

Изюмова Анна Андреевна

студентка

Колледж рационального обучения

ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Аннотация: в данной статье говорится о физических упражнениях для самостоятельных занятий спортом. Рассматривается понятие «физическая культура», а также различные виды физических упражнений.

Ключевые слова: физкультура, утренняя зарядка, здоровье, вакуум, красивая фигура.

Введение

Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студентов, тем продуктивнее обучение. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная утренняя зарядка, которая поможет бодрствовать весь день. Физкультура – это часть культуры, направленная на укрепление и сохранение здоровья, формирует *здоровый образ жизни*, сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы.

Утренняя зарядка. Правила выполнения

Зарядку следует делать ежедневно. Продолжительность ее может составлять от 15 до 20 минут – 5–10 упражнений с повтором каждого по 7–10 раз. Выполнять упражнения необходимо не через силу, а с удовольствием.

Упражнения:

1) упражнения для рук: вращения кистей, сцепив их в «замок»; вращения плечевыми суставами поочередно и вместе; вращение плечевыми суставами,

согнув руки в локтях и касаясь пальцами плеч; вращение предплечьями, сгибая и разгибая руки в локтях;

2) упражнения для туловища: плавные наклоны вперед, стремясь коснуться пальцами/ладонями пола; наклоны в стороны, держа одну руку на поясе, а вторую подняв вверх и с каждым наклоном на счет 1–2 меняя руку; вращение тазом, разместив руки на поясе; вращение торсом, собрав руки перед собой в «замок», не отрывая ноги от пола;

3) упражнения для ног: махи вперед-назад; отведение в стороны; подъем из положения лежа; вращение коленными суставами; выпады вперед или в стороны из положения полусидя каждой ногой по очереди; приседания, вытягивая руки вперед, не отрывая пяток от пола; бег на месте;

4) дополнительные упражнения: отжимания от пола и/или от стула, пресс верхний и нижний, вращение обруча, гантели малого веса, эспандер, планка на носках и предплечьях продолжительностью от 30 с до 2 мин.

Если девушка хочет талию и пресс без накачивания кубиков, то по утрам можно делать вакуум живота:

1. Займите исходное положение, сделайте глубокий вдох через нос.
2. Резко выдохните через рот и задержите дыхание.
3. Одновременно с выдохом сильно втяните живот, как будто хотите прижать пупок к пояснице.
4. Задержитесь в таком положении на 15 секунд.
5. Медленно выдохните и постепенно расслабьте мышцы.
6. Сделайте пару вдохов-выдохов и повторите упражнение.

Конкретные направления и организационные *формы использования самостоятельных занятий* зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности студентов.

Вывод

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слабое в формировании здорового образа жизни, Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической

культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Можно выделить *гигиеническое, оздоровительно-рекреативное (рекреация – восстановление), общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления*. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями определяются их целями и задачами. Как говорил великий учёный: «Одна маленькая мысль с утра может изменить весь день». Так и с зарядкой, которая поднимет человеку настроение на весь день. Вовремя перерывов после пар можно также сделать лёгкие физические упражнения, благодаря которым вы будете чувствовать себя лучше. Старайтесь и всё у вас получится!

Список литературы

1. Лях В.И. Учебник по физической культуре. 8–9 класс.
2. Лях В.И Учебник по физической культуре. 10–11 класс / В.И Лях, А.А Зданевич.
3. Польза и комплекс упражнений утренней гимнастики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://physiatrics.ru/10002520-polza-i-kompleks-uprazhnenij-utrennej-gimnastiki/> (дата обращения: 05.02.2018).