

*Свисстунова Маргарита Павловна*

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 проанализировано понятие «физическая культура». Автором рассмотрены различные виды физических упражнений.*

*Ключевые слова: физкультура, утренняя зарядка, упражнения, здоровье.*

#### *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 до 20 минут – 5–10 упражнений с повтором каждого по 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 пояссе, а вторую подняв вверх и с каждым наклоном на счет 1–2 меняя руку; вращение тазом, разместив руки на пояссе; 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 или от стула, пресс верхний и нижний, вращение обруча, эспандер, планка на носках и предплечьях продолжительностью от 30 секунд до 2 минут.

### *Вывод*

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое 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. Страйтесь 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. Комплекс упражнений утренней гимнастики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fitnessvopros.com/kompleks-uprazhnenij-utrennej-gimnastiki.html> (дата обращения: 23.05.2018).