

34-16

**Федеральное агентство по образованию**

**Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования**

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ РАСТИТЕЛЬНЫХ  
ПОЛИМЕРОВ»**

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ  
ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**Методические рекомендации**

Санкт-Петербург  
2009

Индивидуальная гимнастика на каждый день для студентов специальной медицинской группы: методические рекомендации/ сост. В.А. Шкурдода, А.И. Часовских, В.И. Копылков; ГОУВПО СПбГТУРП. – СПб., 2009. – 10 с.

В методической разработке предложены 2 комплекса физических упражнений № 1 и 2, отличающихся величиной нагрузки в зависимости от уровня физической подготовленности и физического развития студентов медицинской группы.

Рецензент: кафедра физической культуры и спорта ГОУВПО СПбГТУРП  
доцент кафедры, мастер спорта по спортивной и художественной гимнастике  
М.И. Иванова

Подготовлены и рекомендованы к печати кафедрой физической культуры и спорта ГОУ ВПО Санкт-Петербургского государственного технологического университета растительных полимеров (протокол № 3 от 12 ноября 2008 года).

Утверждены к изданию методической комиссией гуманитарного факультета ГОУВПО СПбГТУРП (протокол № 23 от 20 ноября 2008 года).

---

Редактор и техн. редактор Л.Я. Титова

---

Подп. к печати 13.10.2009 г. Формат 60x84/16. Бумага тип № 1.

Печать офсетная. Объем 0,75 уч.- изд. л.; 0,75 печ. л. Тираж 50 экз. Изд. № 35.

Цена «С». Заказ 2058.

---

Ризограф ГОУВПО Санкт-Петербургского государственного технологического университета растительных полимеров, 198095, СПб., ул. Ивана Черных, 4

© ГОУВПО Санкт-Петербургский  
государственный технологический университет  
растительных полимеров, 2009

НАУЧНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА РАСТИТЕЛЬНЫХ ПОЛИМЕРОВ

## Введение

Физические упражнения оказывают на человека многостороннее и глубокое воздействие. При выполнении физических упражнений в организме занимающегося происходит целый ряд физиологических, психических, биохимических и других процессов, которые вызывают соответствующие изменения как в двигательной, так и в вегетативной сферах. Систематическое применение физических упражнений совершенствует деятельность всех органов и систем, способствует положительным перестройкам организма. Кроме того, физические упражнения являются важным средством предупреждения многих заболеваний и борьбы с ними.

Упражнения, выполненные неохотно, небрежно, без усилия, не могут оказать влияния на занимающихся, как упражнения выполняемые сознательно и активно.

Правильный и постоянный учет факторов, определяющих влияние физических упражнений, позволяет занимающемуся самостоятельной подготовкой, возможной методически рационально проводить тренировку, строго соблюдая методические и организационные предложения, данные преподавателем при консультации по применению схемы упражнений различной трудности, предлагаемой как вид индивидуальной гимнастики на каждый день для студентов специальной медицинской группы.

Одна из главных задач индивидуальной гимнастики – формирование у занимающихся основных знаний о влиянии на организм каждого из предлагаемых комплексов, а также формирование практических навыков их использования в самостоятельных занятиях в повседневной жизни.

Что же касается гигиенических факторов, то к ним относятся мероприятия по личной гигиене труда, быта, отдыха, питания, окружающей среды и т.д.

Правильное выполнение упражнений, согласно дозировке и точности – это те способы, с помощью которых студент при его индивидуальных особенностях и состоянии организма выполняет конкретный комплекс по времени и интенсивности.

Необходимо приступая к ежедневному выполнению комплексов знать характерные особенности и значение не только конкретных физических упражнений в целом, но и отдельных движений, их составляющих.

Предложенные в комплексах упражнения подобраны с учетом возрастных, биологических и психологических особенностей студентов специальной медицинской группы. Систематическое их выполнение будет способствовать: общему развитию дыхания и кровообращения, повышению жизнедеятельности внутренних органов, развитию мышечной силы, гибкости (подвижности в суставах), воспитанию быстроты мышечных сокращений, выработке умения напрягать и расслаблять отдельные мышечные группы, совершенствовать координацию движений, воспитанию ловкости, ритмичности и выразительности движений, формированию правильной осанки и умению правильно сочетать дыхание в зависимости от позы тела и величины нагрузки.

### Значение индивидуальной гимнастики

Здоровье – первое условие физической подготовленности и физического развития студентов, имеющих различные отклонения от нормы в состоянии как двигательных, так и вегетативных функций организма.

Без повседневной заботы о своем здоровье студент не сможет обеспечить своей физической подготовленности и физического развития.

Ежедневная гимнастика и другие виды активной двигательной деятельности являются именно теми средствами физической культуры, которые в первую очередь должны быть использованы студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Не находит себе оправдания столь часто приводимая отговорка «Я плохо себя чувствую, не хватает времени на индивидуальные ежедневные физические упражнения».

Работающий орган развивается и совершенствуется, лишенный активной работы – снижает свою функциональную систему. Отсутствие систематических физических упражнений ведет к понижению основных физических качеств – силы, выносливости, быстроты сокращения мышц, а отсюда и к понижению быстроты и ловкости движений. Мышцы уменьшаются в объеме, в них и под кожей часто откладывается жировая прослойка, уменьшается работоспособность мышц, появляется нарушение подвижности, постепенно нарастают признаки неповоротливости, скованность всех движений.

Недостаточная мышечная активность вызывает глубокие изменения во всем организме, а именно: страдает нервная система – появляются раздражительность, бессонница, ухудшается общее самочувствие;

- понижается функциональная система легких и сердца, не справляющихся даже с незначительным физическим напряжением (одышка, сердцебиение);

- понижается общая устойчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Физические упражнения являются мощным средством не только профилактики против различных заболеваний, но и средством борьбы с ними, в частности повышают неспецифическую устойчивость организма.

Систематическое применение физических упражнений должны войти в систему совершенствования качеств и навыков, обеспечивающих высокий уровень умственной и физической работоспособности студента.

Систематическое правильное применение физических упражнений увеличивает объем мышц, их силу и выносливость.

Сердечная мышца укрепляется, работает более экономно. Тренированное сердце не вызывает большого увеличения числа сокращений, а обеспечивает хорошее снабжение работающих мышц кровью за счет повышения мощности каждого отдельного сокращения.

В процессе систематических упражнений растет емкость легких, дыхание делается глубоким и ровным, в результате чего организм лучше снабжается

кислородом. Совершеннее работает нервная система, направляющая деятельность всех органов.

Все положительные сдвиги в организме студента, о которых мы писали выше, могут быть достигнуты только тогда, когда тренировка выполняется систематически, без срывов и желательнее выбрать постоянное время ее проведения.

Одним из доступных средств систематической тренировки студентов специальной медицинской группы является индивидуальная гимнастика. Индивидуальная гимнастика не требует много времени. Она может проводиться утром, днем, вечером. Индивидуальная гимнастика – лишь минимум обязательной физической тренировки необходимой для каждого студента специальной медицинской группы.

Индивидуальная гимнастика студента специальной медицинской группы при ее систематическом проведении:

- укрепит сердце и легкие, повысит их выносливость к физической нагрузке, обеспечит более высокий уровень умственной работоспособности;
- придаст телу правильную осанку;
- укрепит сердце и легкие, повысит их выносливость к физическим нагрузкам.
- обеспечит нормальную работу пищеварения;
- проводимая гимнастика утром сократит переход организма от состояния ночного покоя к повседневной учебной работе (период вработываемости организма).

Предлагаемые физические упражнения для студентов медицинской группы различны по характеру составляющих их упражнений как по общей нагрузке, так и по своему назначению.

Первый комплекс, более легкий, состоит из простых упражнений и предназначен для студентов физически менее подготовленных, а также для студентов, требующих повышенного внимания со стороны реакции организма на предлагаемую нагрузку.

Оба комплекса предназначены для индивидуальной гимнастики. Комплекс требует для своего проведения 7 – 10 минут.

Второй комплекс по своему содержанию более трудный, содержит более сложные упражнения и рассчитан на более физически подготовленных студентов. Рассчитан на 8 – 15 минут.

Оба комплекса предназначены для индивидуальной гимнастики, проводимой в местах проживания студентов.

Каждый из комплексов составлен с расчетом на разностороннее развитие организма. Отдельные упражнения, входящие в комплекс, воздействуют на какую-либо главную группу мышц шеи, плечевого пояса, рук, спины живота, ног. Поэтому в каждом занятии комплекс должен быть проведен полностью.

При проведении того или иного комплекса в качестве «паузы» или недостатка времени, в случае большой общей нагрузки в результате выполнения непредвиденных физических нагрузок, следует сократить длительность занятия, уменьшить количество повторений отдельных

упражнений. Не следует исключать из комплекса отдельные упражнения, целесообразней выполнять их, сократив время повторений.

В случае проявления утомления или появления болезненных ощущений следует по этому поводу посоветоваться с преподавателем, не следует превозмогать появившиеся неприятные симптомы.

Нагрузка на организм достигается путем:

- изменения темпа выполнения упражнения, числа их повторений, формы упражнений;

Каждый студент должен точно знать назначение каждого комплекса и упражнения индивидуальной гимнастики, выполнять ежедневно все упражнения, входящие в избранный комплекс, знать способы уменьшения или увеличения нагрузки на организм. При этом следует обратить внимание на форму и характер выполнения упражнений.

Упражнения должны выполняться точно согласно их описанию, не допускать включения не продуманных действий. Соблюдение точно предписанной методики и формы выполнения каждого движения позволит добиться положительного результата, предусмотренного в каждом комплексе индивидуальных упражнений.

Практическое изучение упражнений следует начинать с выполнения их в медленном темпе.

При достаточном усвоении всех упражнений комплекса и достижении определенной тренированности весь комплекс можно выполнять непрерывно (потоком). Этим достигается повышение нагрузки и более сильное воздействие упражнений на организм.

Студенты, начавшие тренировку с первого комплекса, при свободном и хорошем выполнении его могут переходить к изучению и проведению второго комплекса гимнастических упражнений.

В качестве приема, облегчающего переход с первого комплекса на следующий, можно выполнять постепенную замену упражнений первого комплекса упражнениями из второго комплекса, аналогично воздействующими.

Каждый студент должен знать недостатки своего физического развития и уровня физической подготовленности, ослаблять или усиливать действия отдельных упражнений на организм.

Заниматься гимнастикой нужно каждый день, регулярно. Исключение из этого правила делать только при плохом самочувствии. Не следует отменять самостоятельное выполнение упражнений при незначительном утомлении, усталости от предыдущих занятий. В этих случаях следует сократить лишь продолжительность выполнения упражнений хорошо усвоенных и позволяющих оценивать свое состояние при уже принятом количестве повторений отдельных упражнений, при индивидуальной тренировке, согласно времени и числу повторений каждого упражнения.

Необходимо выполнять гимнастические упражнения, соблюдая постоянство формы спортивной одежды и условий внешней среды, где проходит самостоятельная тренировка. Состояние освещенности,

необходимые для занятий принадлежности: стул, скамейка и другие предметы должны быть подготовлены, чтобы в ходе тренировочных занятий не отвлекаться, теряя при этом время и установившийся ритм, в котором принято выполнять упражнение согласно разработанной методике.

Дышать при выполнении упражнений ритмично, глубоко, без перебоев и задержек.

Простейшим приемом самоконтроля является наблюдение за дыханием во время упражнений, за пульсом после занятий.

Дыхание при нормальной нагрузке учащается, но остается глубоким и ритмичным. При непосильной нагрузке резкое учащение дыхания переходит в одышку.

Пульс после выполнения упражнений должен находиться в пределах 140-150 ударов в минуту, а восстановление к исходным данным должно наступать через 10-15 минут отдыха.

Чувство легкой тяжести в мышцах непосредственно после окончания упражнений должно сменяться после принятия душа бодрым состоянием.

В случае появления или усиления нарушений в состоянии здоровья (одышка, повышенное возбуждение, неприятные боли в сердце и т.п.), студент должен обратиться к врачу, поставить в известность своего преподавателя по физической культуре, не допускать замалчивания о своем состоянии, что может привести к нежелательным последствиям, недопустимым при правильной организации самостоятельной тренировки, в результате применения гимнастических комплексов. Естественным и бесспорно мощным фактором повышения работоспособности как перед занятием, так и во время выполнения упражнений является эмоциональное возбуждение. Хорошо известно из практики, что эмоциональное возбуждение может понизить ощущение усталости, «снять» наступившее утомление, поднять количественные и качественные показатели работы. Психологический настрой на выполняемую любую работу повышает работоспособность, усиливает протекание физиологических изменений в организме. Это состояние следует рассматривать как путь чисто психофизиологической реакции перед началом и в процессе самой тренировки.

Воздействие эмоций, как правило, способствует созданию рабочей доминанты и усиливает работоспособность. Пассивное отношение к работе, отсутствие желания выполнять работу в заданном ритме, снижает эффективность выполняемых упражнений. Надо твердо усвоить, что главным и основным средством повышения работоспособности является систематическая тренировка, а стимулирующим работоспособность - естественное эмоциональное возбуждение, целеустремленность и желание укрепить свое здоровье, повысить уровень работоспособности, мобилизовать активное рабочее состояние, выполняя комплексы гимнастических упражнений, в этом залог успеха в совершенствовании физической подготовленности и физического развития.

Однако следует постоянно помнить, что чрезмерные волевые усилия, направленные на быстрое совершенствование физических и психических

качеств, могут привести к переутомлению и возникновению патологических процессов в различных органах и системах, а также в организме в целом.

Приступая к выполнению комплексов, необходимо проконсультироваться с преподавателем по физической культуре о правильности движений – действий, имеющихся у вас отклонений в состоянии здоровья, условий проведения самостоятельного выполнения упражнений.

Время перехода от первого ко второму комплексу согласовывать с преподавателем.

Информировать его с записями самоконтроля, проводимого каждым студентом, выполняющим тренировки, используя гимнастические комплексы.

Необходимо учитывать возникновение нового уровня взаимодействия процессов расхода и восстановления, что составляет дополнительный резерв совершенствования физиологических механизмов восстановления и работоспособности в организме человека.

Это связано с тем, что физиологические механизмы в процессе регулярных занятий, даже кратковременных, закрепляются в виде состояния, характеризующего важную сторону постепенной тренированности человека к данной форме деятельности.

Не следует игнорировать организованный ритм процессов тренировки и пассивного отдыха, что будет исключать нарастающее утомление и обеспечит более высокий уровень работоспособности.

Пассивный отдых является мощным активатором восстановительных процессов. Его влияние возрастает при организованном ритме тренировки и отдыха.

Соблюдение студентами всех вышеизложенных положений методики и организации самостоятельных занятий, применение гимнастических комплексов обеспечат должный уровень физического развития и физической подготовленности.

Предлагаем I и II комплексы гимнастических упражнений.



I. Схема упражнений (облегченный вариант)

Вид упражнения	Дозировка (количество повторений)	Методические рекомендации	Целевая установка
1. Движения для верхних и нижних конечностей	10 – 12 повторений	При движении - фиксация верхних конечностей за спинку стула	Подготовить организм к возрастающей нагрузке
2. Ходьба на месте с подниманием бедра поочередно (левой, правой ног)	12 – 14 движений каждой ногой	а) руки вытянуть в стороны; б) руки на бедрах; в) руки на голове; г) высокое сгибание ног	Тренировка функции равновесия в процессе ходьбы на месте
3. Упражнения общегигиенического характера с использованием резиновой ленты	10 – 12 движений	Поочередное отведение рук в сторону, вверх, не задерживая дыхания	Развитие мышц плечевого пояса и грудных мышц
4. Упражнения – приседания в среднем темпе	10 – 12 приседаний	Дыхание равномерное, полное сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах	Способствует развитию мышц нижних конечностей (икроножных, голеностопных, четырех главных мышц бедра)
5. Ходьба по прямой линии с открытыми и закрытыми глазами	В течение минуты	Заблаговременно убрать посторонние предметы с намеченной линии для ходьбы	Совершенствование координационных качеств и равновесия при движении с закрытыми глазами
6. Стоя на месте, расслабить мышцы, наклон туловища вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах (выдох); разгибаясь (вдох)	10 – 12 движений	Опуская туловище вниз - выдох; поднимаясь, выпрямляя ноги - вдох	Приведение организма в состояние относительного отдыха после физической нагрузки

## II. Схема упражнений повышенной трудности

Вид упражнений	Дозировка (количество повторений)	Методические рекомендации	Целевая установка
1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра	30 – 40 с	Туловище прямое, голова без наклонов, смотреть прямо перед собой	Разминка и подготовка организма к выполнению последующих упражнений
2. Сгибание и разгибание рук в упоре, используя сидение стула	6 – 8 раз	Темп умеренный, следить за правильностью дыхания	Развитие мышечной системы плечевого пояса и мышц сгибателей и разгибателей рук
3. Наклоны туловища вправо – влево до касания руками пола	5 – 6 раз в каждую сторону	Ноги в суставах не сгибать, следить за правильностью выполнения вдоха и выдоха (при наклонах выдох)	Развитие подвижности основных мышц туловища
4. Бег на месте попеременно поворачиваясь на 180°	В течение 30 с выполнить не менее 10 поворотов	Повышение координации движений, развитие чувства ориентации в пространстве	Развитие мышц, обеспечивающих общую координацию и улучшение кровообращения
5. Лежа на спине - сгибание и разгибание туловища до прямого угла, кисти рук за головой	6 – 8 повторений	Движения выполнять плавно без рывков, сохраняя положение рук за головой, упражнение проделывать с максимальной амплитудой	Развитие мышц брюшного пресса, спины, тазобедренного сустава
6. Ходьба на носках, на пятках, на внешней части стопы. Спокойная обычная ходьба, руки и туловище расслаблены	1,5 – 2 мин	Движения выполнять спокойно, размерено, особое внимание уделять дыханию (не задерживать вдох – выдох)	Приведение организма в относительно спокойное состояние после физической нагрузки, снижение эмоционального напряжения