



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ХАРЧУВАННЯ ТА ТОРГІВЛІ

**Розвиток фізичної та розумової працездатності студентів ХДУХТ засобами
фізичного виховання.**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
для організації самостійних занять студентів ХДУХТ

Харків 2015

Рекомендовано
кафедрою фізичного виховання
та спорту
протокол № 8 від 27.04 2015

Схвалено науково-методичною
радою факультету менеджменту
протокол № 8 від 30. 04. 2015

Рецензент: кандидат наук фізичної культури і спорту,
доцент ХДАФК Журин С.М.

Вступ

Проблема розумового перевантаження стала проблемою сьогодення, суспільною проблемою. Чим більше розумова праця містить у собі елементи творчості та новизни тим більша потреба в оздоровчій фізичній культурі.

Важливою умовою, що визначає ефективність навчального процесу, є високий рівень фізичної та розумової працездатності студентів, який обумовлюється багатьма чинниками, а також навчально-трудова активність студентів. За словами українського педагога В.О.Сухомлинського — «інтелектуальне багатство особи залежить від гармонії фізичного розвитку, здоров'я і праці.»

Суть принципу оздоровчої направленості фізичної культури міститься в досягненні найбільшого ефекту зміцнення здоров'я, підвищення фізичної і розумової працездатності, творчої активності студентів.

За результатами анкетування та педагогічного дослідження лише 28,9% студентів ХДУХТ займаються фізичними вправами та спортом у вільний час, а більшість (71,1%) студентів під час дозвілля віддають перевагу іншим заняттям (художня самодіяльність, клуб за інтересами) або, що частіше, не займаються нічим.

Мета методичних рекомендацій надати студентам університету методичну допомогу в організації та проведенні самостійних занять фізичними вправами для розвитку і підтримки у належному стані фізичної і розумової працездатності.

Вплив фізичних вправ на організм людини

Робота студентів вимагає напруження пам'яті, уваги, розумових процесів тому, що вони постійно приймають нову інформацію. Інтенсивна інтелектуальна праця спричиняє розумове перевантаження, напруження вищих відділів центральної нервової системи, нервово, психічне та емоційне напруження на тлі обмеженої рухової активності.

Специфіка і умови навчальної діяльності характерно впливають на функціональний стан і розумову працездатність студентів ВНЗ та тісно пов'язані з руховою діяльністю яка є фізіологічною необхідністю.

Фізичні вправи — засіб, який допомагає підтримувати активність мозку, запобігати дефіциту м'язової діяльності людей розумової праці. Вони покращують регуляторні функції, завдяки яким людина може адекватно реагувати на ту чи іншу ситуацію та, не відволікаючись, концентруватися на роботі. До цих функцій відносяться швидкість опрацювання інформації, швидкість реакції та робоча пам'ять. Фізичні вправи сприяють збільшенню кількості капілярів у головному мозку та покращують кровообіг, відвертають серцеві напади, покращують пам'ять людини. Вони приводять в дію природні резерви людини, які утворюють і підтримують основу високої працездатності, можливість до тривалого напруження найбільш складних функцій нервової системи.

Активна м'язова діяльність супроводжується підсиленою утилізацією сенсорних гормонів, які урівноважують процеси збудження та гальмування. Ці зміни зменшують несприятливі компоненти психічної напруги. У ситуаціях, які пов'язані з бурхливою витратою психічної енергії, виконання спрямованих фізичних вправ сприяє захисту організму від наслідків несприятливих психо-вегетативних реакцій.

Профілактичну дієвість термінового ефекту фізичних вправ можна спостерігати в підвищенні стійкості організму до перевтоми. Застосування спеціально підібраних та дозованих вправ сприяє значному збільшенню фази підвищеної працездатності у разі виконання різноманітної роботи. Це явище, що отримало назву феномен активного відпочинку, вперше виявлено І.М. Сеченовим.

Сучасною наукою доведено неоднозначність різноманітних видів фізичних вправ (типів навантаження) для вирішення цього завдання. Задля утворення оптимального ефекту від занять фізичними вправами необхідно враховувати наступні фактори:

- індивідуальні особливості, тих хто займається: вік, стать, стан здоров'я, фізичний розвиток, підготовленість та інше;
- особливість самих фізичних вправ — складність, новизну, емоціональність і ставлення до них тих, хто займається;
- особливість зовнішніх умов: метеорологічні, місця занять, якість обладнання та інвентарю, гігієнічні умови.

Для підвищення рухової активності людей розумової праці використовуються в основному дві групи фізичних вправ: **вправи загального впливу і вправи направленої дії.**

Вправи загальної дії

Вправи загальної дії вдосконалюють серцево-судинну та дихальну системи, підвищують загальну витривалість організму, забезпечують різноманітний розвиваючий та тренуючий вплив на захисні апарати мозку.

Вивчення результатів проведених досліджень свідчать про те, що рівень розвитку аеробних і анаеробних функціональних можливостей, які є найбільш інтегральними показниками працездатності всього організму людини, визначає ефективність навчальної діяльності студентів.

Рівень навантаження при виконанні фізичних вправ регулюється зміною темпу, числа й амплітуди рухів, а також щільності заняття. Крім того, включення в заняття ритмічних дихальних рухів знижує інтенсивність навантаження, а використання спортивних снарядів і тренажерів збільшує її.

При виборі оптимальної величини фізичного навантаження викладачам та студентам необхідно враховувати насамперед рівень фізичного розвитку, тренуваність, стан здоров'я студента. Варто враховувати також і особливості поточного функціонального стану, формованого в ході навчального процесу.

З метою забезпечення різнобічного впливу фізичних вправ на організм, виключення монотонності занять і адаптації до звичного фізичного навантаження протягом багатьох тренувань доцільно тимчасово змінювати

один вид вправ на інший або використовувати їх сполучення. Але в будь-якому випадку, по М.М. Амосову, «20 хвилин на день утримувати пульс на значенні 120уд./хв.. Краще 40.»

Залежність тривалості заняття, що забезпечує тренувальний ефект від ЧСС під час роботи.

ЧСС, уд./хв.	Тривалість заняття, хв.
110	180
120	90
130	45
140	20
150	10

Загальна аеробна витривалість удосконалюється при довготривалій роботі з ЧСС (частота серцевих скорочень), що дорівнює приблизно 140уд./хв.. Таку дозовану роботу можуть забезпечити ходьба, біг, плавання, лижні перегони, спортивні ігри. Ці вправи є дієвим засобом психологічної та розумової релаксації.

Особливе значення має ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ), яка сприяє більш швидкому переходу організму людини від стану сну до бадьорості, здатності підвищення тонуусу нервової та м'язової систем, працездатності, її потрібно виконувати кожного дня всім студентам.

Завданням ранкової гігієнічної гімнастики є стимулювання низки фізіологічних функцій організму, які, звичайно, під час сну трохи послаблюються, загальмовуються. Це, насамперед, стосується діяльності серцево-судинної і дихальної систем. У результаті проведення РГГ швидко підвищується загальний тонус організму, поживляється діяльність серцево-судинної системи, внаслідок чого ліквідуються огнища застійної, депонованої крові, зокрема, у черевній порожнині. Посилується функція дихання: збільшується його глибина, поліпшується легенева вентиляція. Покращується також і діяльність шлунково-кишкового тракту, нирок, поліпшуються процеси обміну речовин тощо.

Ранкова гігієнічна гімнастика — це комплекс фізичних вправ, характер яких та форма проведення різноманітні й залежать від мети занять. Якщо розглядати РГГ як засіб підняття функціональних можливостей організму, що були знижені під час сну, то достатньо виконувати її протягом 10-15 хв., застосовуючи прості вправи, які не викликають відчуття втоми.

Загальний принцип побудови комплексу полягає в тому, щоб забезпечити участь основних м'язових груп в русі, що в свою чергу активно впливає на роботу внутрішніх органів. У комплекс РГГ потрібно також включати вправи як на дихання, так і на гнучкість. Потрібно уникати виконання вправ статичного характеру, із значним обтяженням, на витривалість (наприклад, тривалий біг до втоми).

Складання комплексу РГГ включає ряд послідовних етапів. Передусім визначають його загальну тривалість відповідно до фізичної підготовленості й

рухових можливостей студентів. Найбільш оптимальною є тривалість 10-15 хв. Далі визначається зміст і послідовність виконання вправ:

1. На початку виконання вправ — легка ходьба, біг підтюпцем упродовж 2-3 хв., вправи на "потягування" з глибоким диханням. При цьому важливо слідкувати за поставою. Після виконання попередніх вправ посилюється дихання, зігрівається тіло, активізується діяльність кардіореспіраторної системи, підвищується загальний обмін речовин і створюються умови до виконання наступних вправ.

2. Наступний етап полягає у виконанні вправ для м'язів шиї, плечового поясу і рук. Це впливає на зміцнення м'язів верхніх кінцівок і плечового поясу, покращання рухливості суглобів.

3. Далі потрібно виконувати вправи для м'язів тулуба і ніг. Це призводить до збільшення еластичності й рухливості хребта, зміцнення м'язів тулуба, покращання умов для діяльності внутрішніх органів, а також зміцнення м'язів та збільшення рухливості нижніх кінцівок.

До вправ 2 і 3 пунктів додаються силові вправи без обтяження або з невеликими обтяженнями для м'язів рук, тулуба і ніг (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, вправи з легкими гантелями, з еспандером, резиновими амортизаторами).

4. Четверта серія вправ виконується на розвиток гнучкості з положень стоячи, сидячи та лежачи. Вони сприяють збільшенню еластичності, гнучкості та спритності.

5. Легкі стрибки або підстрибування, махові рухи, що виконуються в середньому або швидкому темпі з рівномірним диханням, посилюють загальний обмін речовин, зміцнюють м'язи та суглоби ніг, покращують кровообіг. Тривалість цих вправ 20-30 с.

6. У заключній частині комплексу застосовують вправи, спрямовані на розслаблення м'язів, заспокоєння дихання, що в свою чергу, призводить до заспокоєння організму, досягнення психічної та фізичної рівноваги.

Складаючи і виконуючи комплекси РГГ, слід звернути увагу на те, що фізіологічне навантаження на організм слід підвищувати поступово, з максимумом у середині і поступовим зниженням у другій половині комплексу.

Збільшення і зменшення навантаження повинно бути хвилеподібним. Кожну вправу слід починати виконувати в повільному темпі й з малою амплітудою рухів, поступово збільшуючи їх до середніх величин.

На кожному занятті, виконуючи вправи, студенти повинні отримувати оптимальне навантаження. Це, значною мірою, залежить від кількості повторень і темпу виконання вправ. Між серіями з 2-3 вправ виконуються вправи на розслаблення або в повільному темпі. Шляхом зміни темпу і ступенем м'язового напруження можна дозувати фізичне навантаження і визначати основний характер роботи (силовий, швидкісний, швидкісно-силовий).

Загальна кількість вправ, що входять до комплексу РГГ не повинна перевищувати 10-12 вправ. Доцільно через кожні 7-10 днів доповнювати

комплекс, використовуючи нові вправи, змінюючи вихідні положення, враховуючи ступінь фізичної підготовленості студентів.

Під час виконання РГГ, необхідно особливу увагу звертати на правильне дихання. Вдих і видих рекомендується поєднувати з рухами. Дихати слід через ніс або одночасно через ніс та рот.

Основною умовою позитивного впливу занять РГГ на організм є їх системність. У процесі регулярного виконання фізичних вправ виробляються умовні рефлекси або певні рухові навички, а потім і динамічний стереотип. Тривалі перерви призводять до втрати вироблених рухових навиків. У цьому випадку відновлення занять рекомендується розпочинати з найпростіших вправ комплексу.

Слід пам'ятати, що протягом часу, відведеного на РГГ, недоцільно вирішувати багато завдань. Найбільш раціонально на одному занятті використовувати вправи з невеликими обтяженнями, до яких додаються координація рухів, гнучкість та розслаблення.

Зразок комплексу ранкової гігієнічної гімнастики

1. Ходьба, легкий біг 30-40 с, ходьба 20 с.

2. В. п.(вихідне положення) - о. с.(основна стійка); руки зігнуті до плечей. На рахунок 1-2 - праву руку вгору; 3-4 - ліву руку вгору; 5-6 - праву руку до плеча, 7-8 - ліву руку до плеча. Виконувати з ходьбою на місці.

3. В. п. - о. с.; руки на поясі. На рахунок 1-2 - навприсядки, руки вниз, у сторони; 3-4 - в. п. (4-7 разів).

4. В. п. - стійка, ноги нарізно, руки за голову. На рахунок 1-2 - навприсядки, з поворотом вправо, руки в сторони; 3-4 - в. п.; 5-6 - навприсядки, з поворотом вліво, руки в сторони; 7-8 - в. п. (4-6 разів).

5. В. п. - о. с.. На рахунок 1-2 - два нахили вправо; ліву руку вгору, праву - вниз, вздовж тулуба; 3-4 - два нахили вліво, праву руку вгору, ліву вниз, уздовж тулуба (4-6 разів).

6. В. п. - сидячи на підлозі, руки на поясі, ноги разом, носки відтягнуті. На рахунок 1-2 зігнути ноги, 3-4 - в.п. (5-7 разів).

7. В. п. - лежачи на спині, руки вгору. На рахунок 1-4 - підтягнути зігнуті в колінах ноги до грудей, руками взятися за гомілку; 5-8 - в. п. - розслабитися (4-6 разів).

8. В. п. - лежачи на спині, колові рухи ногами - "велосипед" (по 8 разів).

9. В. п. - лежачи на спині, руки вздовж тулуба. На рахунок 1-2 - сісти, руки на пояс; 3-4 - в. п. (6-8 разів).

10. В. п. - присівши на всій ступні, руками взятися за гомілку. На рахунок 1 - випрямити ноги, торкнутися чолом колін; 2 - в. п. (6-8 разів).

11. В. п. - о. с. На рахунок 1 — стрибок на правій нозі, ліва нога вперед - вгору, оплески руками під лівою ногою; 2 - в. п.; 3 - стрибок на лівій нозі, права — вперед, угору, оплески під правою ногою; 4 - в. п. (6-8 разів).

12. Легкий біг і ходьба 20 с. Руки дугами вперед-угору, в сторони, вдих; руки через сторони у в. п., видих (4-6 разів).

Рекомендований комплекс для м'язів шиї і рук (виконувати на робочому місці):

1. Почергові нахили голови вправо, вліво, вперед та назад.
2. Повороти голови вправо та вліво.
3. Комплексні вправи, що складаються зі сполучення попередніх (нахили голови вперед та назад, повороти голови вліво та вправо й т.д.). Виконуються в положеннях: стоячи, ноги разом, ноги на ширині плечей, сидячи.
4. Відведення рук вперед, назад, вниз, вгору, у сторони.
5. Ривки руками вгору.
6. В.п.: руки перед грудьми. Одночасно розгинаючи, енергійно розвести їх у сторони. Повернутися в в.п.
7. В.п.: те ж. Енергійно двічі підряд розвести руки в сторони, випрямити їх. Повернутися в в. п.
8. Колові рухи руками (почергові й одночасні): права або ліва назад, вперед (рис. 4); одночасно перед собою вправо й вліво; хрест навхрест.
9. Почергові колові рухи вперед та назад - «млин».
10. Складні (як би поєднують впр. 5-9): руки вгору, вниз, назад; колові рухи обома руками перед собою (по два рази вправо та вліво).

Оздоровча ходьба

Для підтримки гарного самопочуття і забезпечення оздоровчого ефекту у фізичній культурі широко використовується оздоровча ходьба. При відповідній швидкості (до 6,5км/год) її інтенсивність може досягати зони тренуючого режиму (ЧСС 120-130уд/хв). При таких умовах за 1 годину ходьби витрачається 300-400 кілокалорій енергії залежно від маси тіла (приблизно 0,7ккал/кг на 1км пройденого шляху). Наприклад, людина з масою тіла 70кг при проходженні 1км витрачає близько 50 кілокалорій. При швидкості ходьби 6км/год сумарний витрата енергії складе 300 кілокалорій (50 х 6). При щоденних заняттях оздоровчою ходьбою (по 1 годині) сумарна витрата енергії за тиждень складе близько 2000 кілокалорій, що забезпечить мінімальний тренувальний ефект – для компенсації дефіциту енерговитрат і зростання функціональних можливостей організму.

Техніка оздоровчої ходьби

Перевірка пози: розслабте плечі. Витягніть шию і тримайте підборіддя паралельно землі. Постарайтеся сфокусувати погляд на відстані 4-5м перед собою. Випряміться і розправте груди. Напружте м'язи живота і стегон.

Як правильно крокувати

Ставте ногу з п'ятки на носок.

У міру збільшення швидкості подовжуйте крок.

Руки тримайте зігнутими в ліктях під кутом 90 градусів і розмахуйте ними в такт своїм крокам.

Тренування при оздоровчій ходьбі

Прагніть ходити пішки принаймні по півгодини тричі на тиждень.

Якщо ви не можете витратити на пішу прогулянку півгодини, ходіть 10 хвилин - все одно це піде вам на користь. Розігрівайтеся повільно, поступово збільшуючи швидкість.

Якщо ви не дуже здорові, почніть з повільного кроку. Швидкість 3 км на годину, можливо, виявиться достатньою, щоб у вас почастішало серцебиття. Це означає, що ви вступили в фазу тренування. У міру поліпшення здоров'я збільште швидкість до 6–8 км на годину.

Під час ходьби ви повинні відчувати невелику задишку, але не задихатися.

Почніть ходити по рівній поверхні. Зміцнівши, ви зможете відправитися на невисокі пагорби, щоб влаштувати собі більш інтенсивне тренування.

Не забувайте розтягуватися після тренування. Розтягуйте всі головні групи м'язів, особливо ікри ніг, інакше вони стануть тугими і у вас будуть боліти гомілки.

Прискорена ходьба як самостійний оздоровчий засіб може бути рекомендована лише при наявності протипоказань до бігу (на ранніх етапах реабілітації після важких захворювань, при надлишковій масі тіла, у людей з низьким рівнем фізичної підготовленості). При відсутності серйозних відхилень в стані здоров'я вона може використовуватися лише як перший (підготовчого) етапу тренування на витривалість у початківців з низькими функціональними можливостями. Надалі, у міру зростання тренуваності, заняття оздоровчою ходьбою повинні змінюватися біговим тренуванням.

Якщо перед вами стоїть одна з наступних завдань

оздоровче тренування, спрямоване на зміцнення серцево-судинної системи

позбавлення за допомогою фізичної культури від зайвої ваги

реабілітація після перенесеного захворювання

заняття фітнесом з метою підвищення фізичної працездатності й поліпшення самопочуття

спортивне тренування,

то, єдиним способом, що дозволяє вам об'єктивно контролювати своє самопочуття (фізичне навантаження), а отже, правильність тренувальних занять, є постійний контроль частоти серцевих скорочень (пульсу).

Для вирішення цієї проблеми існує низка моделей спортивних пульсомірів, що дозволяють вам постійно, де б ви не знаходилися відслідковувати свою частоту серцевих скорочень. Більш складні моделі, крім пульсу можуть містити також велику кількість додаткової інформації, яка допоможе найбільш ефективно здійснювати свою мету.

Оздоровчий біг

При занятті бігом важливе значення має витривалість організму. Звичайно під витривалістю розуміють здатність працювати не стомлюючись і протистояти стомленню, що виникає в процесі виконання роботи.

Розрізняють загальну і спеціальну витривалість. Під загальною витривалістю розуміють здатність організму до тривалого виконання з високою ефективністю роботи помірної інтенсивності. Спеціальна витривалість - це здатність до тривалого перенесення навантажень, характерних для конкретного виду діяльності.

Для розвитку витривалості застосовуються різноманітні методи тренування, що розділяються на безперервні та інтервальні методи тренування. Кожний з методів має свої особливості і використовується для удосконалювання тих або інших компонентів витривалості в залежності від параметрів застосовуваних вправ. Варіюючи видом вправ, їхньою тривалістю й інтенсивністю, кількістю повторень вправи, а також тривалістю і характером відпочинку, можна змінювати фізіологічну спрямованість виконуваної роботи.

Рівномірний безперервний метод полягає в однократному рівномірному виконанні вправ малої і помірної потужності тривалістю від 15 - 30 хв. і до 1- 3 годин. Цим методом розвивають аеробні здібності.

Перемінний безперервний метод відрізняється періодичною зміною інтенсивності безупинно виконуваної роботи. Організм при цьому працює в змішаному аеробно-анаеробному режимі.

Перемінний безперервний метод призначений для розвитку як спеціальної, так і загальної витривалості. Він дозволяє розвивати аеробні можливості, здібності організму переносити гіпоксичні стани, що періодично виникають у ході виконання прискорень і усуваються при наступному зниженні інтенсивності, привчає спортсменів «терпіти», виховуючи вольові якості.

Інтервальний метод тренування полягає в дозованому повторному виконанні вправ щодо невеликої тривалості (до 2 хв.) через строго визначені інтервали відпочинку. Цей метод звичайно використовують для розвитку специфічної витривалості до якої-небудь визначеної роботи. Цим методом можна розвивати як анаеробні, так і аеробні компоненти витривалості.

Починаючи роботу з розвитку витривалості, необхідно дотримуватися визначеної послідовності побудови тренувань. На початковому етапі необхідно зосередитися на розвитку аеробних можливостей, удосконалюванні функцій серцево-судинної і дихальної системи, зміцненні опорно-рухового апарата, тобто розвитку загальної витривалості. На другому етапі необхідно збільшити обсяг навантажень у змішаному аеробно-анаеробному режимі. На третьому етапі необхідно збільшити обсяг навантажень за рахунок застосування більш інтенсивних вправ, виконуваної методами інтервальної та повторної роботи в змішаному аеробно-анаеробному та анаеробному режимах, і виборчий вплив на окремі компоненти спеціальної витривалості.

Для розвитку загальної витривалості найбільш простий і доступним є біг підтюпцем.

Перед початком бігових тренувань варто пам'ятати і дотримуватися наступних правил:

- перед тренуванням ретельно перевірте справність свого взуття;
- на ноги варто надягати товсті шкарпетки із суміші вовни і бавовни;
- навантаження повинно наростати поступово;
- бігати слід не рідше 3-х разів на тиждень і не менше 20 хв.;
- не слід збільшувати швидкість бігу навіть побачивши інших бігунів;
- постійно варто зміцнювати м'язи зводу ступень, щоб уникнути розвитку плоскостопості;
- найбільший тренувальний ефект досягається тоді, коли тривалість бігу наближається до 1 години;
- варто стежити за частотою пульсу (ЧСС), вона не повинна бути більше, ніж 180 ударів у хв. мінус ваш вік.

Для розвитку спеціальної витривалості найчастіше використовується «бій з тінню» і вправи на снарядах: виконання 5 - 6 серій по 20 - 30 сек. інтенсивної роботи в чергуванні з роботою малої інтенсивності протягом 1 - 3 хв. З ростом тренуваності тривалість відбудовної роботи можна скорочувати до кінця серії. Після такої серії потрібен відпочинок до 10 хв., під час якого виконуються дихальні вправи і вправи на розслаблення і гнучкість.

Можна використовувати стрибкові вправи (наприклад, стрибки через скакалку): 10 — 15 сек. інтенсивної роботи повторити 5 — 6 разів через 1,5—2 хв. роботи малої інтенсивності.

Починати заняття необхідно з розминки, що може проводитися вдома або на вулиці. Розминка займає 5 — 6 хв. і складається з наступних вправ: кругові рухи руками, тулубом, тазом, нахили вперед і в сторони, махи ногами, присідання, підйоми на носки. Потім 2 — 3 хв. прискорені ходьби і можна переходити на біг.

Спочатку варто вибирати таку швидкість бігу, щоб можна було спокійно дихати через ніс. Довелося розкрити рот — переходите на крок. Відновили подих — знову бігцем.

На першому занятті досить 10 хвилин бігу. Якщо не виходить відразу пробігти 10 хв., а приходиться чергувати біг з ходьбою, то першим рубежем буде саме 10 хв. безперервного бігу. Потім слід, додаючи щотижня по 1 — 3 хв. (у залежності від самопочуття), довести час бігу до 50 — 60 хв.

Після декількох місяців занять можна починати бігати швидше, орієнтуючись не на подих, а на частоту пульсу. Гранична його верхня границя визначається по формулі: 180 мінус вік. Тобто, якщо вам 30 років, то частоту пульсу при бігу можна довести до 150 ударів у хвилину, але не вище, а краще утримувати неї на 5 — 10 одиниць нижче.

Після закінчення бігу обов'язково варто пройти 2 — 3 хв. швидким кроком і бажано проробити кілька гімнастичних вправ.

Після тренування варто прийняти спочатку теплий, а потім контрастний душ.

Найбільший оздоровчий ефект біг приносить тоді, коли його тривалість доведена до години, а регулярність занять до 5—6 разів у тиждень, причому в

один з вихідних днів навантаження подвоюється. Мінімальна ж норма занять — 3 рази в тиждень по 30 хв.

Бігати можна в будь-який час, коли вам більш зручно. Варто тільки пам'ятати, що між біговим тренуванням і прийомом їжі повинний бути перерва не менш 30 хв.

Не слід перетворювати оздоровчий біг у спортивний, різко збільшуючи швидкість і дистанцію, включаючи в біг прискорення і т.п. Не потрібно нічого доводити навколишнім - не починайте бігти швидше при зустрічі з іншими бігунами, перехожими.

Тренуватися можна і потрібно цілий рік. Якщо температура повітря нижче мінус 15 градусів, то дистанцію можна трохи скоротити, а якщо нижче мінус 20 градусів, то краще скасувати тренування. Хоча це не обов'язково.

Існує такий напрямок як російський біг-загартовування. Починати заняття краще при температурі не нижче мінус 2 — мінус 3 градуси. Одяг — шорти, кросівки і вовняні шкарпетки, рукавички, вовняна шапочка, для жінок — футболка з нашитої на груди смугою вовняної або просто щільної тканини. Перед бігом удома треба зробити розминку й енергійний самомасаж, потім кілька глибоких присідань. Випити пів стакану гарячого молока з розмішаної в ньому чайною ложкою меду. Перший час не слід бігати більш 10 — 15 хв. Маршрут повинний починатися і закінчуватися біля будинку.

Для бігу варто ретельно підбирати взуття, найкраще підійдуть кросівки на товстій рифленій подошві, бажано з вставками, що амортизують. Шкарпетки вовняні. Костюм може бути будь-який, що не стискує рухів і що дозволяє дихати тілу. У вітряну погоду і при дощі або мокрому снігу можна надягати непромокальну куртку. На голову - лижну шапочку або вовняну стрічку, що закриває чоло й уші. Для новачків, при температурі нижче мінус 5 градусів, варто надягати вовняну білизну.

Бігати краще в лісі або парку. У будь-якому випадку, варто вибирати місця з максимально чистим повітрям і природним ґрунтом. Запам'ятайте - якщо ви бігаєте в кедах або кросівках з тонкою подошвою, то не слід бігати по асфальті! Для новачків краще вибрати рівну трасу, але поступово варто переходити до бігу по пересіченій місцевості.

Стежте за своїм здоров'ям і уникайте перетренування. Найбільш об'єктивні показники для самоконтролю — це ваше самопочуття і частота пульсу. Необхідно знати нормальні показники свого пульсу в ранкові і вечірні години. Крім того є проста проба: частота пульсу через 10 хв. після закінчення тренування (вона не повинна бути вище 100 ударів у хвилину). Якщо показники ранкового і вечірнього пульсу вище чим звичайно, якщо після 10 хв. відпочинку частота пульсу перевищує 100 ударів/хв., варто звернутися до лікаря і пройти профілактичний огляд.

Рекомендовані комплекси фізичних вправ для підвищення розумової працездатності та фізичного стану.

Нерухома напружена поза за комп'ютером, письмовим столом протягом тривалого часу призводить до втоми та виникненню болю у хребті, шії, плечових суглобах. Ця обставина є причиною розвитку захворювань хребта що виникають у операторів дисплею.

Вправи для м'язів шії

1.Почергові нахили голови вправо, вліво, вперед та назад.

2.Повороти голови вправо та вліво.

3.Повороти голови вправо та вліво.

4.Комплексні вправи, що складаються зі сполучення попередніх (нахили голови вперед та назад, повороти голови вліво та вправо й т.д.). Виконуються в положеннях: стоячи, ноги разом, ноги на ширині плечей, сидячи.

Інтенсивна робота за клавіатурою викликає больові відчуття у ліктьових суглобах, передпліччі, зап'ястях, у кистях та пальцях рук. Тривала інтенсивна робота призводить до розвитку тунельного синдрому.

Вправи для м'язів рук

5.Відведення рук вперед, назад, вниз, вгору, у сторони (рис. 1).

6.Ривки руками вгору (рис. 2).

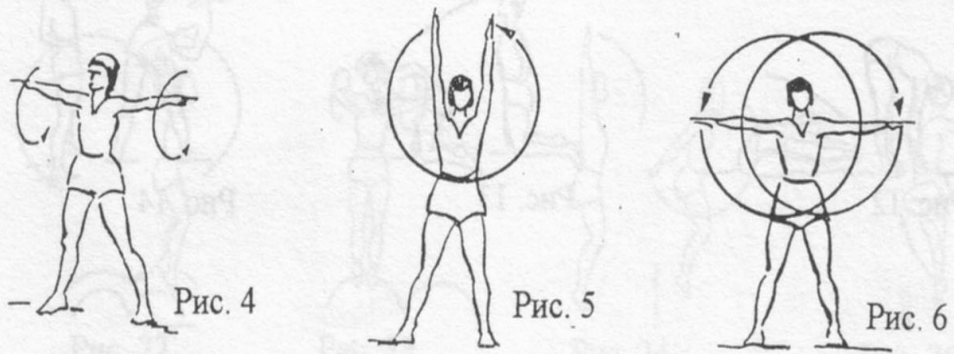
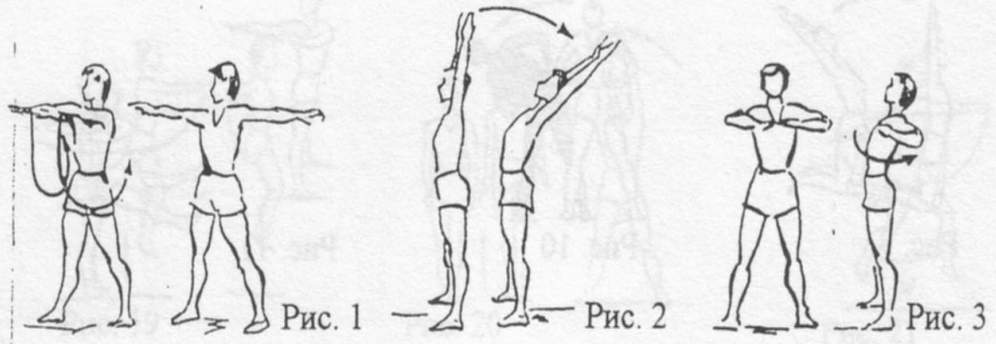
7.В.п. (вихідне положення): руки перед грудьми. Одночасно розгинаючи, енергійно розвести їх у сторони. Повернутися в в. п. (рис. 3).

8.В.п.: те ж. Енергійно двічі підряд розвести руки в сторони, випрямити їх. Повернутися в в. п.

9.Колові рухи руками (почергові й одночасні): права або ліва назад, вперед (рис. 4); одночасно перед собою вправо й вліво (рис. 5); хрест навхрест (рис. 6).

10.Почергові колові рухи вперед та назад - «млин» (рис. 7).

11.Складні (як би поєднують впр. 5-9): руки вгору, вниз, назад; колові рухи обома руками перед собою (по два рази вправо та вліво, рис. 8).



Вправи для м'язів тулуба

12.Для черевного преса: нахили назад зі В.п. стоячи на колінах (рис. 9).

13.Для бокових м'язів: нахили вбік, вправо та вліво зі стійки ноги нарізно, руки на поясі (рис. 10).

14.Повороти вбік зі В.п. стоячи та сидячи (рис. 11).

15.Для м'язів спини. Нахили вперед зі В.п. стоячи й сидячи (рис. 12).

16.Різкі нахили вперед зі В.п. стоячи на колінах і сидячи (рис. 13).

17.Складне (як би поєднує впр. 11-15): наприклад - два нахили вправо й назад, потім вліво й вперед (рис. 14).

Вправи для м'язів ніг

18.Махи вперед, назад і в сторони, у положеннях стоячи, сидячи й лежачи (рис. 15).

19.Ривки прямими й зігнутими ногами за допомогою рук у положенні стоячи й лежачи (рис. 16).

20.Присідання (рис. 17).

21.Колові рухи ногами (прямими й зігнутими) у тазостегнових суглобах в В.п. стоячи й лежачи.

22.Підскоки в В.п. стоячи, зігнувшись і в присіді на місці, просуваючись вперед, з поворотами, ноги нарізно, піднімаючи (по черзі) коліна й п'яти.

23.Складні (складаються з впр. 19-21): підскоки на місці, обидві - ноги разом, обидві ноги – в присіді (рис. 18).

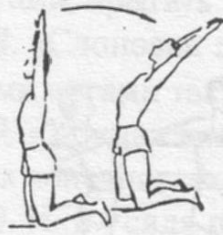


Рис. 9



Рис. 10

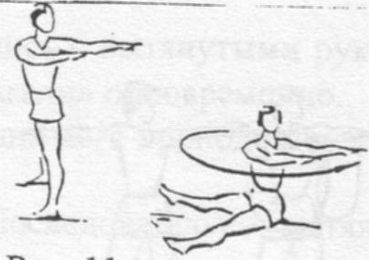


Рис. 11



Рис. 12

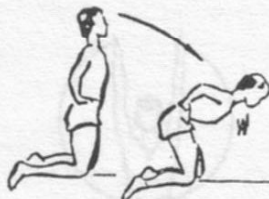


Рис. 13

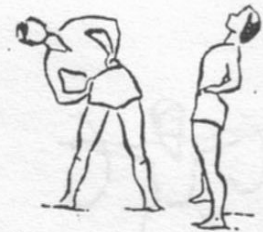


Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16

Рис. 17



Рис. 18

Вправи для м'язів рук та ніг

24. Підскоки на обох ногах на місці з рухами рук. На кожному підскоці піднімати руки вперед і в сторони (рис. 19).

25. В.п.: основна стійка. Стрибки: 1 - ноги нарізно, руки - через сторони вгору (хлопок); 2 - і. п. і т.д. (рис. 20).

26. Підскоки поштовхом обох ніг з поворотом на 90° і з відведенням рук (рис. 21).

27. Два стрибки вперед в В.п. ноги разом з одночасним коловим рухом рук вперед. Чотири стрибки назад з одночасним коловим рухом рук назад (рис. 22).

28. Так само, як впр. 19, але з коловими рухами зігнутих рук вперед, потім назад.

29. По два стрибка вправо й вліво з одночасним коловим рухом рук, зігнутих у ліктьових суглобах (рис. 23).

30. Стрибки поштовхом обох ніг на місці (ноги разом) з одночасними відведеннями рук зверху вниз. У нижньому положенні руки схрещувати (рис. 24).

31. Чотири стрибки на правій нозі й навпаки. Руки - в сторони (рис. 25).

32. В.п.: основна стійка. Руки спереду. Махові рухи ногами вперед (носками діставати долоні різнойменних рук) (рис. 26).

33. Почергові махи ногами назад, одночасно відводити руки назад (рис. 27).

34. Стрибки з почерговим відведенням ніг у сторони з плесканням долонями над головою (рис. 28).

35. В.п.: основна стійка. Присісти, руки в сторони; встаючи, відвести праву (ліву) ногу вбік і підняти руки через сторони вгору (рис. 29).

36. В.п.: ноги на ширині плечей, руки в сторони. Стрибки з підніманням - однієї ноги по черзі вперед та з'єднанням рук під нею (рис. 30).

37. В.п.: ноги разом, руки в сторони. Подвійний стрибок на місці з перехрещуванням рук знизу перед собою. Потім подвійний стрибок з одночасними коловими рухами рук перед тілом, починаючи знизу (рис. 31).

38. В.п.: ноги врізь, руки опущені. Три стрибки на місці, четвертий - з махом рук вгору й з плесканням над головою (рис. 32).

39. В.п.: як у впр. 38. Три стрибки на місці, четвертий - з махом обох ніг вперед. Руками дістати носків ніг (рис. 33).

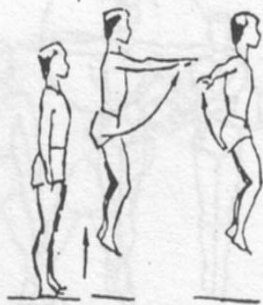


Рис. 19

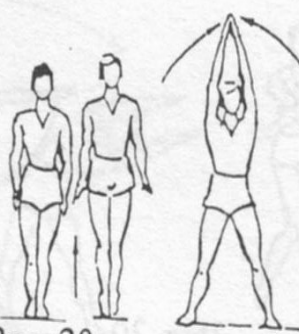


Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23

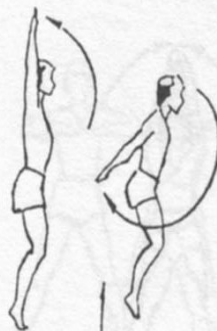


Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28

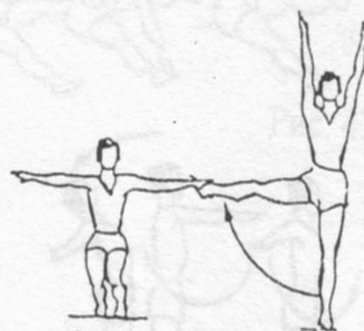


Рис. 29

Вправи для м'язів рук і тулуба

40. В.п.: стійка, ноги нарізно, руки в сторони. Відведення рук вниз-вперед до рівня грудей. Повернення в В.п., двічі прогнутися назад (рис 34.).

41.В.п.: стійка, ноги нарізно, руки вгорі. Два колових рухів прямими руками вперед, потім два нахила вперед; руками торкнутися стоп або підлоги між ногами (рис. 35).

42.В.п.: основна стійка, руки спереду. По чотири відведення рук вгору-вниз, потім вправо-вліво з одночасним поворотом тіла (рис. 36).

43.В.п.: стійка, ноги нарізно, права рука зігнута в лікті за спиною, ліва - над головою. Різкі подвійні нахили тулуба по черзі вправо й вліво зі зміною положення рук (рис 37).

44.В.п.: стійка, ноги нарізно, руки вгорі. Два кола руками вліво, потім два нахили тулуба вліво. Те ж вправо (рис 38).

45.В.п.: стійка, ноги нарізно, руки в сторони. Нахилиючись вперед, одночасно виконати (1-2 рази) вільні рухи вперед, випрямитися; два нахили тіла назад, руки розвести в сторони долонями вгору (рис 39).

46.В.п.: як в впр. 45. Нахилиючи тулуб вперед з поворотом вліво, правою рукою торкнутися лівої ступні. Повернутися в с. п. Те ж з поворотом тулуба вправо (рис. 40).

47.В.п.: стійка, ноги нарізно, руки перед грудьми. Поворот тулуба вліво, два ривки ліктями назад, руки в сторони й два нахили тулуба назад (рис. 41). Те ж з поворотом тулуба вправо.

48.В.п.: сидячи на підлозі, ноги розведені, руки вгорі. Нахили тулуба вперед, руками торкнутись лівої ступні, підлоги між ніг і правої ступні (рис. 42).

49.В.п.: сидячи на підлозі, ноги розведені, руки вгорі. Два нахили тулуба вперед, руками торкнутись ступнів. Випрямлюючись, виконати ривок руками назад (рис. 43).

50.В.п.: як в впр. 49. Лівою рукою два рази торкнутися правої ступні, права рука витягнута назад (рис. 44).

51.В.п.: стійка на лівому коліні. Права нога відведена вбік, руки вгорі. Коловий рух руками вправо, два нахили тулуба вправо (рис. 45). Те ж в іншу сторону, змінивши положення ніг.

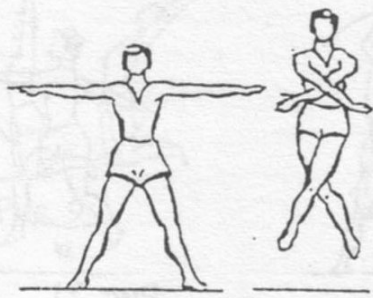


Рис. 30

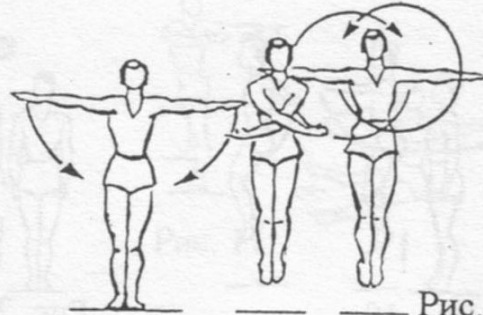


Рис. 31

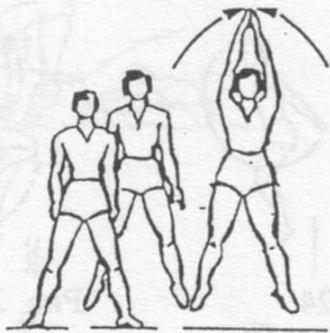


Рис. 32

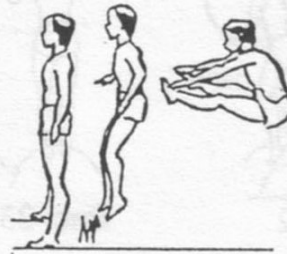


Рис. 33

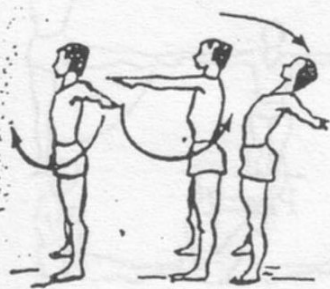


Рис. 34



Рис. 35

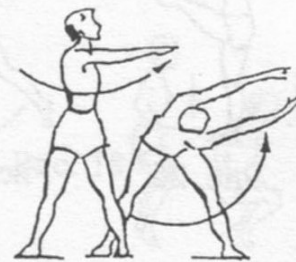


Рис. 36

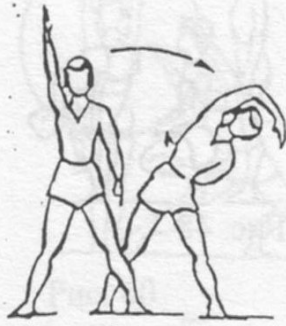


Рис. 37

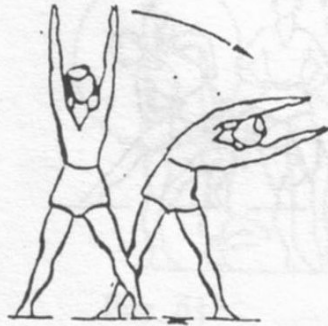


Рис. 38

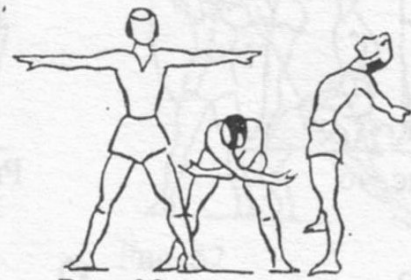


Рис. 39

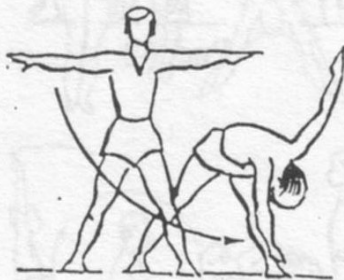


Рис. 40

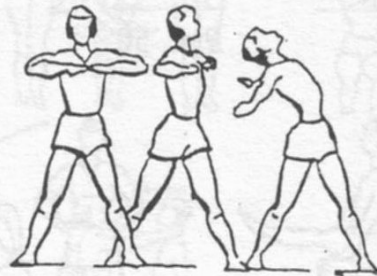


Рис. 41

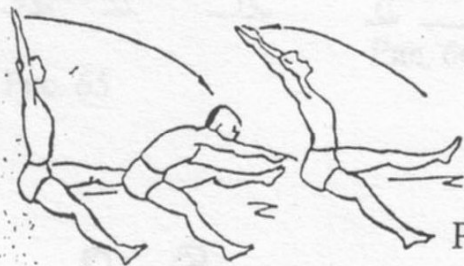


Рис. 42



Рис. 43

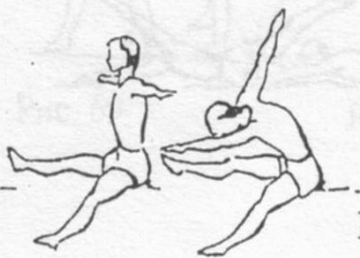


Рис. 44

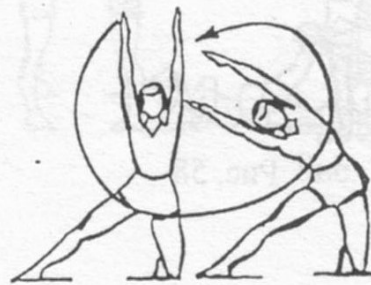


Рис. 45

Вправи для м'язів ніг і тулуба

52.В.п.: стійка, ноги разом, руки на поясі. Два рази присісти, встати; два рази нахилитися вперед (рис. 46).

53.В.п.: як в впр. 52. Присівши на праву ногу й витягнувши ліву вбік, три нахили тулуба вліво (рис. 47). Те ж (помінявши положення ніг) в іншу сторону.

54.В.п.: основна стійка. Два рази присісти, піднятися, крок вліво й два нахили вперед (дістати пальцями стопи) (рис. 48). Те ж в іншу сторону.

55.В.п.: основна стійка. Руки на поясі. Випад лівою ногою вперед, потім три нахили тулуба назад. Повернутися в с. п. (рис. 49). Те ж з випадом правою ногою.

56.В.п.: як в впр. 55. Випад по черзі лівої (правої) ногою вбік і три нахили тулуба вправо (вліво, по черзі) (рис. 50).

57.В.п.: стійка на колінах, руки в сторони, долонями вгору. Три пружні присідання на п'яти, повернутися в і. п., два нахили назад (рис. 51).

58.В.п.: ноги разом, руки в сторони, долонями вгору. Двічі присісти, випрямитися, прогнутися назад, випрямитися (рис. 52).

59.В.п.: основна стійка. Три нахили тулуба вперед, випрямитися, мах лівою ногою вперед з плеском руками під нею (рис. 53). Те ж з махом правою ногою.

60.В.п.: стійка, ноги нарізно, руки на поясі. Згинаючи праве, (потім ліве) коліно, нахилитися вліво (вправо), повернутися в і. п. Два нахили назад (рис. 54). Одночасно можна розводити руки в сторони.

61.В.п.: основна стійка, руки на поясі. Два нахили тулуба вперед, випрямитися, упор присівши, упор лежачи, два рази зігнути й випрямити руки, встати (рис. 55).

Вправи для м'язів рук, ніг і тулуба

62.В.п.: напівприсід, руки на поясі. Випад правою (лівою) ногою вперед. Три нахили тулуба назад, піднімаючи руки вперед-вгору, повернутися в с. п. (рис. 56).

63.В.п.: як в впр. 62. Два пружні присідання, піднятися, стрибком ноги нарізно, нахилити тулуб вперед, лівою рукою торкнутися правої стопи, праву руку відвести назад. При одному нахилі змінити положення рук (рис. 57).

64.В.п.: упор присівши. Стрибком перейти в положення упор лежачи. Згинаючи руки, підняти праву ногу, випрямити руки, опустити ногу, стрибком в с. п. (рис. 58).

65.В.п.: лежачи на животі, руки вгору. Поперемінно піднімати праву руку й ліву ногу, і навпаки (рис. 59).

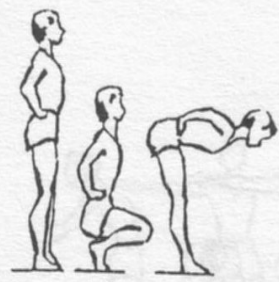


Рис. 46

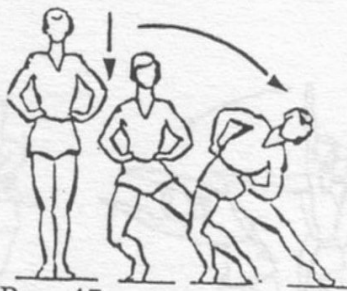


Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49



Рис. 50

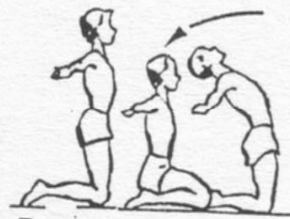


Рис. 51



Рис. 52

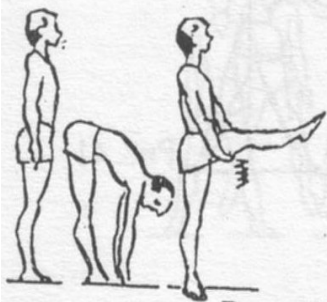


Рис. 53

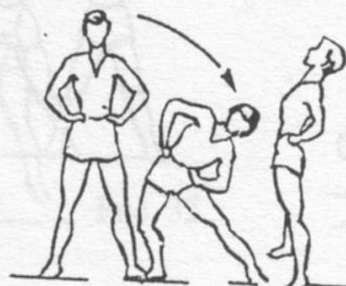


Рис. 54

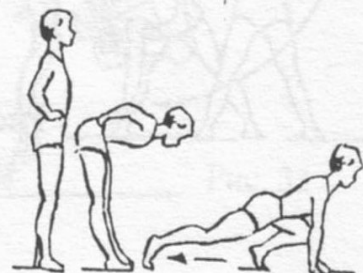


Рис. 55



Рис. 56



Рис. 57



Рис. 58



Рис. 59

Атлетична гімнастика для жінок

Будь-який комплекс вправ атлетичної гімнастики включає в себе три етапи: підготовчий, основний і заключний.

Підготовчий етап включає в себе вправи без обтяжень, призначення яких розігріти м'язи. Це може бути легкий біг, стрибки через скакалку. І тут же обов'язково кілька вправ на розтяжку і розминку м'язів. Це присідання, бажано у швидкому темпі. Також потрібно виконати кілька віджимань від підлоги або опори. Висоту опори бажано чергувати, так як це дозволить попрацювати над усіма м'язами грудей і надати або підтримати їй красиву форму. Тривалість підготовчого етапу близько 6—10 хвилин.

Основний етап складається з вправ з обтяженнями. У домашніх умовах можна скористатися парою гантелей або гумовою стрічкою. Отже, спробуйте на цьому етапі наступні вправи:

лежачи на спині, руки з гантелями розведені в сторони. Повільно піднімаємо руки вгору і так само повільно опускаємо на підлогу;

стоячи, в опущених руках гантелі. По черзі піднімаємо прямі руки до рівня плечей і опускаємо вниз;

встаємо на гумову стрічку, так щоб ноги були нарізно, кінці стрічки в опущених руках. Не випускаючи стрічку з рук, робимо нахили вправо і вліво;

встаємо на середину гумової стрічки, кінці в опущених руках. По черзі згинаємо руки в ліктях, не відпускаючи стрічку;

стоячи, ноги нарізно, в руках гантелі. Нахиляючись, розводимо руки з гантелями в сторони;

стоячи на середині гумової стрічки, пропустіть її кінці через спину і утримуйте їх в руках на рівні грудей. З такого положення виконуємо присідання.

Всі вправи цієї групи виконуються в 2-3 підходи по 10-15 разів кожен.

Заключний етап складається з вправ на розслаблення і розтяжку м'язів. Наприклад, такі:

стоячи, ноги нарізно, руки зігнуті, кисті охоплюють лікті. Робимо нахили, намагаючись торкнутися ліктями підлоги. Тягнутися потрібно повільно, уникаючи різких рухів;

сидячи на підлозі, ноги разом. Повільно тягнемось руками до носків ніг; здійснюємо декілька колових рухів головою, намагаючись якомога сильніше при цьому витягати шию.

Тривалість заключного етапу не повинна бути більше 6 хвилин.

Рекомендується займатися не менше трьох разів на тиждень, години через півтори після їжі. Комплекс вправ атлетичної гімнастики необхідно змінювати кожні три тижні.

Ходьба на лижах

Цей вид циклічних вправ використовується в північних регіонах з відповідними кліматичними умовами і за своїм оздоровчим впливом не поступається бігу. При ходьбі на лижах крім м'язів гомілки і стегна в роботу включаються також м'язи верхніх кінцівок і плечового поясу, спини та живота, що вимагає додаткової витрати енергії. У зв'язку з цим у розвитку аеробних можливостей і витривалості лижники перевершують бігунів; вони мають найвищі показники МПК — до 90 мл / кг.

Участь у роботі практично всіх основних м'язових груп сприяє гармонійному розвитку елементів опорно-рухового апарату. Цей вид циклічних вправ сприятливо впливає на нервову систему, так як виконується на свіжому повітрі. Специфіка рухового досвіду в ходьбі на лижах підвищує відчуття рівноваги в результаті тренування опорно-рухового і вестибулярного апарату. Чітко проявляється і ефект загартування, підвищується несприйнятливність організму до простудних захворювань. Не випадково з оздоровчого впливу Купер ставить ходьбу на лижах на перше місце, оцінюючи її навіть вище, ніж біг.

Навантаження на суглоби і небезпека їх травматизації при ходьбі на лижах значно менше, ніж при бігу. Однак техніка пересування на лижах більш складна і для непідготовлених початківців може становити певні труднощі, ймовірність травматизму (включаючи переломи), зростає. У зв'язку з цим для лижних прогулянок слід вибирати відносно рівні траси без великого перепаду висот. Круті підйоми надають додаткову (деколи надмірну) навантаження на систему кровообігу.

Фізичні вправи направленої дії

Фізичні вправи направленої дії це ті вправи, які безпосередньо і посередньо сприяють підвищенню ефективності мозкової діяльності, позитивно впливають на мислетворчий процес і підтримання високої інтелектуальної працездатності.

До головного мозку ідуть дві внутрішні сонні артерії і дві хребетні, 150км складає загальна протяжність мілких судин мозку капілярів. Погіршення кровотоку в артеріях і судинах стає причиною недостатності мозкового кровообігу та зниження працездатності. Фізичні вправи здатні впливати на судини головного мозку, удосконалювати механізми їх функціонування. Це дихальні вправи, статистичні, динамічні, вправи для очей.

Покращенню мозкового кровообігу сприяють вправи із згинанням хребта на ділянці шийних та грудних хребців (стійки на лопатках, заведення ніг за голову в положенні лежачі на спині).

Рекомендований комплекс для очей (можна виконувати на робочому місці).

Для того, щоб очі не стомлювались і зір зберігав ясність при роботі за комп'ютером, необхідно: моргати кожні 3 – 5 сек., давати короткочасний відпочинок очам 1 – раз у 2 – 3 хв., давати короткі (2 – 3хв.) перерви на

відпочинок через кожні 20 хв. роботи. Заплющити очі. Вправа покращує кровообіг та доступ кисню до очей і обличчя, послаблює очні м'язи, знімає відчуття втоми.

1. Глибоко вдихніть, заплющити очі як можна дужче. Всі м'язи шиї, обличчя повинні бути напружені. Затримайте дихання на 3сек. і постарайтесь не розслабитися.

2. Швидко вдихніть, при цьому очі широко розкрийте, відкрийте рота як можна ширше і не соромтесь зробити гучний видих. Повторити 4 рази.

Вправа при заплющених очах знімає такі больові відчуття, як свербіння та паління, сухість очей. Виконувати сидячі або стоячі.

3. Заплющити очі, послабте брови. Повільно переведіть очні яблука у крайнє ліве положення. Відчуйте напруження очної м'язи. Зафіксуйте положення. Потім повільно переведіть очі вправо з напруженням. Повторити 9 разів.

Цю вправу можна періодично змінювати: переводити очні яблука вгору, вниз, за годинною стрілкою та проти неї.

4. Покладіть кінчики пальців (без усиль) на скроні. Зробіть швидкі і легкі моргаючи рухи з максимальною швидкістю 10 разів.

5. Заплющити очі та відпочиньте. Зробіть 2 – 3 вдихи. Послабте брови та нижню щелепу. Повторити 2 – 3 рази.

6. Масаж потилиці. Знімає напруження м'язів шиї і плечового поясу.

Дихальні вправи

1. Вдихайте і затримуйте дихання: «Супер Дихання!»

Цей прийом, який разуче збільшить вашу енергію вже через кілька тижнів постійної практики, простий і може використовуватися де завгодно. Це також найкраща вправа для підвищення концентрації, якщо ви слабкі в цьому елементі життя.

Суть дихальної вправи полягає в тому, щоб зробити вдих на два рахунки, затримати дихання на вісім і повністю видихнути на чотири рахунки. Для полегшення рахунка можна об'єднати вправу з ходьбою: за два кроки глибокий вдих, який глибоко наповнює ваші легені свіжим повітрям, далі затримайте дихання на вісім кроків і зробіть енергійний видих на наступних чотирьох кроків. Ви незабаром помітите значний прогрес у вашому енергетичному рівні і загальному самопочутті.

2. Поперемінне дихання через ніздрі

Це дихальна вправа використовується вже тисячі років для підвищення енергетичного рівня і отримання великої гами різних переваг для мозку, тіла і духу. Після такого тренування ви відчуєте легке відчуття ейфорії.

Сядьте в тихому місці, схрестивши ноги й випроставши спину. Рот весь час закритий. Закрийте великим пальцем правої руки праву ніздрю і вдихайте лівою ніздрею на два рахунки. Закрийте очі під час вдиху і уявіть собі

гігантську повітряну кулю, яка надувається всередині вас. Після цього зробіть паузу на вісім рахунків і в той же час перекрийте ліву ніздрю вказівним пальцем правої руки. Зробіть видих на чотири рахунки через праву ніздрю. Потім вдихайте через праву ніздрю, затримуйте дихання і видихайте через ліву (великий палець перекриває тепер праву ніздрю). Тренуйте це дихання то однієї, то іншою ніздрею по п'ять хвилин щоранку, і результати не забаряться позначитися.

3. Дихальна вправа «Насос»

Це швидкий стимулятор енергії, який ви можете використовувати перед великим відповідальним збором чи виступом на мітингу. Сядьте і покладіть руки на живіт, як ніби тримаєте в руках повітряну кулю. Натискайте сильно на живіт в області пупка, роблячи енергійний видих через ніс. Потім глибоко вдихніть через ніс і надавіть живіт. Повторіть вправу двадцять разів, прискорюючи темп у міру того, як будете відчувати себе все бадьоріше і краще.

4. Ранній підйом

Немає нічого корисніше для мозку, тіла і душі, ніж приємна прогулянка по лісі або по березі моря рано вранці. Спробуйте хоча б раз на тиждень, наприклад недільного ранку. Така прогулянка заспокоїть мозок, дасть можливість підтримувати в собі рівновагу поглядів на суть життя і на те, що в ній таки варто зробити. Кожен її день — свято. Кожен схід сонця — коштовність, яку слід берегти. Слідкуйте за тим, щоб дихання було глибоким під час прогулянки (вдихайте на два рахунки, робіть паузу на вісім і видихайте на чотири).

5. Глибоке дихання: «зелений туман»

Це дихальна вправа розроблена майстрами бойових мистецтв Сходу світового класу для того, щоб прийти в стан спокою і розслаблення перед поєдинками.

Першим принципом хорошої дихальної звички є здійснення дихання всім об'ємом легенів, а не тільки їх верхньою частиною. Правильне дихання має місце тоді, коли ви використовуєте і верх, і низ легенів, як це природним чином відбувається під час сну.

Ляжте на спину у спокійному місці і закрийте очі. Повільно повторюйте вголос наступну фразу: «Я спокійний, сильний і зосереджений». Потім при вдиху уявіть повітря у вигляді густого зеленого туману, який проникає у ваші легені через ніздрі, повільно рухається в глиб живота. Потім зелений туман проникає в кінцівці і розповсюджується по всьому тілу. Після того як заспокійливий зелений туман пройшов через усе тіло, розслабивши кожен м'яз, видихніть його разом з усією напругою, яка в вас накопичилася.

Продовжуйте виконувати цю вправу на глибоке дихання щодня по 5 — 20 хвилин (переважно вранці відразу після підйому або перед напруженою стресовою ситуацією) для того, щоб миттєво заспокоїтися і знайти душевний спокій. Глибоке дихання може змінити стан духу і суть всього життя.

Описані вище дихальні вправи є прекрасними кондиціонерами розуму, тіла і духу. Ви можете підняти загальний рівень вашого здоров'я на набагато більш значну висоту, просто застосовуючи ці методи щодня протягом 30 днів.

Вам достатньо витратити на вправи не більше 10—15 хвилин на день, але ви обов'язково відчуєте великі зрушення на краще, приплив сил і станете виконувати всі свої справи з більшою енергією та ентузіазмом. Здобувши енергетичний резерв, який дають дихальні вправи, ви можете робити більше, досягати більшого і перетворити свій світ з пересічного в ідеальний.

Список літератури

1. Аршавский, И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития [Текст] / И. А. Аршавский // Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. – М. : Наука, 2002. – 272 с.
2. Афанасьева П.А. Школа йога: восточные методы психофизического самосовершенствования. – Минск: Полымя, 1991. – 153 с.
3. Булич, Е. Г. Как повысить умственную работоспособность студента [Текст] / Е. Г. Булич // Как повысить умственную работоспособность студента. – Киев: Вища школа, 2000. – 55 с.
4. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст] / Л. В. Волков // Теория и методика детского и юношеского спорта. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 376 с.
5. Воробьев, А. Н. Тренинг интеллекта [Текст] / А. Н. Воробьев // Тренинг интеллекта. – Москва : Лесная промышленность, 1999. – 172 с.
7. Грибан, Г. П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів [Текст] / Г. П. Грибан, Т. Б. Кутек // Спортивний вісник Придніпров'я – науково-теоретичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. – 2004. – № 7.
8. Деркач, А. А. Педагогическое мастерство тренера [Текст] / А. А. Деркач, А. А. Исаев // Педагогическое мастерство тренера. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 293 с.
9. Коц, Я. М. Спортивная физиология [Текст] / Я. М. Коц // Спортивная физиология. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 274 с.
10. Круглик, И. П. Физическое воспитание в системе валеологической подготовки студентов (социологический анализ) [Текст] / И. П. Круглик, А. А. Скикевич // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: міжнар. наук. – практ. конф. : матеріали. – Вінниця, 1998. – С. 277 – 279.

Зміст

Вступ.....	3
Вплив фізичних вправ на організм людини.....	3
Вправи загальної дії.....	4
Зразок комплексу ранкової гігієнічної гімнастики.....	7
Рекомендований комплекс для м'язів шиї і рук	8
Оздоровча ходьба	8
Оздоровчий біг.....	10
Рекомендовані комплекси фізичних вправ для підвищення розумової працездатності та фізичного стану.....	13
Вправи для м'язів шиї	13
Вправи для м'язів рук	13
Вправи для м'язів тулуба	15
Вправи для м'язів ніг	15
Вправи для м'язів рук та ніг	17
Вправи для м'язів рук і тулуба	19
Вправи для м'язів ніг і тулуба	22
Вправи для м'язів рук, ніг і тулуба	22
Атлетична гімнастика для жінок	24
Ходьба на лижах	25
Фізичні вправи направленої дії	25
Рекомендований комплекс для очей	25
Дихальні вправи	26
Список літератури	29

Навчальне видання

Укладач
Петрова Любов Іванівна

**Розвиток фізичної та розумової працездатності ХДУХТ засобами фізичного
виховання.**

Методичні рекомендації для організації самостійних занять студентів
ХДУХТ

Підп. до друку .2015р. Формат 60x84 1/16 . Папір офсет. Друк офсет.

Умов. друк. арк. 1,9. Тираж 20 прим. Зам. №

Видавець і виготовлювач

Харківський державний університет харчування та торгівлі
61051. Харків-51, вул. Клочківська, 333

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 4417 від 10.10.2012