

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ярошенко Николай Николаевич
Должность: проректор по учебно-методической работе
Дата подписания: 07.09.2026 15:35:38
Уникальный программный ключ:
25cc77c6d2a242799b1569189212ec549db4bb3f

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Московский государственный институт культуры**

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель

учебно-методического совета

факультета музыкального искусства

Ануфриева Н.И.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки: 53.03.02 «Музыкально-инструментальное искусство»
Профиль подготовки: «Оркестровые струнные инструменты»
Квалификация выпускника: Артист ансамбля. Артист оркестра. Преподаватель.
Руководитель творческого коллектива.
Форма обучения: очная, заочная

1. ВВЕДЕНИЕ

Самостоятельная работа по дисциплине является важнейшей частью образовательного процесса, дидактическим средством развития готовности будущих бакалавров к профессиональной деятельности, средством приобретения навыков и компетенций, соответствующих ФГОС ВО.

Важным элементом самостоятельной работы является развитие навыков самоконтроля освоения компетенций, которыми должен овладеть обучающийся.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом соответствующей практической деятельности. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Задачами самостоятельной работы студентов являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий как способ эффективной подготовки к написанию выпускной квалификационной работы.

Обязательная самостоятельная работа обеспечивает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям. Результаты этой подготовки проявляются в активности студента на занятиях и качественном уровне представленных докладов, выполненных контрольных работ, тестовых заданий и других форм текущего контроля. Контролируемая самостоятельная работа направлена на углубление и закрепление знаний студента, развитие аналитических навыков по проблематике дисциплины. Подведение итогов и контроль за результатом таких форм самостоятельной работы осуществляется во время контактных часов с преподавателем.

Тесная взаимосвязь разных видов самостоятельной работы предусматривает дифференциацию и эффективность результатов её выполнения и зависит от организации, содержания, логики образовательного процесса (межпредметных связей, перспективных знаний и др.).

2. Формы самостоятельной работы обучающихся

Упражнения

Тем студентам, у кого гибкость окажется недостаточной, советуем начать выполнять упражнения, приведённые после каждой группы тестов. При этом необходимо соблюдать некоторые правила: перед началом занятий следует хорошо разогреться, желательно до потоотделения. Все движения выполнять мягко и плавно, без рывков, медленно и равномерно. Выполнять упражнения необходимо до появления ощущения лёгкой болезненности, которая и послужит сигналом к прекращению работы. Соблюдать неперемutable условие повышения уровня гибкости и регулярность занятий.

Шейный отдел позвоночника

Сохранять гибкость в этой области исключительно важно. Вот несколько тестов с помощью которых студенты могут проверить себя:

- тест 1. Наклон головы вперед в норме подбородок касается груди;
- тест 2. Наклон головы назад в норме взгляд направляется точно вверх или немного назад;
- тест 3. Наклон головы в сторону в норме верхний край одного уха находится под Нижним краем другого тест;
- тест 4. Поворот головы в сторону в норме взгляд должен быть обращен точно в сторону.

Подвижность шейного отдела позвоночника требует специальной тренировки, регулярный проработки суставов. Вот несколько упражнений, которые позволят студентам улучшить гибкость шеи.

упражнение 1. Исходное положение: стоя ноги на ширине плеч насчёт 1-4 наклон головы вправо; прочувствуйте растяжение мышц противоположной стороны шеи. То же в другую сторону, повторить по два раза.

Упражнение 2. Исходное положение (и.п.): стоя ноги на ширине плеч; насчёт 1-4 наклон головы вперед; стараясь как бы свернуться, старайтесь прочувствовать растяжение мышц шеи и спины. То же сделайте движением назад. Повторить по два раза.

Упражнение 3. Стоя ноги на ширине плеч, насчёт 1-4 поворот головы вправо. То же в другую сторону. Повторить по два раза.

Упражнение 4. Стоя ноги на ширине плеч, насчёт 1-4 круговое вращение головой вправо; движение выполняется по максимально возможной амплитуде. То же в другую сторону повторить по два раза.

Плечевые суставы

Плечевой пояс принимает участие в дыхательных движениях. Высокая подвижность его суставов влияет на величину вдоха и выдоха. Кроме того, хорошая подвижность плечевых суставов исключительно важна для сохранения правильной и красивой осанки. Предлагаем студентам проверить гибкость плечевого пояса с помощью нескольких несложных тестов:

Тест 1. Поднять согнутые в локтях руки и скрестить предплечья за головой так, чтобы пальцы были направлены к лопаткам; в норме кончики пальцев должны касаться лопаток;

Тест 2. Встать спиной к стулу и взяться руками за его спинку хватом сверху, большие пальцы располагаются с внутренней стороны; слегка отставить вперёд одну ногу и присесть как можно ниже, не отрывая рук от спинки стула и не отклоняя туловище от вертикали. В норме линии рук и туловища должны образовывать прямой угол;

Тест 3. Встать спиной к стене на расстояние длины ступни, руки в стороны ладонями вперёд; в норме необходимо коснуться пальцами стены, не отклоняя туловища от вертикали;

Тест 4. Согнуть руку в локте вверх, а другую - локтем вниз; предплечье за головой и за спиной в норме необходимо коснуться пальцами одной руки пальцев другой. То же проделайте, поменяв положение рук;

Тем, кто не сумел достичь нормы при выполнении этих тестов, а также всем желающим повысить гибкость плечевого пояса мы предлагаем несколько упражнений. Попробуйте выполнить их выполнять регулярно хотя бы в течение месяца, а затем еще раз оцените свою гибкость по тестам. Результат должен улучшиться.

Упражнение 1. Стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны, насчёт 1-7 обнять себя за плечи, стараясь поднять локти выше и продвинуть пальцы рук как можно ближе к позвоночнику; 8 - вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

Упражнение 2. И. п. стоя на расстоянии шага лицом к спинке стула, ноги на ширине плеч, насчёт 1-7 наклоняясь вперед, положить руки на спинку стула и, не сгибая локти, потянуться плечевыми суставами к полу. 8 - вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

Упражнение 3. И. п. стоя правую руку согнуть локтем вверх так, чтобы пальцы касались лопатки, насчёт 1-7, надавливая левой рукой на локоть, правой - очень осторожно стараться опустить ладонь ниже. 8 - поменять положение рук. Повторить по 4 раза.

Упражнение 4. И. п. стоя ноги на ширине плеч, руки вперёд, насчёт 1-7 согнуть правую руку к левому плечу, левой - взяться за правый локоть, надавливая на него, стараться приблизить свою правую руку к левому плечу. 8 - вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить по 4 раза.

Упражнение 5. И. п. стоя скрестив руки за спиной, насчёт 1-7 взяться кистью одной руки за локоть другой. 8 - вернуться в и.п. повторить 8 раз.

Упражнение 6. И. п. стоя кисти опущенных рук переплести за спиной, насчёт 1-7 развернуть плечи, стараясь как бы приблизить локти друг ко другу. 8 - вернуться в и.п. То же с подниманием переплетенных рук назад. Повторить 8 раз.

Упражнение 7. (выполняется с полотенцем) И.п. - ноги на ширине плеч, взять в руки концы полотенца, насчёт 1-4 поднять руки вверх и, не сгибая локти, перевести назад, натягивая полотенце. 5 - 8 тоже в обратном порядке. Повторить 6 раз (расстояние между руками можно постепенно сокращать).

Локтевой сустав

У студентов со слаборазвитой мускулатурой можно наблюдать даже переразгибание локтевого сустава, а согласно статистике, именно на эту часть тела у молодёжи приходится больший процент бытовых травм. Поэтому при чрезмерной подвижности локтевых суставов рекомендуется выполнение силовых упражнений, в том числе с отягощениями.

Тест 1. Встать перед зеркалом и вытянуть руки в стороны; в норме плечевые суставы должны быть продолжением плеча, составлять с ним прямую линию;

Тест 2. Положить на стол руки, согнутые в локтевом суставе на 90 градусов. При вращении внутрь к себе кисть должна касаться стола ладонью, а при вращении наружу - тыльной поверхностью.

При недостаточной подвижности локтевого сустава, невысокой эластичности мышц плеча и предплечья рекомендуем студентом следующие упражнения:

Упражнение 1. И. п. стоя руки согнуты в противоположные стороны предплечьями вверх. Насчёт один, не опуская рук, перевести предплечья вниз; два - вернуться в и.п. Плечи при этом неподвижны. Повторить 16 раз.

Упражнение 2. И. п. стоя в горизонтальном наклоне вперед, руки согнуты локтями назад, кисти в кулак; насчёт 1 выпрямить руки назад, 2 - вернуться в и.п. Повторить 16 раз;

Упражнение 3. И. п. стоя ноги врозь, руки в стороны. Поочередно выполняем круговые движения плечами вовнутрь и наружу.

Упражнение 4. И. п. стоя ноги врозь, руки вперед, кисти соприкасаются тыльной стороной; насчёт 1-2 опускаем предплечья вниз и к себе. Сделать круг в локтевых суставах. 3-4 в обратном направлении. Повторить 16 раз;

Упражнение 5. И. п. стоя ноги врозь, руки согнуты перед собой, локти в стороны; насчёт 1 - круговые движения предплечьями вовнутрь; руки в стороны, локти вверх; 9 - вернуться в и.п. Круг предплечьями наружу, руки в стороны, локти вниз; 7 - вернуться в и.п. Повторить 12 раз;

Упражнение 6. И. п. лежа на спине, руки вверх, кисти переплетены ладонями вверх, на счёт 1 увести руки направо; 2 - вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз;

Упражнение 7. И.п. стоя на коленях, грудью опереться на пол, левая рука вперед, правая - под голову; насчёт 1-2 отклонить таз вправо; 3 - 4 вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить 12 раз;

Упражнение 8. И. п. стоя на коленях, наклониться вперед предплечья на полу; 5-8 вернуться в и.п.; насчёт 1-4 подтянуться плечами к полу, повторить 12 раз.

Упражнение 9. И. п. сидя на полу с опорой на руки, ноги согнуты коленями врозь, стопы на полу; насчёт 1-4 приподнять таз и подать его назад к пяткам, 5-8 вернуться в и.п. Повторить 12 раз;

Упражнение 10. И.п. стоя с опорой на колени, ноги врозь, взяться за пятки изнутри; насчёт 1-4 поднять таз вперед, развернуть плечи, прогнуться; 5-8 вернуться в и.п. Повторить 10 раз.

Лучезапястный сустав

Гибкость верхних конечностей, состоящих из трёх отделов: плечи предплечья и кисти - исключительно важна для современного человека. В наибольшей мере это относится к кисти, соединяющейся с предплечьем посредством лучезапястного сустава, которая участвует в огромном количестве трудовых и бытовых операций. Кисть должна отличаться хорошей подвижностью во всех своих звеньях. Для оценки подвижности лучезапястного сустава, эластичности мышц кисти и предплечья существует несколько несложных тестов:

- тест 1. Вытянуть руки вперед и опустить кисти вниз; ладони должны быть прямыми. В норме тыльная поверхность ладони должна быть перпендикулярна предплечью;
- тест 2. Встать лицом к столу, поставить на него руки пальцами вперед, полностью выпрямив локти. В норме пальцы предплечья должны быть перпендикулярны тыльной стороне ладони;
- тест 3. Положить ладони на стол пальцами вперед и повернуть их как можно дальше в сторону мизинцев. Не отрывая от стола и не сгибая в норме основание указательного пальца должно оказаться на одной линии с локтевым краем предплечья;

Для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья предлагаем студентам специальные упражнения.

Упражнение 1. И. п. стоя ноги на ширине плеч, руки вперед, кисти в кулак; на счёт один выпрямить пальцы и с напряжением развести их как можно шире. Вернуться в и.п., повторить шесть раз;

Упражнение 2. Руки вдоль тела ладонями вперед, пальцы разведены; насчёт 1-4 последовательно сгибать пальцы, начиная с мизинца. 5-8 разогнуть пальцы в обратном порядке. Повторить 8 раз;

Упражнение 3. И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки вперед, пальцы согнуты; насчёт 1-2 поднять согнутые кисти вверх. 3-4 опустить согнутые кисти вниз. Повторить 16 раз;

Упражнение 4 И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны, кисти собрать в кулак; насчёт 1-2 вращать кистями вперед. То же назад. Повторить 10 раз.

Упражнение 5. И.п. стоя руки в стороны вверх, пальцы развести; насчёт 1-2 совершить вращательные движения кистями вперед. То же назад. Повторить 16 раз.

Упражнение 6 И.п. стоя ноги на ширине плеч, согнутая руки перед грудью, кисти в замок; насчёт 1-4 нарисовать кистями восьмерку перед собой. Повторить 12 раз.

Упражнение 7. И.п. тоже насчёт 1-2 вытянуть руки как можно дальше вперед, ладонями наружу. 3-4 вернуться в и.п. Повторить 12 раз;

Упражнение 8. И. п. стоя ноги на ширине плеч, насчёт 1-3 соедините ладони перед собой пальцами вверх и попытайтесь поднять локти как можно выше. 4 - вернуться в и.п. Повторить 12 раз;

Упражнение 9 И. п. стоя ноги на ширине плеч, руки вперед; насчёт 1-3 отгибать вверх пальцы одной руки с помощью другой. 4 - вернуться в и.п. То же со сменой положения рук. Повторить 8 раз;

Упражнение 10. И. п. стоя с упором на колени, с опорой на руки кистями к себе; насчёт 1-2 стараться сесть на пятки, отклонить руки от вертикали, ладони от пола не отрывать. 3-4 вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

Гибкость позвоночника

Гибкость всего тела человека в значительной степени определяется подвижности суставов позвоночника для того чтобы проверить подвижность позвоночника необходимо выполнить основные движения загибание и разгибание наклоны вправо и влево скручивание в ту или иную сторону предлагаем студентам несколько несложных тестов для оценки гибкости позвоночника:

- тест 1. Встать прямо ноги вместе наклониться как можно ниже вперёд опустить руки вниз в норме кончики пальцев должны коснуться пола;
- тест 2. Лежа на животе закрепленными с топами помочь партнера при поднять туловище за счет разгибания спины назад в норме расстояние между грудиной и полом 10-20 см;
- тест 3. Встать спиной к стене ноги на расстоянии 30 см друг от друга наклониться как можно ниже в сторону касаясь спиной стены тоже в другую сторону в норме кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки;
- тест 4. Сесть на стул лицом к спинке и упереться руками в колени развернутых ног не меняю положение тела и ног повернуть голову и туловище Как можно больше назад в норме при повороте должны увидеть подняты над головой руки партнера, стоящего на расстоянии 2м сзади.

Упражнение 1. Стоя в горизонтальном наклоне вперед, ноги врозь, руки на коленях; на счёт 1-2 поднять поясницу, голову опустить, спину округлить; 3-4 - опустить поясницу, голову поднять, прогнуться. Повторить 16 раз.

Упражнение 2. И. п. сидя ноги согнуты коленями кверху, грудь прижать к бедрам, взяться руками за пятки; на счёт 1-4 попытаться выпрямить ноги, не отрывая туловища от ног, на 5-6 вернуться в и.п. Повторить 12 раз.

Упражнение 3. И. п. лежа на спине руки вдоль тела, на счёт 1-4 поставить ноги на пол за головой, на 5-8, вернуться в и.п. Повторить 12 раз.

Упражнение 4. И. п. лежа на спине, руки вдоль тела, на счёт 1-4 прогнуться, в грудной части опираясь на локти и не отрывает таз и голову от пола, на 5-8 вернуться в и.п. Повторить 16 раз.

Упражнение 5 И.п. лежа на животе, разведенные ноги согнуты, руками взяться за стопы, на счёт 1-4 попытаться выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища, 5-6 вернуться в и.п. Повторить 12 раз.

Упражнение 6 И.п. лежа на спине, ноги слегка врозь, руки вдоль тела, на счёт 1-2 отвести туловище вправо, не отрывая спины от пола, 3-4 вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.

Упражнение 7 И.п. сидя ноги как можно шире врозь, руки за голову, на счёт 1-2 наклонить туловище вправо, стараясь коснуться локтем пола за коленом правой ноги, 3-4 вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз;

Упражнение 8 И. п. лежа на спине руки за головой, ноги согнуты коленями кверху, на счёт 1-2 наклонить колени вправо, стараясь коснуться ими пола, а голову влево, на 3-4 вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить 10 раз.

Упражнение 9 И.п. сидя согнутые ноги врозь, стопы на полу, руки согнуты перед грудью; на счёт 1-2 повернуть корпус влево, правым локтем коснуться левого колена, левую руку увести как можно дальше назад и поставить на пол, на 3-4 вернуться в и.п. То же в другую сторону о. Повторить 16 раз.

Упражнение 10 И. п. стоя ноги врозь; на счёт 1-4 круговые движения, на 5-8 то же в другую сторону. Повторить 16 раз.

Тазобедренный сустав

Тазобедренный сустав самый большой в человеческом теле он является местом прикрепления крупных, подвижных мышц. Эти мышцы обеспечивают возможность выполнения человеком разнообразных движений: бега, прыжков и многих других. Подвижность тазобедренного сустава важна также для выработки правильного положения таза, а значит и осанки. Для проверки подвижности тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра мы предлагаем студентам несколько тестов:

- тест 1. Лежа на спине, согнуть ногу, взять ее обеими руками за колено и притянуть как можно ближе к груди, другая нога остается выпрямленной. В норме бедро должно соприкасаться с передней поверхности туловища;

- тест 2. Лежа на животе, подбородок касается пола, согнуть ногу и с помощью рук постараться коснуться пяткой и ягодиц, и бедра, согнутые ноги не должны отрываться от пола. В норме пятки должны касаться ног и ягодиц;

- тест 3. Сидя туловище вертикально, развести выпрямленные ноги как можно шире. В норме угол между ногами должен составлять не менее 90 градусов;

- тест 4. В положении лежа на спине с опорой на локти согнуть одну ногу в коленном суставе внутрь так, чтобы голень была перпендикулярна выпрямленной ноге, таз должен быть неподвижным. В норме колено согнутой ноги должно почти касаться пола;

- тест 5. Сесть на стул, согнуть одну ногу и положить на колено другой. В норме голень согнутой ноги можно привести с помощью рук в горизонтальное положение.

Если ваши результаты ниже нормы, а также в целях профилактики советуем выполнять специальные упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра:

Упражнение 1. И. п. лежа на спине, на счёт 1 согнуть правую ногу, взявшись руками за голень, 2 выпрямить ногу с помощью рук, 3 как на счёт 1-4 вернуться в и. п. То же другой ногой повторить 16 раз.

Упражнение 2. И. п. сидя на счёт 1-3 наклониться вперед, стараясь грудью коснуться ног руки впереди, ноги в коленях не сгибать, 4 вернуться в и.п. Повторить 16 раз.

Упражнение 3. И. п. сидя на коленях и пятках, на счёт 1-3 выпрямиться и прогнуться, стараясь вывести бёдра как можно больше вперёд, 4 вернуться в и.п. Повторить 12 раз.

Упражнение 4. И. п. стоя на левом колене, согнутая правая нога спереди, руки на правом колене; на счёт 1-3 подать левое бедро и таз вперёд вниз, 4 вернуться в и.п. То же с другой ногой. Повторить 16 раз.

Упражнение 5. И. п. стоя правым боком к стулу, держаться за спинку; на счёт 1-3, приседая на левой ноге, отвести правую ногу как можно больше в сторону, туловище вертикально, 4 вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить 12 раз.

Упражнение 6. И. п. стоя ноги шире плеч, руки на бедрах, на счёт 1-3 присесть на правой ноге и наклониться вперед, 4 вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.

Упражнение 7. И. п. сидя ноги врозь, ладони перед собой на полу пальцами друг к другу; на счёт 1-3 наклониться вперед, стараясь положить локти на пол, 4 вернуться в и.п. Повторить 16 раз.

Упражнение 8 И. п. стоя ноги шире плеч; на счет 1 наклониться вперед, положить в ладони на пол, 2 развести пятки в стороны, 3 развести носки в стороны, 4 Как на счёт 3-5 привести пятки во внутрь, 6 перевести носки вовнутрь, 7 Как на счёт 5-8 вернуться в и.п. Повторить 10 раз.

Упражнение 9. И. п. сидя с опорой на руки сзади, ноги согнуты врозь, на счёт 1 опустить правое колено вовнутрь, стараясь коснуться ими пола, 2 вернуться в и.п. То же двумя ногами одновременно. Повторить 16 раз.

Упражнение 10. И. п. сидя ноги согнуты, стопы вместе, колени врозь; на счёт 1-3, опираясь руками на колени, опустить их как можно ниже к полу, 4 вернуться в и.п. Повторить 16 раз.

Коленный сустав

Подвижность коленного сустава у большинства людей обычно является удовлетворительной, но встречаются случаи недоразгибания в коленных суставах (как правило, в результате травм), а также как правило переразгибание в них. В последнем случае коленный сустав становится особенно уязвимым для травм при резком напряжении, неудачном приземлении после прыжков. Чтобы избежать этого, надо заняться укреплением сустава. Проверить степень сгибания и разгибания в коленных суставах студенты могут с помощью следующих тестов:

- тест 1. Сидя на полу максимально согнуть ноги коленями кверху. В норме икроножная мышца должна соприкасаться с задней поверхностью бедра;

- тест 2. Встать боком к зеркалу, ноги выпрямить. В норме голень должна быть естественным продолжением бедра;

- тест 3. Сидя на жесткой поверхности, максимально выпрямить ноги, прижимать их полу под коленями. Если при этом пятки значительно отрываются от пола, то у вас имеется перегиб в коленном суставе. Если вам не удалось до конца выпрямить ноги и между коленями и полом имеется свободное пространство, то у вас недостаточная подвижность в коленном суставе.

Для проработки и укрепления коленных суставов могут быть использованы многие упражнения из предложенного для тазобедренных суставов. Дозировка упражнений может быть индивидуальной.

Упражнение 1. И. п. стоя на счёт 1-2 присесть, не отрывая пяток от пола, 3-4 вернуться в и.п.

Упражнение 2. Стоя правая нога впереди, левая сзади; на счёт 1-3 сгибая правую ногу, выпад на ней, руки на колено, 4 вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Упражнение 3 И. п. сидя с опорой на руки, поочередно сгибать ноги, имитируя езду на велосипеде.

Упражнение 4. И. п. стоя руки на поясе; на счёт 1-2 слегка приседая, совершить горизонтальный руг коленями вправо 3-4 вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Упражнение 5. И.п. лежа на спине, ноги согнуты вверх, бедра вертикально, голени горизонтально; насчет 1-2 круг голеними вправо. То же влево.

Упражнение 6 И. п. стоя ноги врозь, руки на поясе; насчет 1-2, слегка приседая, соедините колени, 3-4 вернуться в и.п.

Упражнение 7. И.п. стоя на коленях, руки на поясе; насчёт 1-2 сесть справа от себя, 3-4 вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Упражнение 8. И. п. стоя с опорой на колени, носки врозь, руки на поясе; насчёт 1-2 сесть на пол между носками ног, 3-4 вернуться в и.п.

Упражнение 9. И. п. сидя по-турецки, насчёт 1-2 постараться встать без помощи рук, 3-4 вернуться в и.п.

Голеностопный сустав

Для оценки подвижности голеностопного сустава студентам предлагается выполнить несколько несложных тестов:

- тест 1. Присесть, не отрывая носков и пяток от пола, руки вдоль тела. При нормальной подвижности голеностопного сустава угол между поверхностью опоры и голенью должен составлять 45-55 градусов;

- тест 2. Встать лицом к спинке стула и опереться на неё руками, отставить выпрямленную ногу как можно дальше назад, не отрывая пятки от пола, носки и колени направлены строго вперед при нормальной подвижности угол между полом и ногой должен составлять 50 60 градусов;

- тест 3. Из положения стоя на коленях сесть на пятки. В норме вы должны касаться пола тыльной поверхностью стопы и голеностопным суставом. Носки при этом не должны быть обращены внутрь.

Для улучшения подвижности голеностопного сустава эластичности мышцы голени и стопы предлагаем студентам специальные упражнения:

Упражнение 1. И. п. с опорой на руки сзади, на счёт 1 «взять» носки на себя, 2 вернуть носки, стараясь коснуться большими пальцами пола повторить 16 раз;

Упражнение 2. И. п. тоже; на счёт 1 приподнять выпрямленной правую ногу, 2-3 круговые движения стопой наружу, 4 вернуться в и.п. То же другой ногой, тоже с вращением стопы вовнутрь. Каждое вращение по четыре раза одной и другой ногой.

Упражнение 3. И. п. стоя насчёт один согнуть правую ногу на носок и подать пятку вперед, нагрузка распределяется равномерно на все пальцы стопы, 2 вернуться в и.п. То же другой ногой. Повторить 16 раз.

Упражнение 4. И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе; на счёт 1 подняться на носки как можно выше, 2 вернуться в и.п. Повторить 16 раз.

Упражнение 5. И. п. сидя на пятках носки вытянуты; насчёт 1, опираясь левой рукой в пол, правой - захватить левое колено и постараться приподнять его, 2 вернуться в и.п. То же с другой ногой. Повторить 16 раз.

Упражнение 6. И. п. стоя на носках на небольшом возвышении, пятки на весу, руками взяться за опору; на счёт 1 постараться опустить пятки как можно больше вниз, 2 вернуться в и.п. Повторить 16 раз.

Упражнение 7. И. п. стоя лицом к спинке стула в положении выпада с опорой на руки; насчёт 1-2, сгибая сзади стоящую ногу, подтянуть ее коленом к полу, пятки от пола не отрывать, 2 вернуться в и.п. То же с другой ногой. Повторить 16 раз.

Упражнение 8. И. п. стоя насчёт 1, поднимаясь на носки, переместить пятки вправо, 2 опираясь на пятки, приподнять носки и переместить их вправо. То же в другую сторону. Повторить 8 раз.

Упражнение 9. И. п. стоя насчёт 1, приподнимая носки, выполнить перекал на пятки, руки вперёд, 2 опуская руки, перекалы с пяток на носки. Повторить 16 раз.

Упражнение 10. И. п. стоя ноги на ширине плеч, прыжки на выпрямленных ногах, отталкиваясь только стопой. Повторить 24 раза.

Обязательными (контрольными) видами физических упражнений являются: отдельные дисциплины легкой атлетики:

- бег 100 м – мужчины (15 сек), женщины (19 сек);
- прыжок в длину с места – мужчины (190), женщины (140 см);
- подтягивание на перекладине – мужчины (8 раз)
- сгибание и выпрямление рук в упоре от скамейки – мужчины (20 раз).
- сгибание и выпрямление рук в упоре от скамейки – женщины (10 раз).
- прыжки через скакалку
- упражнения с мячом
- спортивные и подвижные игры;
- упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Для специальных групп (для лиц с ограниченными возможностями здоровья):

- бег 60 м – без учета времени
- прыжки в длину с места – без норматива
- подтягивание на перекладине – без норматива
- сгибание и выпрямление рук в упоре от скамейки – без норматива
- упражнения со скакалкой
- упражнения с мячом

3. Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся

3.1. Общие рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся

Организация СРС

Методика организации самостоятельной работы зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, объёма часов на её изучение, вида заданий для самостоятельной работы, индивидуальных качеств обучающегося и условий образовательной деятельности.

Процесс организации самостоятельной работы включает в себя следующие этапы:

- **подготовительный** (определение целей, составление программы, подготовка методического обеспечения, подготовка оборудования);

- **основной** (реализация программы, использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, передачи знаний, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы);
- **заключительный** (оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, оценка эффективности программы и приемов работы, выводы о направлениях оптимизации труда).

Подведение итогов и оценка результатов контролируемой самостоятельной работы осуществляется во время контактных часов с преподавателем. Контактные часы с преподавателем могут быть организованы в виде:

- тестового контроля (преподаватель лишь фиксирует отметку, которую выставляет программа);
- консультация преподавателя, фиксированная в графике по кафедре.

3.2. Методические рекомендации для студентов по отдельным формам самостоятельной работы

Существующая в настоящее время ситуация, при которой многие студенты уделяют физическим упражнениям в лучшем случае лишь до 4 часов в неделю, занимаясь только в рамках обязательных учебных занятий по физическому воспитанию, является гиподинамической. Оптимальным считается двигательный режим для студентов мужчин 8-12 часов в неделю, а для женщин 6-10 часов.

В связи с этим важным фактором оптимизации двигательной активности являются такие формы самостоятельных занятий студентов; физическими упражнениями, как тренировки, физкультурные паузы и физкультурные минутки, ежедневные прогулки, походы выходного дня и т.д.

При этом целенаправленно заниматься физическими упражнениями желательно не менее 6-8 часов в неделю мужчинам и 5-7 часов женщинам. Реализация такого двигательного режима требует ежедневной организации двигательной деятельности в объеме 1,5-2 часов. Причем необходимыми условиями самостоятельных занятий являются свободный выбор средств и методов, достаточно высокая мотивация и положительный эмоциональный и функциональный эффект.

В самостоятельных занятиях студентов необходимо широкое использование средств физического воспитания для всестороннего физического воздействия, в том числе оказывающих влияние на сосудистую систему головного мозга (дыхательная гимнастика, упражнения для мышц зрительного аппарата, для релаксации и т.п.). На начальном этапе таких занятий желательно предпочтение отдать индивидуальной форме. Она позволяет наиболее эффективно учитывать индивидуальные особенности и, в частности, психологическую и физическую готовность индивида к выбору программы, определению нагрузки и др. в частности, женщине бегать вместе с мужчиной можно рекомендовать лишь в случае, если она находится в хорошей спортивной форме и способна преодолеть 1,5 км. быстрее 10 мин.

Для начинающей это нежелательно, т.к. может привести к деморализации и возникновению вполне объяснимого желания совсем прекратить занятия.

Тренироваться рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься лишь один раз в неделю нецелесообразно, т.к. это не только не способствует повышению уровня тренированности организма, но и может привести к травмам. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня. Не рекомендуется тренироваться со значительными нагрузками утром сразу после сна натощак.

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать всестороннему развитию физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению

общей работоспособности организма. Структура самостоятельного тренировочного занятия должна состоять из трех частей (разминки, основной части и заминки).

Для студентов можно в первую очередь порекомендовать использование программ с преимущественно циклическими упражнениями (ходьба, бег, лыжи, коньки, плавание, велосипед или велотренажер, ходьба по лестнице, прыжки со скакалкой, спортивные игры, аэробика и т.п.) в сочетании с общеразвивающими упражнениями.

Весьма популярным и эффективным средством укрепления здоровья являются занятия циклическими упражнениями в режиме ходьба оздоровительный бег (трусца). Такие занятия укрепляют мышцы, тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают обмен веществ в организме, благотворно влияют на функции нервной системы. Заниматься лучше ежедневно, но не реже 2х-3х раз в неделю. Приступая к занятиям, следует посоветоваться с врачом и подобрать свободную, не стесняющую движений и соответствующую погоде одежду, и легкую обувь на мягкой, толстой подошве.

Начинать занятие следует с ходьбы и выполнения нескольких гимнастических упражнений. Это подготовит организм к более высокой нагрузке. Продолжительность бега для начинающих 3-5 минут с последующим увеличением продолжительности бега за занятие на 30-60 секунд. При регулярных занятиях время бега можно довести до 25-30 минут у мужчин и до 20-25 минут у женщин. Темп бега 7-10 минут на километр.

На первом году занятий следует увеличивать только дистанцию, но не скорость бега. В то же время увеличивать расстояние пробежек следует лишь тогда, когда занимающийся овладеет нормальным дыханием, когда мышцы брюшного пресса достаточно окрепнут, а стопа станет гибкой и сильной; когда бегая, он не задыхается, не краснеет, не покрывается испариной. Важно, чтобы человек выбрал для себя такой темп, который ему подходит.

При появлении усталости, сильной одышки, учащенного сердцебиения, а также болей в области печени или икроножных мышц следует переходить на ходьбу, а когда боль исчезнет, продолжать бег.

В тех случаях, когда увлекаясь, занимающиеся увеличивают тренировочные нагрузки без предварительной подготовки опорно-двигательного аппарата, может возникнуть заболевание надкостницы. В качестве предупреждения этого заболевания очень полезен бег - босиком по траве в заключительной части тренировки ходьба босиком по гравии.

При самых легких формах этого заболевания можно рекомендовать не прекращение тренировок, а лишь временное снижение тренировочных нагрузок, смену жесткого грунта на более мягкий. У начинающих могут появиться и держаться несколько дней боли в мышцах ног. В этом случае после бега рекомендуется принять горячую ножную ванну в течение 10-20 минут и сделать самомассаж. В тех случаях, когда сильно устает стопа и становится тяжело ходить, следует укрепить мышцы бедра.

Несколько раз в день по 30 секунд лежа, сидя или стоя надо прижимать ногу к ноге, сжимать ногами книгу, подушечку, свои руки. Для устранения местного утомления в ногах еще лучше, по возможности, использовать велосипед, велотренажер, велоэргометр. Во время езды на велосипеде стопа испытывает нагрузку в 3-4 раза меньшую, чем во время бега трусцой.

Во время оздоровительного бега надо следить за осанкой, туловище сохранять в вертикальном положении и стараться смотреть на 10-15 метров вперед. Мышцы плечевого пояса и рук расслаблены. Нога ставится на пятку с последующим перекатом на всю ступню. Длина шага от 30 до 80 см.

Следует внимательно следить за пульсом. Максимальная ЧСС не должна превышать, а минут/ величину, равную 180 минус возраст. Например, при возрасте 25 лет пульс при беге должен быть не более 155 ударов в минуту /180 минус 25/. Через 15-20 минут после бега пульс должен восстановиться до исходных величин.

Продолжительность занятий может быть различной. За счет повышения двигательной активности можно сократить ее длительность. Так двухчасовую прогулку со скоростью 4,5 км в час может заменить 15 минутный бег со скоростью 10 км в час или 30 минут игры в баскетбол. Не следует забывать и очень популярные у молодежи танцы. Их высокая эмоциональность сочетается с достаточно высоким функциональным воздействием пульсовой режим 120-140

уд/мин. Считают, что для того чтобы укрепить здоровье вполне достаточно 20-30 минут (3-4 км) ежедневного бега трусцой.

Каждому студенту можно рекомендовать заниматься тем, что ему больше нравится. Конечно, тому, кто прикован к письменному столу, весьма полезны прогулки и пробежки. Но если он весь день вынужден проводить на ногах, то лучшим отдыхом для него будут другие циклические упражнения плавание, гребля и т.п.

Абсолютным противопоказанием к занятиям бегом, как и другими тренировочными нагрузками, являются острые заболевания, включая простудные, а также обострение хронических болезней. У многих студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, со временем возникает немало проблем, связанных с потерей гибкости в шейном и поясничном отделах позвоночного столба.

С годами уже в среднем возрасте эта проблема начинает волновать подавляющее большинство людей, не занимающихся физическими упражнениями.

В частности, с возрастом многие люди жалуются на боли и онемение мышц плечевого пояса. Причем нарушение функций может становиться очевидным не сразу, а лишь после того, как суставы успевают потерять до 50% своей подвижности.

Для сохранения хорошей осанки и предупреждения радикулитов важно хорошее развитие мышц брюшного пресса и спины. Боли в поясничной области один из самых распространенных недугов, которыми страдают в той или иной форме около 80% всех взрослых людей. Однако в подавляющем большинстве случаев такие боли, благодаря упражнениям для мышц брюшного пресса и спины, а также упражнений на гибкость, ослабевают или исчезают независимо от вызвавшей их причины.

Тем же, кто уже страдает радикулитом, следует приступать к выполнению таких движений очень осторожно, сосредоточив внимание на упражнениях, способствующих растягиванию.

Силовые же упражнения усложнять очень постепенно, учитывая свои индивидуальные возможности. Когда занимающийся сможет выполнять каждое такое упражнение по 10 раз дважды в день, в том числе вовремя УТГ, можно сократить количество занятий до одного, но повторять каждое упражнение по 20 раз. Приобретенную таким образом силу мышц достаточно поддерживать при трех-четыре занятиях в неделю.

Определенную специфику имеют тренировочные занятия женщин. При их организации следует учитывать анатомо-физиологические и психические особенности женского организма.

Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. Особенно это важно для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, поскольку при сидячем положении мышцы, тазового дна не противодействуют внутрибрюшному давлению и растягиваются от тяжести лежащих над ними органов. В связи с этим мышцы теряют эластичность и прочность, что может привести к нежелательным изменениям положения и функциональной деятельности этих органов.

Ряд особенностей имеется и в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем женщины. Они выражаются в более частом сердцебиении и дыхании, менее выраженном повышении кровяного давления, более продолжительном периоде восстановления организма после физической нагрузки, а также более быстрой потере спортивной формы при прекращении тренировочных занятий.

Методика проведения занятий женщин также имеет свои особенности. По сравнению с мужчинами тренировочные занятия с ними должны отличаться меньшей физиологической нагрузкой и более постепенным нарастанием ее объема и интенсивности.

Содержание занятий, особенно для начинающих, должно быть интересным, эмоциональным, разнообразным, для развития всех мышечных групп.

Наряду с упражнениями, укрепляющими мышцы спины, брюшного пресса и тазового дна, особое место должно отводиться упражнениям, способствующим поддержанию высокой подвижности различных отделов позвоночника, в том числе и шейного.

При выполнении упражнений следует избегать резких сотрясений тела (прыжки со значительной высоты и т.п.), а также упражнений, требующих мгновенных сильных напряжений и усилий при подъеме груза, столкновений с соперником и др.

Даже для хорошо подготовленных спортсменов рекомендуется исключать упражнения, сопровождающиеся задержкой дыхания и натуживанием, вызывающие повышение внутрибрюшного давления и затрудняющие деятельность органов брюшной полости и малого таза.

Самостоятельные занятия по той или иной программе или избранному виду спорта, проводимые методически правильно, благоприятно отражаются на здоровье женского организма, способствуют укреплению различных систем и опорно-двигательного аппарата, формированию изящного телосложения и грациозности движений.

В то же время студенткам необходимо очень тщательно вести дневник самоконтроля и в случае появления признаков значительного утомления или других нежелательных явлений снижать или временно прекращать тренировочные нагрузки. При стойких нежелательных явлениях необходимо обратиться за консультацией к преподавателю и врачу.

Планирование самостоятельных занятий должно осуществляться под руководством преподавателя с целью четкого определения последовательности решения задач, повышения уровня функциональной подготовленности организма и овладения техникой различных физических упражнений.

Перспективное планирование самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать, на весь, период обучения в вузе с учетом состояния здоровья и исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности. Оно должно быть направлено в первую очередь на достижение главной цели – сохранение и улучшение здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности.

В то же время студенты, имеющие определенную спортивно-техническую подготовку, должны стремиться совершенствовать свое спортивное мастерство.

Самостоятельные тренировочные и другие занятия должны проводиться под руководством преподавателя на всех годах обучения, независимо от того, проводятся ли на данном курсе обязательные занятия по физическому воспитанию.

При планировании и проведении многолетних самостоятельных занятий за основу берется годичный цикл. При этом постоянно следует уделять внимание вопросу оптимального сочетания умственной и физической деятельности.

В частности, в период зачетной и экзаменационной сессии, объем и интенсивность физических нагрузок должны быть значительно снижены, оставаясь лишь на уровне активного отдыха.

В то же время при многолетнем перспективном планировании общая тренировочная нагрузка, изменяясь волнообразно с учетом умственного напряжения в течение года, должна все же с каждым годом иметь, по возможности, тенденцию к повышению.

Управление самостоятельными занятиями заключается в определении состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности, занимающегося на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с этим в корректировке различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности. Для осуществления управления процессом самостоятельных занятий необходимо проведение ряда мероприятий.

Во-первых, должна быть четко определена цель этих занятий, учитывавшая индивидуальные особенности занимающегося (здоровье, подготовленность, интересы, волевые и психические качества, условия питания, учебы и быта, другие факторы). Должны быть разработаны и систематически корректируемы перспективный и годичные планы, а также планы на периоды, этапы и микроциклы тренировочных занятий.

Для достижения наибольшей эффективности самостоятельной физкультурной деятельности в зависимости от результатов самоконтроля должны систематически определяться и соответственно изменяться содержание, организация, методика и условия занятий, применяемые средства. При предварительном учете фиксируются данные исходного уровня подготовленности и тренированности занимающегося.

Самостоятельные занятия бывают наиболее эффективны лишь при интенсивности и объеме физических нагрузок, находящихся в определенных границах. Нагрузки с интенсивностью ниже минимальной границы практически малоэффективны, выше максимальной могут нанести вред здоровью.

Наиболее удобным методом сценки воздействия той или иной нагрузки на конкретного человека является определение ЧСС (пульса) немедленно после работы, за первые 10 секунд сразу после завершения бега, плавания и т.п.; затем результат умножается на 6, определяя ЧСС в минуту.

Такой подсчет приходится делать только на первых занятиях с целью выбора оптимального темпа работы. Максимально допустимой частотой пульса условно считается 75% от величины, определяемой по формуле: «220 минус возраст». Для студента в возрасте 20 лет он равен 150 ударов в минуту (75% от 200). Минимальной границей считается работа при ЧСС 120 уд/мин.

Однако дозировка используемой тренировочной циклической нагрузки студентами, имеющими большую массу тела, должна быть на 20-35% меньшей по сравнению с лицами, имеющими небольшой и средний вес. Дефицит следует компенсировать гимнастическими упражнениями, игрой в волейбол или бадминтон. Основным средством тренировки начинающих могут быть занятия аэробикой, оздоровительным бегом и т.п. Это должна быть легкая равномерная работа от 15 до 30 минут при пульсе 120-130 уд/мин.

Подготовленными же спортсменами такая нагрузка используется в разгрузочные дни в качестве облегченной тренировки, способствующей восстановлению.

Для индивидуальных нагрузок можно воспользоваться технологией выбора тренировочных режимов. Первый режим можно назвать удовольствием эффект. Его суть в том, чтобы определять оптимум беговой и т.п. нагрузки, на основании наличия положительных эмоций. Если занимающийся испытывает чувство радости, можно продолжать работу, а при появлении негативных ощущений следует снизить нагрузку, перейдя на ходьбу и т.п.

Основная работа возобновляется после ликвидации тягостного чувства. Обычно такие нагрузки непродолжительны и их интенсивность невысока. Уже при трехразовых занятиях в неделю эти нагрузки оказывают оздоровительный эффект, хотя прирост резервных возможностей при этом невелик. Используя режим удовольствия эффект, можно быть в полной уверенности в исключении негативных ситуаций при занятиях циклическими упражнениями.

Второй режим тренировочная работа с интенсивностью при ЧСС 135-155 уд/мин., а продолжительность нагрузки определяется наличием выраженного утомления. Тренировки при такой ЧСС очень эффективны и широко распространены. Работа в этом случае полностью аэробна, кислородный долг не образуется, развивается аэробные возможности организма.

Исследования показывают, что при трех или четырех занятиях в неделю, в каждом из которых выполняется по 10-15 мин. такой непрерывной циклической нагрузки, прекращается разрушающее действие гиподинамии на организм, нормализуется вес тела, повышаются резервные возможности и сопротивляемость организма заболеваниям. Условно индивидуальную нагрузку с такой интенсивностью принято определять по формуле пульс = 180 уд/мин, минус возраст.

Тренировка в третьем режиме (при ЧСС от 150 до 170 уд/мин.) допускается только у хорошо подготовленных спортсменов не старше 50 лет с многолетним стажем занятий. Но в любом случае через 10 мин. после ее завершения пульс должен быть не больше 15-16 ударов за 10 секунд (90-95 уд/мин.). Восстановление же пульса до исходной величины обычно наступает через 15-20 минут отдыха. Надежным критерием интенсивности нагрузки, при которой ЧСС не превышает 130 уд/мин., является дыхание через нос (при хорошей носоглотке).

Момент, когда занимающийся вынужден вдохнуть через рот дополнительную порцию воздуха, соответствует увеличению пульса до 140-150 уд/мин. (верхняя граница аэробного обмена).

Субъективное ощущение тяжести, которое обычно появляется при ускорениях или беге в гору, сигнализирует о переходе с аэробного в смешанный режим энергообеспечения с

увеличением пульса до 150-160 уд/мин. границы, переступить которую малоподготовленным людям опасно.

При проведении самостоятельных занятий важно соблюдение правил гигиены, включающих в себя распорядок дня с разумным чередованием труда и отдыха и с использованием физических упражнений, рациональное питание, гигиену сна, тела, одежды, обуви, отказ от вредных привычек и др.

При занятиях в холодный период следует учитывать ряд правил. Во-первых, в морозные и ветреные дни перед выходом на воздух следует помассировать переднюю поверхность шеи и сделать несколько глотательных движений. При температуре ниже 10С необходимо уже в самом начале занятия достаточно резко повысить интенсивность нагрузки путем проведения бега в среднем, а других упражнений в быстром темпе.

В то же время необходимость такого резкого увеличения нагрузки в самом начале занятия отпадает при более высоких температурах воздуха невозможно рекомендовать какой-либо вид одежды и обуви для всех случаев. Они должны обязательно соответствовать погоде, содержанию занятия, физической подготовленности, степени закаленности и состоянию здоровья, занимающегося в данный момент. Особого внимания требует к себе костюм тех, кто выходит заниматься на открытый воздух после продолжительного перерыва, после болезни.

Наиболее опасным для здоровья является не воздействие холодного воздуха на все тело, а охлаждение небольших его участков (ступней ног, груди, суставов и т.д.). Чем больший участок кожи охлаждается, тем медленней происходит снижение температуры тела и тем меньше опасность для возникновения простуды.

Приступая к занятиям физическими упражнениями человек должен наметить для себя не только наиболее доступные средства и тренировочную программу, но и выбрать методы регулярного самоконтроля за состоянием своего здоровья и физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями.

Заключение врача о состоянии здоровья свидетельствует о возможности использования физических нагрузок. Регламентация нагрузок и составление индивидуальных программ тренировки должны проводиться на основе учета физического состояния.

У практически здоровых людей факторами, определяющими физическое состояние, является физическая работоспособность.

Текущий самоконтроль необходим для оценки эффективности одного или нескольких занятий, внесения изменений в тренировочный режим. Такой самоконтроль предусматривает самостоятельные наблюдения за состоянием своего организма с анализом ряда объективных и субъективных показателей, свидетельствующих об адекватности тренировочных нагрузок и их оздоровительной эффективности. Проводить самоконтроль желательно в одни и те же часы, в одинаковых условиях, одним и тем же методом.

Одним из объективных показателей самоконтроля является анализ частоты сердечных сокращений. Повышение тренированности при регулярных занятиях физическими упражнениями с правильно подобранной циклической нагрузкой может сопровождаться через 2-3 месяца урежением пульса у здоровых людей в состоянии покоя на 10 и более ударов за минуту. Но резкое замедление пульса при плохом самочувствии может свидетельствовать о глубоком утомлении, вызванном значительной физической нагрузкой или заболеванием. Признаком перенапряжения может быть аритмия пульса.

Объективными показателями могут быть также интегративные оценки функций сердечно сосудистой и дыхательной систем /ортостатическая проба и пробы с задержкой дыхания на вдохе и выдохе. Эти пробы достаточно просты и доступны для использования каждым студентом.

Сравнение их показателей дает ясное представление о динамике функционального состояния организма, что позволяет занимающемуся учитывать свои индивидуальные особенности и возможности, правильно планировать средства и методы самовоспитания. Ортостатическая проба проводится следующим образом: надо в течение не менее 5ти минут лежа на спине отдохнуть и в этом положении в течение 1 мин. посчитать пульс. Затем спокойно встать, одну минуту стоя отдохнуть и вновь измерить пульс. По разнице между частотой пульса

лежа и стоя судят о реакции сердечно-сосудистой системы на небольшую нагрузку при изменении положения тела.

Разница до 10 ударов свидетельствует о хорошем физическом состоянии организма и физической тренированности. У здорового, но недостаточно тренированного человека разница составляет 10-14 ударов. Разница 16-20 ударов показатель отсутствия тренированности. Разница же более 20 ударов свидетельствует о переутомлении или заболевании. В таких случаях следует немедленно обратиться к врачу.

При пробе с задержкой дыхания на вдохе/проба Штанге/ делается два глубоких вдоха и выдоха, затем снова вдох (85-90% от максимального), задерживается дыхание, зажав нос большим и указательным пальцами; фиксируется время задержки дыхания. По мере физической тренированности время задержки дыхания увеличивается, а при переутомлении снижается.

Составитель: профессор кафедры музыкального образования Свистунов О.Г.

Методические рекомендации одобрены на заседании кафедры музыкального образования от 26 апреля 2023 г., протокол № 10.