

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Емельянов Сергей Геннадьевич  
Должность: ректор  
Дата подписания: 23.12.2021 10:06:42  
Уникальный программный ключ:  
9ba7d3e34c012eba476ffd2d064cf2781953be7304f0374a16f7e0a57ef0816

1

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное**  
**учреждение высшего образования**  
**«Юго-Западный государственный университет»**  
**(ЮЗГУ)**

Кафедра физического воспитания



**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Методические рекомендации  
к практическим занятиям студентов  
с ограниченными возможностями здоровья  
и особыми образовательными потребностями  
очной и заочной форм обучения

Курск 2017

УДК 784

Составители: Е.В. Скриплева

Рецензент

Доктор педагогических наук, профессор *Т.В. Скобликова*

**Элективные курсы по физической культуре «Адаптивная физическая культура»:** методические рекомендации к практическим занятиям студентов всех направлений подготовки и специальностей очной или заочной форм обучения / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Е.В. Скриплева. Курск, 2017. 24 с. Библиогр.: с. 24.

Изложены программные основы учебных занятий по физической культуре со студентами с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями.

Рассмотрены особенности занятий физическими упражнениями. Даны рекомендации по организации практических занятий физическими упражнениями и самоконтролю.

Предназначены для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями очной и заочной формы обучения.

Текст печатается в авторской редакции

Подписано в печать 15.12.17. Формат 60x84 1/16.  
Усл.печ. л. 2,2. Уч.-изд. л. 2,1. Тираж 100 экз. Заказ. 4785 Бесплатно.  
Юго-Западный государственный университет.  
305040, г. Курск, ул.50 лет Октября, 94.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
Содержание дисциплины .....	7
Типовые задания для текущего контроля .....	10
Рекомендации при выполнении общеразвивающих упражнений .....	18
Рекомендации при использовании специальных дыхательных техник .....	20
Библиографический список .....	24

## ***Введение***

Основная цель привлечения инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом - восстановление утраченного контакта с окружающим миром, создание необходимых условий для воссоединения с обществом, участия в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья. Кроме того, физическая культура и спорт помогают психическому и физическому совершенствованию этой категории населения, способствуя их социальной интеграции и физической реабилитации.

Инвалиды, как правило, лишены возможности свободного передвижения, поэтому у них часто наблюдаются нарушения деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Физкультурно-оздоровительная активность в таких случаях является действенным средством профилактики и восстановления нормальной жизнедеятельности организма, а также способствует приобретению того уровня физической подготовленности, который необходим, например, инвалиду для того, чтобы он мог пользоваться коляской, протезом.

Причем речь идет не просто о восстановлении нормальных функций организма, но и о восстановлении трудоспособности и приобретении трудовых навыков.

Понятие «лица с ограниченными возможностями здоровья» охватывает категорию лиц, жизнедеятельность которых характеризуется какими-либо ограничениями или отсутствием способности осуществлять деятельность способом или в рамках, считающихся нормальными для человека данного возраста.

Лица с ограниченными возможностями здоровья - это люди, имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии, имеющие значительные отклонения от нормального психического и физического развития, вызванные серьезными врожденными или приобретенными дефектами и в силу этого нуждающиеся в специальных условиях обучения и воспитания. Т.о., к группе людей с ограниченными возможностями здоровья относятся лица, состояние здоровья которых препятствует освоению ими всех или отдельных разделов образовательной программы вне специальных условий воспитания и обучения.

Основной **целью** курса является формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать доступные формы физической культуры в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Основными **задачами** изучения дисциплины являются:

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью, системы нравственных ценностей здорового образа жизни и активной жизненной позиции, исключаяющей саморазрушающее поведение;
- изучение современных здоровьесберегающих технологий и формирование навыков их применения в собственной жизнедеятельности;
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- получение знаний и практических навыков самоконтроля при наличии нагрузок различного характера, правилам личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
- изучение различных стратегии, а также социальных, медицинских, педагогических, психологических и информационных технологии первичной, вторичной, третичной профилактики нарушений здоровья человека;

– реализация программ мэйнстриминга в вузе: включение студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию.

– привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

#### **Обучающиеся должны знать:**

– ценности физической культуры; значение физической культуры в жизнедеятельности человека;

– факторы, определяющие здоровье человека, нормы здорового образа жизни и его составляющие;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности.

#### **уметь:**

– самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;

- придерживаться здорового образа жизни;

- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

#### **владеть:**

– знаниями о необходимости соблюдения норм здорового образа жизни и физической культуры;

– методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами допустимой двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;

– методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

### СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), представлено в таблице 1.

№	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	Профилактика травматизма. Понятие о спортивной травме (телесные, психические). Требования безопасности и гигиены к спортивному инвентарю и к местам занятий по физической культуре со студентами с ограниченными возможностями здоровья
2	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля	Оценка телосложения, физического развития, функционального состояния. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. Проведение различных функциональных проб. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Психолого-педагогическое сопровождение студентов с ограниченными возможностями здоровья
3	Основы биомеханики движений.	Ориентирование в пространстве и устойчивость тела, координация движений. Основы обучения двигательным действиям. Методы разучивания движений.

		Освоение аэробных упражнений: укрепление дыхательных мышц, улучшение циркуляции крови, улучшение психического состояния, снижение стресса, риска депрессии, развитие сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.
4	Направления и подходы к обучению элементам различных видов спорта	Обучение элементам техники спортивных игр ( <i>адаптивные формы</i> ): шахматы, дартс и другие. <b>Плавание</b> ( <i>адаптивные формы</i> ). Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила поведения на воде. Подвижные игры в воде.
5	Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.	История развития спорта инвалидов в мире. Факторы, обусловившие возникновение и развитие адаптивного спорта.
6	Освоение методов мышечной релаксации.	<i>Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг)</i> снятия психоэмоционального напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.

Таблица 2 - Оценочные средства для текущего контроля

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства	
				Наименование	№№ заданий
<b>2 семестр</b>					
1.	Основы техники безопасности	ОК-8	Практическое	Собеседование	1-4



	занятиях по физической культуре		занятия		
2.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Методы доступного самоконтроля	ОК-8	Практическое занятие	Реферат	1-3
<b>3 семестр</b>					
1.	Основы биомеханики движений	ОК-8	Практическое занятие	Реферат	1-3
<b>4 семестр</b>					
1.	Определение содержания и методик индивидуальных физических упражнений по показаниям здоровья	ОК-8	Практическое занятие	Реферат	8
2.	Направления и подходы к обучению элементам различных видов спорта	ОК-8	Практическое занятие	Реферат	1-4
<b>5 семестр</b>					
1.	Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта. Учебно-тренировочная практика при выполнении физических упражнений. Плавание	ОК-8	Практическое занятие	Реферат	10
2.	Совершенствование	ОК-8	Практическое	Реферат	1-4

	техники отдельных гимнастических упражнений		кое занятие		
<b>6 семестр</b>					
1.	Освоение методов мышечной релаксации.	ОК-8	Практическое занятие	Реферат	1-3

### **Типовые задания для текущего контроля**

#### Тематика рефератов:

1. Понятия «норма и здоровье», «здоровье и болезнь». Понятие «здоровье и болезнь» с позиции общего адаптационного синдрома.
2. Соматическое здоровье, физическое здоровье, психическое, нравственное здоровье.
3. Основные понятия: образ жизни, уровень жизни, качество жизни, стиль жизни.
4. Ведущие факторы сохранения и укрепления здоровья: физическая активность и физическая тренировка.
5. Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта.
6. Биография Людвиг Гуттмана. Организация и проведение СтокМандевильских игр.
7. Символика и атрибутика современного паралимпийского движения. Ценности паралимпийского движения.
8. Характеристика международного паралимпийского комитета: основные задачи, функции, структура.
9. История развития спорта инвалидов в мире. Факторы, обусловившие возникновение и развитие адаптивного спорта.
10. История Паралимпийских игр (1960-2008 гг.).
11. 10. Основные виды адаптивного спорта, входящие в программы летних и зимних Паралимпийских игр.
12. Классификация паралимпийского движения. Тестирование спортсмена.
13. Принципы спортивно-медицинской классификации спортсменов - паралимпийцев. Допинг-контроль в паралимпийских играх.

14. История Специального Олимпийского движения. Цель, принципы, основное содержание Всемирных игр Специальной Олимпиады.

**Критерии оценивания компетенций (результатов) при работе над рефератом:**

1. Умение грамотно и логично изложить основные идеи по заданной теме, содержащиеся в нескольких источниках, и сгруппировать их по точкам зрения.

2. Соответствие содержания реферата заявленной теме.

3. Максимально полно использовать рекомендованную литературу, правильно, без искажения смысла, понять позицию авторов и верно передать ее в своей работе.

4. Умение представить разработанные материалы в электронном виде.

**Оценка «отлично»** – выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

**Оценка «хорошо»** – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

**Оценка «удовлетворительно»** – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

**Оценка «неудовлетворительно»** – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

## Тестовые задания, для оценки компетенции ОК-8

### Вариант №1.

1) В основе дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой лежит:

- а) трехтактное поверхностное дыхание с максимальной паузой дыхания на выдохе;
- б) глубокое диафрагмальное дыхание;
- в) дыхание, при котором вдохи очень короткие и ограничены, а выдохи самопроизвольны.

2) Абсолютными противопоказаниями к назначению дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) инфаркт миокарда;
- б) хронический гайморит;
- в) инсульт;
- г) гипертония;
- д) лейкемия;
- е) открытая форма туберкулеза.

3) Темпо-ритм при выполнении дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой должен осуществляться:

- а) на 2, 4, 6 счета;
- б) на 4, 8, 16 счета;
- в) на 8, 16, 32 счета.

4) Дыхательную гимнастику по А.Н. Стрельниковой следует выполнять

следующим образом:

- а) сильный короткий вдох и слабый выдох;
- б) сильный глубокий вдох и слабый выдох;
- в) поверхностный вдох и максимальный выдох;

5) Гимнастика А.Н. Стрельниковой способствует (укажите 2 правильных ответа):

- а) повышению физической работоспособности;
- б) ускоренному развитию мышц, помогающих дыханию;
- в) повышению умственной работоспособности;

- г) укреплению голосовых связок;
- д) избавлению от клаустрофобии.

б) На каком принципе основана гимнастика «боди-флекс»?

- а) на аэробном принципе, призванном оптимизировать кислородный обмен в организме;
- б) на анаэробном принципе с частичной гипоксией.

7) Целью гимнастики «боди-флекс» является:

- а) потеря веса и наращивание мускулатуры;
- б) развитие аэробной выносливости организма;
- в) придание здорового тонуса, упругости, эластичности и хорошей формы мышцам.

8) При выполнении упражнений «боди-флекс» следует:

- а) не задерживать дыхание;
- б) задержать дыхание на вдохе;
- в) задержать дыхание на выдохе.

9) Укажите лучшее время для занятия гимнастикой «боди-флекс»:

- а) утром после завтрака;
- б) утром натощак;
- в) вечером перед сном;
- г) не имеет существенного значения.

10) Основными противопоказаниями к занятиям «боди-флекс» являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) беременность;
- б) остеохондроз;
- в) травма головного мозга;
- г) острая сердечная недостаточность;
- д) ожирение;
- е) пиелонефрит.

### **Вариант №2**

1) К. Купер создал систему, согласно которой существует три основные потребности человека:

- а) аэробная физическая нагрузка;

- б) силовая физическая нагрузка;
- в) рациональное питание;
- г) голодание;
- д) закаливание;
- е) эмоциональная гармония.

2) Укажите «золотое правило», позволяющее регулировать вес тела и контролировать количество потребляемой пищи:

- а) завтрак 30%, обед 40%, ужин 30%;
- б) завтрак 25%, обед 50%, ужин 25%;
- г) завтрак 35%, обед 45%, ужин 20%.

3) Уровень здоровья по методике К. Купера определяется:

- а) количеством набранных очков за неделю;
- б) количеством потребляемых калорий;
- в) количеством затраченной энергии.

4) Оздоровительная система А. Микулина основана на:

- а) упражнениях аэробного характера;
- б) виброгимнастике;
- в) упражнениях силовой направленности;
- г) суставной гимнастике.

5) Оздоровительная система Н.М. Амосова основана на:

- а) упражнениях аэробного характера;
- б) виброгимнастике;
- в) упражнениях силовой направленности;
- г) суставной гимнастике.

6) Укажите правильное название системы Н.М. Амосова:

- а) «100 подскоков»;
- б) «1000 движений»;
- в) «1000 приседаний»;
- г) «100 наклонов».

7) Интенсивность упражнений для суставов определяется по их состоянию, укажите правильный ответ:

а) суставы вне подозрения – достаточно выполнять 200-300 движений, при первых болях – 50-100 движений, при явных поражениях суставов – 20 движений;

б) суставы вне подозрения – достаточно выполнять 100 движений, при первых болях – 200-300 движений, при явных поражениях суставов – 1000 движений;

в) суставы вне подозрения – достаточно выполнять 20 движений, при первых болях – 50-100 движений, при явных поражениях суставов – 200-300 движений.

8) Релаксация это:

а) постепенное расслабление какого-либо состояния тела после прекращения действия факторов, вызывавших это состояние;

а) постепенное расслабление тела в момент действия факторов, вызывающих это состояние.

9) Средствами релаксационной лечебно-профилактической гимнастики являются:

а) ходьба;

б) асаны;

в) силовые упражнения;

г) бег.

10) Какой принцип используется в РЛПГ:

а) статической мышечной нагрузки;

б) аэробной физической нагрузки;

в) силовой тренинг.

### **Вариант №3**

1) Противопоказаниями к назначению РЛПГ являются (3 правильных ответа):

а) период обострения хронических заболеваний;

б) онкологические заболевания;

в) миопия высокой степени;

г) бронхиальная астма;

в) период обострения заболеваний позвоночника;

г) сахарный диабет.

2) При выполнении поз-связок:

а) сначала выполняются все упражнения с разгибанием позвоночника, а затем со сгибанием;

б) необходимо чередовать позы разгибания позвоночника с позами со сгибанием.

3) Точечный массаж проводится:

а) резкими давящими движениями;

б) «щипками»;

в) вращательными движениями;

г) поглаживанием.

4) Укажите точку акупунктуры, которую следует массировать при работе, связанной с напряжением глаз:

а) на кончике носа;

б) верхний конец боковой борозды крыла носа;

в) края бровей внутренних углов глаз;

г) на 3 мм снаружи от угла ногтевого ложа большого пальца кисти.

5) Пранаяма – это:

а) система релаксационных упражнений;

б) система дыхательных упражнений;

в) система статических упражнений.

6) Какой из двух элементов Праны приводит в действие дыхательные мышцы:

а) внешний;

б) внутренний.

7) Позы тела в Хатха –йоге называются:

а) праны;

б) асаны;

в) апосуны.

8) Занятия дыхательными упражнениями йогов ведут (укажите 2 правильных ответа):

а) к уменьшению частоты дыхания;

б) к увеличению гемоглобина в крови;

в) к увеличению содержания углекислого газа в организме;



г) к уменьшению содержания углекислого газа в крови.

9) Противопоказаниями к занятиям Хатха-Йога являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) гипертония;
- б) состояния, сопровождающиеся опасностью кровотечения;
- в) ожирение;
- г) органические поражения внутренних органов;
- д) функциональные и органические поражения нервной системы со значительным нарушением ее функций.

10) Укажите три вида волнообразного дыхания в Пранаяме:

- а) брюшное;
- б) грудное
- в) рёберное;
- г) ключичное.

#### **Вариант 4**

1) При нижнем дыхании необходимо:

- а) втянуть живот к позвоночнику на выдохе и выдвинуть вперед на вдохе за счет расслабления брюшных мышц;
- б) на 2 счёта сделать вдох, задержать дыхание, затем на 4 счёта - сделать выдох.

2) Аутогенная тренировка – это система:

- а) сознательно применяемых человеком безусловных рефлексов;
- б) сознательно применяемых человеком условных рефлексов;
- в) сознательно применяемых человеком психологических приемов;
- г) сознательно применяемых человеком физических упражнений.

3) Методы психологической саморегуляции (укажите 2 правильных ответа):

- а) мышечная релаксация по Э. Джекобсону;
- б) повышение самосознания;
- в) идеомоторная тренировка;

г) аутогенная тренировка И.Г. Шульца.

4) Укажите цель низшей аутогенной тренировки:

а) овладеть определенными упражнениями для управления работой внутренних органов, добиться положительного психического настроя и мышечного расслабления;

б) овладеть определенной техникой физических упражнений для управления телом в пространстве, добиться положительного настроя на предстоящую деятельность;

в) овладеть определенными упражнениями для управления работой различных мышечных групп, понять индивидуальные особенности своей психики.

5) Сколько стандартных упражнений включает аутогенная тренировка?

а) 4;

б) 5;

в) 6;

г) 7.

6) Какие заболевания не являются противопоказаниями к применению аутогенной тренировки (укажите 3 правильных ответа)?

а) повышенное артериальное давление;

б) пониженное артериальное давление;

в) заболевания ЖКТ в стадии обострения;

г) бронхиальная астма;

д) нарушение периферического кровообращения;

е) тяжелые психические расстройства

### **Рекомендации при выполнении общеразвивающих упражнений**

В занятиях со студентами с ограниченными возможностями здоровья применяют общеразвивающие упражнения, утреннюю гигиеническую гимнастику, дыхательные и упражнения на расслабление, а также специально направленные физические упражнения (в зависимости от заболевания).

Физическая нагрузка при выполнении упражнений дозируется:

- выбором исходного положения;
- продолжительностью выполнения упражнения;
- количеством повторений каждого упражнения;
- сложностью, темпом и амплитудой движений;
- степенью силового напряжения мышц;
- соотношением общеразвивающих, дыхательных, растягивающих и упражнений на расслабление;
- наличием эмоционального фактора;
- плотностью нагрузки на занятия.

Общеразвивающие упражнения (10-12 упражнений) выполняют в подготовительной и основной частях занятия в течение 20-30 минут. Каждое упражнение повторяют 6-8 раз в первом полугодии и 8-10 раз во втором, для активизации всех процессов в организме и быстрее вхождения его в рабочее состояние выбираются медленный или средний темп выполнения.

Упражнения проводятся по схеме:

1. Движения с потягиванием и прогибанием в грудном отделе позвоночника в сочетании с глубоким дыханием.
2. Движения с включением в работу мышц плечевого пояса и рук.
3. Упражнения для мышц туловища (повороты или наклоны).
4. Упражнения для мышц туловища (повороты, наклоны и вращения более трудные, чем прежде).
5. Упражнения для мышц живота.
6. Упражнения для разных групп мышц.
7. Упражнения на расслабление либо стретчинг должны даваться в сочетании и чередовании с силовыми упражнениями на развитие отдельных мышечных групп.
8. Дыхательные упражнения (общеразвивающие упражнения необходимо проводить в сочетании и чередовании с дыхательными упражнениями).

Общеразвивающие упражнения выполняют во всех частях занятия, но больше в основной части. Направлены они на развитие основных пяти групп мышц, имеющих особое значение.

В первую группу входят мышцы брюшного пресса. Это одна из главных мышечных групп, имеющая прямое отношение к здоровью. Она стабилизирует положение внутренних органов, оберегает от внешних ударов печень, желудок и селезенку, участвует практически во всех наших функциях. В повседневной

жизни мышцы брюшного пресса самопроизвольно не укрепляются, поэтому нужны физические упражнения, выполняемые осознанно и целенаправленно.

Ко второй группе относятся длинные мышцы спины. Большинство видов работ у человека направлены против силы тяжести, т.е. люди постоянно что-то поднимают. Хорошо развитые мышцы спины предохраняют от травм уязвимые места: поясницу и позвоночник. Наиболее эффективные упражнения – это наклоны с небольшими отягощениями, поднятие туловища из исходного положения «лежа на бедрах лицом вниз» на гимнастической скамейке лицом вниз, которые позволяют укрепить длинные мышцы спины.

Третья группа составляют разгибатели рук.

Четвертая группа – это большая грудная мышца. Практически все движения в плечевых суставах осуществляются при ее участии. Наиболее эффективными упражнениями для ее укрепления являются: занятия с набивными мячами и т.д.

### **Рекомендации при использовании специальных дыхательных техник**

Неблагоприятные воздействия на организм могут вызывать упражнения, требующие больших мышечных усилий с задержкой дыхания. С помощью дыхательных упражнений можно осуществлять сознательный контроль глубины, частоты и ритма дыхания. Продолжительность вдоха, выдоха и дыхательных пауз можно контролировать мысленным счетом. Различные варианты дыхания приводят к различным изменениям функционального состояния организма.

Ритмичное спокойное дыхание и удлиненный выдох оказывают на организм успокаивающее воздействие. Энергичные дыхательные упражнения с укороченным форсированным выдохом снижают сонливость, возбуждают и активизируют умственную деятельность.

Развивая навыки управления внешним дыханием в покое, необходимо строго соблюдать следующие правила:

1. Дышать нужно только через нос, при этом воздух несколько прогревается и очищается.

2. Вдох и выдох выполняются плавно и бесшумно. Сами занимающиеся не должны улавливать шума при поступлении воздуха в носовые ходы.

3. Необходимо исключить излишнее напряжение дыхания во время произвольного управления им, оно не должно завершаться одышкой.

4. Для достижения устойчивого эффекта в течение одного занятия следует выполнять 3-4 упражнения однонаправленного действия.

5. Каждое занятие следует начинать упражнением «Полное дыхание», а заканчивать «Очищающим дыханием». Упражнение «Полное дыхание» является основой правильного дыхания.

Исходное положение «сидя» спину прогнуть в пояснице:

1. Медленно выполнить максимальный выдох, выпятить вперед живот, насколько это возможно напряжением вниз диафрагмы.

2. Не уменьшая величины выпячивания живота, сделать медленный вдох, расширяя грудную клетку последовательно за счет средних верхних ребер, приподнимая плечи и ключицы.

3. На вдохе задержать дыхание и втянуть живот.

4. Не расслабляя диафрагмы, сделать медленный выдох.

Выполнить упражнение 8-10 раз. Ритм дыхания: вдох и выдох по 8-10 секунд, задержки на вдохе и выдохе по 4 секунды.

Упражнение «Очищающее дыхание» обеспечивает эффективную вентиляцию легких и удаление накопившейся в них углекислоты. Исходное положение «сидя»:

1. Медленно сделать глубокий (полный) вдох и на 2-3 секунды задержать дыхание.

2. Выдохнуть воздух короткими и сильными толчками, сложив при этом губы трубочкой и не надувая щек. Выполнить 1-3 раза.

#### Схема внешних признаков утомления

Признаки	Небольшое физиологическое утомление	Значительное утомление (острое переутомление 1 степени)	Резкое переутомление (острое переутомление 2 степени)
----------	-------------------------------------	---	---

1	2	3	4
Окраска кожи	Не большие покраснения	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (выше пояса)	Особо резкая (ниже пояса), выступание «белых пятен»
Дыхание	Учащенное (от 20-26 в мин – до 36)	Большое учащение (38-46 в мин) с поверхностным дыханием	Резкое (более 50-60 в мин) учащение, поверхностное неровное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему Усталое выражение лица, нарушение осанки, сутулость опущенные плечи	Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд. Воспринимается только громкая команда

Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость (тяжело), сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость, сильное сердцебиение, головную боль, жжение в груди, тошноту и даже рвоту
Пульс в минуту	110-150	160-180	180-200 и более

## Библиографический список

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
2. Чеснова Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Директ-Медиа, 2013.-160 с. Режим доступа: <http://b:biblioclub.ru/>
3. Вайнер, Э. Н. Валеология [Текст] : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 10-е изд. - Москва : Флинта : Наука, 2013. - 446 с. : табл.
4. Котова, О. В. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта [Текст] : монография / О. В. Котова, В. И. Зацепин ; Юго-зап. гос. ун-т. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 166 с.
5. Котова, О. В. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : монография / О. В. Котова, В. И. Зацепин ; Юго-зап. гос. ун-т. - Электрон. текстовые дан. (27 683 КБ). - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 166 с.
6. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов / И.С. Барчуков [и др.]; под редакцией В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
7. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013. - 240 с.