

Никитин Игорь Игоревич

студент

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет»

г. Оренбург, Оренбургская область

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Аннотация: в статье рассмотрена проблема применения оздоровительных упражнений. В работе представлены комплексы упражнения на физической основе.

Ключевые слова: пилатес, комплекс, иммунитет, упражнение, дыхание.

Введение

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения – одна из главных задач развития страны. Многочисленные исследования, проведенные уже в нашем тысячелетии, свидетельствуют, что около 50% студентов российских вузов имеют отклонения в состоянии здоровья. Реальный объём двигательной активности учащейся молодёжи не обеспечивает полноценного развития [1–4].

Оздоровительная физкультура использует все формы, средства и методы физкультуры, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья. Задачей оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды. Физкультурно-оздоровительная технология – это способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического благополучия, а также на снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления. Физкультурно-оздоровительная технология – это способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности [5].

Комплекс упражнений пилатес

Если вы думаете, что комплекс пилатес предназначен исключительно для тех, кто старается похудеть, то ошибаетесь. Эту систему разработали для оздо-

ровления организма, а не для борьбы с лишними килограммами. Комплекс пилатес имеет своей задачей укрепление мышц, улучшение осанки, координации движений, циркуляции крови. Ее суть заключается в том, чтобы научить человека контролировать свои мышцы, правильно дышать и, в целом, анализировать состояние собственного тела.

К самым популярным упражнениям комплекса пилатес относятся «бумеранг», «перочинный нож» и «скручивание».

Бумеранг – присядьте на пол и обопрitezьтесь руками. Вытяните ноги таким образом, чтобы они не касались поверхности пола и были прямыми. На вдохе поднимайте ноги вверх и одновременно опускайтесь на спину. Прижимая руки к полу, вытягивайте ноги за голову. Затем, держа корпус в V-позиции, перекатитесь обратно. Заведите руки за спину, сцепив ладони. Выдыхая, медленно опускайте ноги и тяните корпус вперед, а руки – вверх. Повторяйте эти движение 3–5 раз.

Перочинный нож – лягте на спину, вытянув руки вдоль корпуса. Медленно поднимайте ноги вверх, используя силу брюшного пресса, и одновременно тяните вверх руки, балансируя на пояснице и поднимая плечи. Данное движение выполняется медленно, 5–6 раз. Упражнение «перочинный нож» довольно сложное, но вместе с тем эффективное, так как требует особой координации и помогает прорабатывать верхний и нижний пресс.

Скручивание – лягте на спину, согнув колени под прямым углом. Следите, чтобы ступни были плотно прижаты к поверхности. Вытяните руки вдоль корпуса. Затем сделайте вдох, задержите дыхание и начните подъем головы и плечевого пояса. Опуститесь полностью вниз, прижав голову и плечи к полу. Поднимаясь, не поворачивайте корпус. Когда спина округляется и одновременно в стороны поворачиваются плечи, в позвоночнике образуется напряжение. Упражнение повторяйте 5–6 раз без остановок [6].

Основные дыхательные упражнения

Очистительное дыхание

Очистительное дыхание проветривает и очищает легкие, возбуждает все их клеточки и повышает общее здоровье всего организма, освежая его. Это упражнение является необыкновенно успокаивающим и поднимающим силы уставших дыхательных органов.

Очистительное дыхание выполняется следующим образом. Сделать полный вдох. Удержать дыхание на несколько секунд. Сжать губы как бы для свистка, не раздувая щек, затем со значительной силой выдохнуть немного воздуха. Остановиться на секунду, удерживая выдыхаемый воздух, затем выдохнуть с силой еще немного и т. д., пока воздух не будет выдохнут весь. Очень важно, чтобы воздух выдыхался с силой.

Задерживание дыхания

Выполнение этого очень важного упражнения имеет целью усилить и развить дыхательные мускулы, а вместе с тем и легкие. Частая практика этого упражнения неизбежно приведет к расширению грудной клетки.

Выполнение упражнения. Стать прямо. Сделать полный вдох. Задержать дыхание в груди на максимально долгое время. С силой выдохнуть воздух через раскрытый рот. Проделать очистительное дыхание.

Возбуждение легочных клеточек

Это упражнение предназначено для того, чтобы возбуждать деятельность воздушных клеточек в легких.

Выполняется упражнение следующим образом. Стать прямо, руки вдоль тела. Вдохнуть воздух медленно и постепенно. Выдыхая, медленно ударять по груди кончиками пальцев в разных местах. Когда легкие переполняются воздухом, задержать дыхание и ударять по груди ладонями рук. Завершить очистительным дыханием.

Утреннее упражнение

Выполняется упражнение следующим образом. Стать прямо, подняв голову, приподняв грудную клетку, втянув живот, отведя плечи назад, со сжатыми

кулаками и с руками по сторонам тела. Медленно подняться на пальцы ног, очень медленно делая полный вдох. Задержать дыхание в течение нескольких секунд, оставаясь в том же положении. Медленно опуститься в первоначальное положение, одновременно очень медленно выдыхая воздух через ноздри [7].

Комплекс аэробных упражнений для повышения иммунитета

Для укрепления иммунитета и защиты против инфекционных заболеваний хорошо делать физические упражнения, в том числе аэробику.

Вращение головой

1. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширину плеч, руки положите на пояс.
2. Выполните вращательные движения головой, наклоны вперед-назад и влево-вправо (к плечам) в течение 1 минуты. Дыхание произвольное.

Повороты туловища

1. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширину плеч, руки согните в локтевых суставах и поднимите на уровне груди так, чтобы они были параллельны полу.
2. Выполняйте повороты влево и вправо (по 10 раз в каждую сторону), стараясь как можно больше повернуться назад.
3. При повороте в сторону делайте выдох, при возвращении в исходное положение – вдох.

Наклоны

1. Поставьте ноги вместе, встаньте на носки, руки положите на пояс.
2. Присядьте, затем поднимитесь, сначала упираясь руками в пол, а затем подняв их над головой. Потянитесь вверх как можно сильнее. Дыхание произвольное.
3. Повторите упражнение 10–12 раз.

Приседания

1. Встаньте прямо, ноги вместе, руки положите на пояс.
2. Выполните 10–12 приседаний. При этом спина должна оставаться прямой. При приседании делайте выдох, при возвращении в исходное положение – вдох.

Тренировка брюшного пресса

1. Лягте на спину на жесткую ровную поверхность (пол), пятки вместе, руки свободно положите вдоль туловища.
2. Одновременно отрывайте плечи и ноги от пола, спина при этом должна оставаться прямой.
3. В начале тренировки можно помогать себе руками, уперев их в пол. При отрыве плеч и ног от пола делайте вдох, при возвращении в исходное положение – выдох.
4. Повторите упражнение 6–8 раз [8].

Заключение

Таким образом, мы рассказали об основных и простых в исполнении упражнениях, которые приносят большую пользу. Регулярное выполнение данных упражнений будет способствовать повышению иммунитета, уменьшению риска заболеваемости опасными болезнями. Мы занимаемся в тренажерном зале и используем многие упражнения, приведенные выше. На собственном опыте мы убедились в том, что, имея большие проблемы с лишним весом и частые болезни, после двух месяцев тренировок значительно улучшилось самочувствие, а также уменьшился вес на 15 килограмм. Поэтому, есть основания полагать, что данные упражнения эффективны.

Список литературы

1. Виру А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяэ, Т.А. Смирнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
2. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2004. – 128 с.
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
4. Простой и эффективный комплекс упражнений пилатеса для похудения и оздоровления организма [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tvoyaizuminka.ru/zdorove/sport-i-zdorovie/kompleks-uprazhneniy-pilatesa-dlya-pohudeniya/>

5. Дыхательная гимнастика. Упражнения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.alegri.ru/zdorove/gimnastika/dyhatelnaja-gimnastika-uprazhnenija.html>

6. Комплекс пилатес для оздоровления организма [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.vashaibolit.ru/4344-kompleks-pilates-dlya-ozdorovleniya-organizma.html>

7. Крикун О. Развитие познавательного интереса в физическом воспитании дошкольников в рамках спортивной секции «Школа мяча» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.maam.ru/detskisad/razvitiye-poznavatelnogo-interesa-v-fizicheskem-vospitani-doshkolnikov-v-ramkah-sportivnoi-sekci-shkola-mjacha.html>

8. Виды оздоровительной гимнастики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://leveton.su/vidy-ozdorovitelnoj-gimnastiki-video-ob-ozdorovitelnoj-gimnastike>