стойка, руки за головой.

Напрягите мышцы спины и выполняйте наклоны вправо, влево, вперед и прогибание назад. Повторите по 10 раз в каждом направлении.

Выполняя упражнение, не делайте его поначалу слишком резко, чтобы не растянуть мышцы.

Упражнение № 3. Поднимание ног и рук в упоре лежа.

И. п.: лежа на спине, руки прямые, вытянуты за головой.

Поднимите одновременно прямую правую ногу, прямую левую руку и попытайтесь соединить сверху пальцы поднятых ноги и руки, затем вернитесь в и. п. То же выполните левой ногой и правой рукой. Прodelайте упражнение 15–20 раз левой ногой и столько же правой.

Это упражнение эффективно для уменьшения жировых «подушечек» на бедрах.

Упражнение № 4. Повороты в положении лежа на спине.

И. п.: лежа на спине, руки за головой, локти вверх.

Поворачивайте грудь и бедра слева направо, потом справа налево. Ноги старайтесь не поворачивать. Выполните около 20 повторений.

Упражнение № 5. «Ножницы» в положении лежа на боку.

И. п.: лежа на боку, рука в упоре на предплечье.

Приподнимите ноги и начинайте ими движение противоходом вперед–назад («ножницы»). Повторяйте на каждом боку от 2 подходов по 30 секунд.

Упражнение № 6. «Велосипед» в различных положениях.

И. п. 1: лежа на спине.

И. п. 2: упор сидя.

И. п. 3: стойка на лопатках («березка»).

Выполняйте круговые движения согнутыми ногами вперед попеременно правой–левой («велосипед»). Затем то же – назад.

Упражнение № 6. Соединение пальцев одноименных рук и ног в положении лежа на боку.

И. п.: лежа на боку, рука в упоре на предплечье.

Отведите прямую верхнюю ногу вверх и попытайтесь дотянуться правой рукой до кончиков пальцев отведенной ноги. Задержитесь на секунду в этом положении и вернитесь в и. п. Повторяйте на каждом боку от 2 подходов по 10 повторений. Поднимая ногу, старайтесь не потерять равновесие и не забываете напрягать мышцы ноги.

Упражнение № 7. Повороты согнутых ног в положении лежа на спине.

И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, пятки максимально приближены к ягодицам, руки за головой.

Поверните колени вместе максимально вправо, поднимите, затем поверните влево. Наклоняйте и поднимайте колени медленно. Выполните 20 повторений, чередуя наклоны вправо и влево.

Несмотря на кажущуюся простоту упражнения, вначале бывают осложнения с правильностью его выполнения. Так, важно следить, чтобы колени все время были вместе. Также старайтесь не отрывать головы от опорной поверхности. Если поначалу вам не удастся коснуться коленями пола, не торопитесь, выполняйте движения, не перенапрягаясь.

Упражнение № 8. Движения на мяче в положении лежа на спине.

И. п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы в упоре, руки за головой.

Под крестец подложите резиновый мячик, и, двигая тазом, катайте мячик вперед–назад, а также влево–вправо. Остальные части тела должны оставаться неподвижными и плотно прижатыми к опорной поверхности. Выполняйте упражнение, считая про себя до 60. При выполнении этого упражнения в движении участвует только таз. Важно следить за этим и стараться не двигать остальными частями тела. Используйте для упражнения простой мячик из сплошной твердой резины диаметром 3–4 см.

5.4. Упражнения для мышц стопы

Упражнение № 1. Движения носками ног в положении лежа на спине.

И. п.: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой.

Поднимите прямые ноги вверх перпендикулярно туловищу. Потяните максимально носки на себя, затем максимально от себя. Выполните 10 повторений. Другой вариант упражнения – попеременные движения носком одной ноги на себя, другой – от себя. Движения носками можно выполнять как в быстром темпе, так и задерживая в крайних положениях, продолжая создавать усилия в соответствующих направлениях. Упражнение усложняется положением ноги врозь.

Это упражнение улучшает кровообращение в ногах и помогает снять отечность в области щиколоток.

Упражнение № 2.

И. п.: стойка лицом к стене, ноги врозь, руки ладонями на стене.

Поднимитесь на носки и выполняйте круговые движения пятками. Варианты упражнения: движения пятками одновременно в одном направлении, одновременно наружу, одновременно вовнутрь, те же движения попеременно левой–правой. Выполняя упражнение, не отрывайте от пола пальцы ног.

Упражнение № 3. Супинация–пронация в стойке.

И. п.: стойка ноги врозь.

Сводя колени, поставьте ступни на внутренний край. Разводя колени, поставьте ступни на наружный край. Выполняйте в течение 30 с. Это же упражнение можно выполнять во время ходьбы.

Упражнение № 4. Перекаты с пятки на носок.

И. п.: стойка ноги врозь.

Поднимая носки вверх, станьте на пятки. Затем выполните «перекат» ступнями на носки, поднимая пятки вверх, и вернитесь обратно. Выполняйте в течение 30 с. Это же упражнение можно выполнять во время ходьбы.

Упражнение № 5. Круговые движения носками ног в положении упор сидя.

И. п.: упор сидя.

Приподнимите ноги и выполните круговые движения носками ног. Варианты упражнения: движения носками одновременно в одном направлении, одновременно наружу, одновременно вовнутрь, те же движения попеременно левой–правой.

6. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение № 1.

И. п.: сед ноги по–турецки, спина прямая, руки вперед, ладони прижаты друг к другу.

Вдохните, набирая как можно больше воздуха. Плечи при этом отведите назад, руки согните в локтях и коснитесь груди сомкнутыми ладонями рук. Затем плавно выдохните, вытянув руки вперед. Ладони не размыкайте. Повторите упражнение 10 раз.

Выполняя это упражнение, важно сохранять ритмичное дыхание – глубокий вдох, затем плавный выдох. Упражнение также можно выполнять, сидя на стуле. Упражнение помогает научиться глубоко дышать, используя весь объем легких.

Упражнение № 2.

И. п.: сед ноги по–турецки, спина прямая, руки дугами над головой, пальцы переплетены, ладони вверх.

Глубоко вдохните, поднимая одновременно сомкнутые ладонями вверх руки над головой и слегка назад. Сделайте глубокий выдох, плавно опуская руки. Повторите упражнение 10 раз. Упражнение также можно выполнять, сидя на стуле.

Упражнение № 3.

И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища.

Глубоко вдохните, одновременно приподнимая голову, грудь, руки и ноги. Не перенапрягайтесь. Делая выдох, плавно вернитесь в и. п. Повторите упражнение 10 раз.

Упражнение № 4.

И. п.: упор сидя.

Глубоко вдохните, прогибаясь и отводя голову назад. Не перенапрягайтесь. На выдохе плавно вернитесь в и. п. Повторите упражнение 10 раз.

Упражнение № 5.

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Делая глубокий вдох, прогнитесь вверх и постарайтесь приподнять спину, не отрывая голову, таз и ноги от опорной поверхности. Делая выдох, вернитесь в и. п. Повторите упражнение 10 раз.

Упражнение № 6.

И. п.: стойка ноги врозь, руки вдоль туловища, ладони наружу.

Делая вдох носом, через стороны поднимайте прямые руки вверх и над головой соедините ладони. Затем разверните ладони вниз и выдыхайте ртом, сложив губы трубочкой, опуская руки дугами, ладонями вниз. Вернувшись в и. п., повторите упражнение. Выполните 10–20 повторений.

Упражнение № 7.

И. п.: стойка ноги врозь.

Делая медленный и глубокий вдох носом, прогнитесь и подайте вперед грудную клетку. Выполняйте движение плавно, непринужденно. Медленно выдыхая ртом, вернитесь в и. п. Выдыхайте постепенно, чтобы воздух выходил с усилием, как из мяча. Выполните 10–20 повторений.

Все дыхательные упражнения наиболее эффективны, если их проделывать на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Выполняя их дома, не забывайте открывать окно.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акопянц, М. Б. Атлетическая гимнастика для всех / М. Б. Акопянц, Б. А. Подпываев. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 160 с.
2. Барков, В. А. Атлетизм для всех / В. А. Барков, В. Н. Старченко, – Мн. : Полымя, 1993. – 151 с.
3. Бельский, И. В. Системы эффективной тренировки / И. В. Бельский. – Минск : Вида-Н, 2002. – 351 с.
4. Лавров, В. В. Секреты атлетизма / В. В. Лавров, Ю. В. Шапошников. – М. : Молодая гвардия, 1989. – 284 с.
5. Макагун, М. В. Атлетическая гимнастика для женщин / М. В. Макагун, С. А. Мазуренко. – М. : Знание, 1990. – 112 с.
6. Рашетников, Г. С. Гимнастика мужчины / Г. С. Рашетников. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 110 с.
7. Физическая культура / Практическое пособие. Под ред. Ю. И. Евсеева. – Ростов Н/Д : Феникс, 2002. 384 с.
8. Физическая культура : типовая учебная программа для учреждений высшего образования / В. А. Коледа [и др.]. – Минск, 2017. – 33 с.
9. Фомин, В. Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В. Г. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 76 с.
10. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М : АСАДЕМА, 2003. – 251 с.

Учебное издание

Казимиров Евгений Павлович

**УПРАВЛЯЕМАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ
ПО КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ И РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
(КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕВУШЕК)**

Учебно-методическое пособие

Ответственный за выпуск Е. П. Казимиров
Технический редактор Е. А. Алисейко
Компьютерный набор Е. П. Казимиров
Компьютерная верстка Е. А. Алисейко
Корректор Е. В. Морозова

Подписано в печать 05.07.2019. Формат 60×84 1/16.

Бумага офсетная. Печать ризографическая.

Усл. п. л. 1,25. Уч.-изд. л. 1,03. Тираж 70 экз. Заказ 1939.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования «Витебская ордена «Знак Почета»
государственная академия ветеринарной медицины».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/ 362 от 13.06.2014.

ЛП №: 02330/470 от 01.10.2014 г.

Ул. 1-я Доватора, 7/11, 210026, г. Витебск.

Тел.: (0212) 51-75-71.

E-mail: rio_vsavm@tut.by

<http://www.vsavm.by>