

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Брянский государственный аграрный университет»

**Галкин А.А.**

**Молчанов В.П.**

**«Формы и виды занятий физическими упражнениями»**

*Учебно-методическое пособие*

*для проведения учебных занятий со студентами аграрного вуза*



**Брянская область 2022**

УДК 796.011.1 (07)

ББК 75.1

Г 16

Галкин, А. А. Формы и виды занятий физическими упражнениями: учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами аграрного вуза / А. А. Галкин, В. П. Молчанов. – Брянск: Изд-во Брянский ГАУ, 2022. – 30 с.

В пособии раскрывается содержание и методика обучения студентов занятий физическими упражнениями. Предназначено для студентов институтов аграрного вуза.

***Рецензент:***

***Шустов Александр Федорович*** - доктор философских наук, профессор Брянского ГАУ.

Печатается по решению методической комиссии института ветеринарной медицины и биотехнологии БГАУ, от 08.07.2022 г., протокол № 10.

## Содержание

Введение .....	4
История развития форм физических упражнений .....	5
Основы правил занятий физическими упражнениями .....	8
Техника занятий физическими упражнениями .....	10
Занятие йогой .....	15
Достоинство йоги.....	22
Занятия восточными единоборствами.....	24
Виды восточных единоборств.....	24
Влияние единоборств на организм студентов .....	27
Заключение .....	28
Литература.....	29

## Введение

**Форма занятия** – это совокупность условий проведения и управления процессом занятия.

Содержание и форма занятий взаимосвязаны. Занятие невозможно осуществить вне определенной формы, тем более без конкретного содержания.

Принято считать, что ведущим компонентом занятия является содержание, однако при этом выбранная форма играет чрезвычайно существенную роль.

Умелое сочетание разнообразных форм занятий и их содержания позволяет более эффективно решать задачи физического воспитания.

Все многообразие форм можно условно разделить на две группы: урочные и неурочные, которые объединяют более конкретные формы.

В процессе физического воспитания используются разнообразные формы занятий: урок, самостоятельные занятия, состязания, походы и др. Наряду с отличительными особенностями имеют общую принципиальную структуру, определенное соотношение и последовательность частей занятия. Она обусловлена рядом педагогических и биологических закономерностей.

## **История развития форм физических упражнений**

Физическая культура является неотъемлемой частью жизни современного человека. Занятия физическими упражнениями позволяют всегда поддерживать мышцы в тонусе, держать эмоции под контролем, а настроение - в приподнятом состоянии.

Культура физического воспитания развивалась и прогрессировала вместе с человеком. С самого начала своего существования люди стремились стать сильнее, быстрее, выносливее.

Физическая культура и воспитание в различные эпохи первобытного общества являлась необходимой частью его развития. Возможно, если бы не существовало самого процесса зарождения физической культуры и воспитания, общество находилось бы под угрозой вымирания.

Никто не будет спорить, откуда произошли современные виды спорта, так как, несомненно, все пути идут к самому началу, к истокам – к первобытному обществу. Развитие физической культуры не могло происходить отдельно от духовной составляющей. Лишь сильное тело и крепкий дух могли помочь выжить в те суровые времена.

Так откуда могла появиться физическая культура, в чем причины ее появления и какие цели преследовались при возникновении физического воспитания?

На протяжении столетий ученые так и не могут прийти к единому выводу о том, из чего появилась и зародилась физическая культура. Вопрос довольно важный. Чем руководствовался первобытный человек, оттачивая навыки в рыбалке, охоте или собирательстве? Были ли эти действия причиной игры либо такие действия были обусловлены простыми инстинктами. А может быть, физкультура культура возникла от избыточной неизрасходованной энергии человека? По одной из существующих теорий, все действия первобытных людей, направленные на развитие тех или иных навыков, необходимых для выживания, произошли от игры. Да и сама

трудовая деятельность с самого начала - это результат игры. Наблюдая за животными, можно видеть, что в процессе игры они осваивают важные навыки, которые необходимы для жизни. Аналогию перенесли на человека - первобытные люди сначала играли, а затем применяли в реальности свои навыки, полученные в игре. Согласно второй теории, результатом возникновения физической культуры стало слишком много энергии, которая расходовалась не оптимально. Нуждавшиеся в высокой двигательной активности, люди стали придумывать себе занятия. От нечего делать, они упражнялись в метании копья.

Третья теория говорит, что при возникновении зачатков религии появляются религиозные обряды, пляски, ритуальные военные танцы, которые совершались ради будущей хорошей охоты. И вот из них и возникла некоторая система упражнений. А позднее – система физической культуры.

В первой теории минус в том, что человек приравнивается к животному. Действия животных в процессе игры носят исключительно инстинктивный характер, в то время как человек - это разумное существо, и все его действия не могли руководствоваться лишь инстинктами и непонятными порывами.

В справедливость второй теории также сложно поверить. Только представьте себе, что человек после долгой охоты возвращается в свою «пещеру», а потом после часа отдыха выбегает, полный сил, покидать пращу или пометать камень, представляя воображаемое животное. Такую картинку довольно сложно вообразить. Ошибочность третьей теории также легко доказуема. Хотя уже в те времена и появлялись зачатки религиозных культов, но их в полной мере нельзя считать родоначальниками физического воспитания. Науке известно, что религиозные обряды, танцы появились намного позже, чем необходимые каждодневные навыки для выживания, как отдельного индивида, так и общества в целом.

Особенно важным во времена первобытного общества является умение добывать себе пропитание на охоте. Поначалу это не были собственно физические упражнения, скорее всего, в первое время данные «тренировки» носили спонтанный характер, а уже позднее стали организовываться в некое подобие системы. Только с этого момента действия по укреплению силы, ловкости, быстроты можно, по праву считать настоящими физическими упражнениями.

Собираясь на охоту, охотники проводили небольшие «учения», повторяли основные важные детали своего плана (основные действия) для того, чтобы охота была успешной и более результативной. Такие тренировки укрепляли тело и повышали выносливость.

Обучение и «тренировки» проводилось, как передача опыта более взрослых участников сообщества - более молодым собратьям. Так с ранних лет детей обучали различным видам деятельности, которые были необходимы в деле войны и добывания пищи. Бег, стрельба из лука, метание копья - вот основные виды, которыми должен был владеть каждый член племени мужского пола. Большинство ученых склоняются к тому, что физическая культура возникает еще на ранних этапах появления первобытных общин. Одними из ранних форм физического воспитания можно считать игры. Они носили исключительно коллективный характер, но эти игры не были просто инстинктивными действиями, как у животных. Это были вполне разумные действия по отработке определенных навыков охоты, рыбалки или ведения войны. С появлением в жизни первобытного общества зачатков религиозной культуры, таких как шаманство и мистицизм, возникли ритуальные обряды. Танцы на удачную охоту или по поводу смерти одного из уважаемых членов племени, обряды выбора пары, посвящение юноши в мужчины - все это также способствовало появлению и укреплению ряда упражнений – главному отличию физической культуры от обыденной трудовой деятельности.

Постепенное развитие общества приводит к обособлению некоторых игр, таких как метание копья, бег, упражнения на лошади. Они становятся самостоятельными видами физических упражнений, а в некоторых случаях и приобретают дух соревнований по быстрому бегу, например, или в метании большого копья.

Данные археологии и этнографии говорят о том, что возникновение первых физических упражнений и примитивных игр можно отнести к раннему периоду существования первобытного общества (40 – 30 тысяч лет тому назад). В это же время они становятся самостоятельным видом деятельности человека разумного.

Множество ученых-теоретиков по-разному объясняли происхождение физических упражнений и игр: с биологических и культовых позиций, с точки зрения отрицания связи их с трудовой деятельностью и воспитанием молодежи. Так, в прошлом веке немецкие ученые (Бюхер и Гросс) и некоторые другие убеждали, что все возникло от избытка сил из игр, как у животных, так и у человека. Они считали, что в жизни всегда «игра старше труда», а «труд есть дитя игры».

Другая группа ученых противоречила им, рассматривая возникновение физвоспитания с позиции трудовых отношений и потребностей. Только в результате трудовых достижений в охоте, рыбалке первобытный человек приобрел необходимые умения, физическую силу, сообразительность.

### **Основы правил занятий физическими упражнениями**

*Физические упражнения — элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.*

Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.

Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).

Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим для правильного питания.

Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.

Помните, что результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4-5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.

Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

Во время тренировки включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволяет вам достичь успехов в избранном виде спорта.

Если вы почувствовали усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить.

Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки посоветуйтесь с тренером или врачом.

Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих товарищей, членов семьи, родственников, братьев и сестер.

### **Техника занятий физическими упражнениями**

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями определяются их целью и задачами.

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) выполняется ежедневно.

В комплекс УГГ следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхание. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером, мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

При выполнении УГГ рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений:

- медленный бег, ходьба (2–3 мин);
- упражнение типа "потягивание" с глубоким дыханием;
- упражнение на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног;
- силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища, ног (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями, эспандерами);
- различные наклоны в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.;
- легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) — 20–30 с;
- упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

При составлении комплексов УГГ физиологическую нагрузку на организм рекомендуется повышать постепенно, с максимумом во второй

половине комплекса. К концу выполнения комплекса нагрузка снижается, и организм приводится в спокойное состояние.

Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением ее до средних величин.

Между сериями из 2–3-х упражнений (а при силовых — после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20–30 с).

Дозировка физических упражнений обеспечивается изменением исходных положений, изменением амплитуды движений, ускорением или замедлением темпа, увеличением или уменьшением числа повторений, включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп, увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма.

Сразу же после выполнения комплекса УГГ рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук (5–7 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными и самостоятельными занятиями. Они обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10–15 мин через каждые 1,5–2 ч работы оказывают вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнение упражнений на открытом воздухе

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3–5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2–7 раз в неделю по 1–1,5 ч. Заниматься менее 2-х раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительной (разминки);
- основной;
- заключительной.

*Подготовительная часть (разминка)* в свою очередь делится на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2–3 мин); медленного бега (девушки 6–8 мин, юноши 8–12 мин); общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.

Цель специальной части разминки — подготовить к основной части занятий различные мышечные группы и связочный аппарат, обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений; имитационные; специальные подготовительные упражнения; выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

*В основной части* изучаются спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. При выполнении упражнений в основной части занятия необходимо придерживаться следующей последовательности: после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование технических упражнений и на быстроту; затем упражнения для развития силы; в конце основной части занятия — для развития выносливости.

*В заключительной части* выполняются медленный бег (3–8 мин), переходящий в ходьбу (2–6 мин); упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

При тренировочных занятиях продолжительностью 60–90 мин можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий:

подготовительная — 15–20 и 25–30 мин;

основная — 30–40 и 45–55 мин;

заключительная — 5–10 и 5–15 мин.

Для управления процессом самостоятельной тренировки необходимо следующее:

Определение цели самостоятельных занятий:

– укрепление здоровья, закаливание организма, улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности, повышение спортивного мастерства по избранному виду спорта;

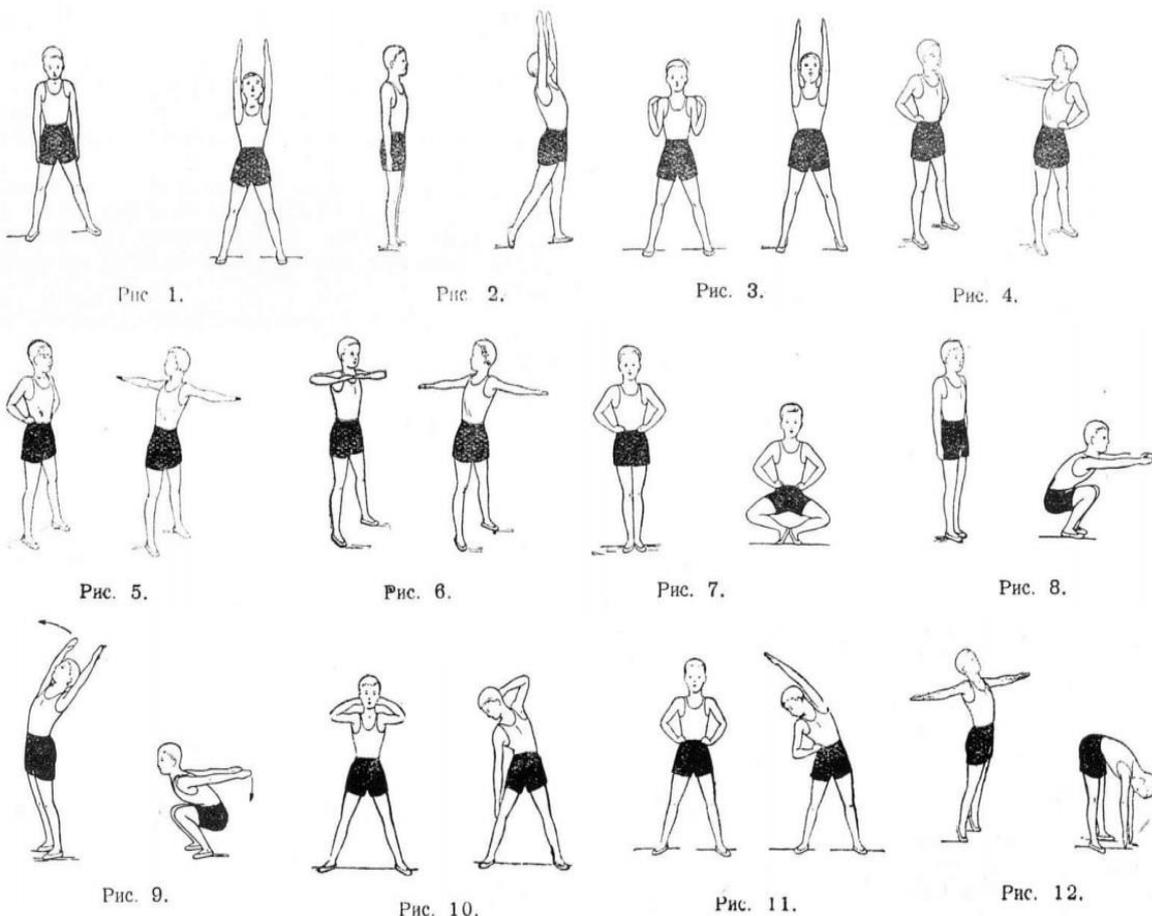
– определение индивидуальных особенностей занимающегося: спортивных интересов, условий питания, учебы и быта, волевых и психических качеств;

– в соответствии с индивидуальными особенностями определяется реально достижимая цель занятий;

– разработка и корректировка перспективного и годового плана занятий, а также плана на период, этап и микроцикл тренировочных занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающегося и динамики показателей состояния здоровья, физической и спортивной подготовленности, полученных в процессе занятий;

– определение изменения содержания, организации, методики и условий занятий, а также применяемых средств тренировки для достижения наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных нагрузок. Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в план тренировок.

#### Комплекс упражнений для утренней гимнастики.



## Занятие йогой

*Йога* — понятие в индийской культуре, в самом широком смысле означает совокупность различных духовных, психических и физических практик, разработанных в различных направлениях индуизма и буддизма, направленных на управление психическими и физиологическими функциями тела для достижения возвышенного духовного и психического состояния человека. В узком смысле йога — одна из шести ортодоксальных школ (Даршан) индуистской философии. Изначальной целью йоги является изменение онтологического статуса человека в мире.

*Асана* — это положение тела, в котором, с точки зрения индийской философии и религии, контроль за энергетическими и физиологическими процессами в организме происходит через перераспределение напряжения, сужений и напряжений в организме.

Асаны могут иметь специально определенную входную и выходную последовательность, но статическое положение в течение некоторого времени является обязательным.

Асаны можно классифицировать по способу их выполнения: Сидячие позы, лежачие позы, перевернутые позы, витые позы, позы, наклоненные в разные стороны, позы равновесия. Существует большое множество видов йоги и все они имеют свои особенности. Вот некоторые из них:

Хатха-йога. Этот вид очень подходит людям, только начинающим свой знакомство с йогой. Слово «хатха» в переводе означает усилие или силу, и оно медленное и, следовательно, расслабляющее. В этом виде йоги преобладает фокус на каждой позе в мельчайших деталях, что помогает новичкам развить концентрацию.

Аштанга-йога. Объединяет практики, существовавшие ранее, и практикуется преимущественно как серия переходов из позы в позу. Для нее в большей мере характерна силовая нагрузка. Упражнения аштанга-йогой являются профилактическим средством для нарушений опорно-

двигательного аппарата, травматизма, повышают уровень физической работоспособности .

Айенгар-йога. Это еще один вид йоги, который хорош для начинающих и для тех людей, которые нуждаются в профилактике своих физических и психологических проблем. При занятиях этим видом широко используются различные опоры, такие как блоки и ремни.

Кундалини-йога. При занятиях этим видом йоги человек принимает различные позы, наряду с непрерывным дыханием и пением. Это помогает энергии подняться от основания позвоночника и распространиться по всему телу. Конечно, требуется какое-то время, чтобы достичь желаемого результата, поскольку это долгий процесс, но оно того стоит.

Фитнес-йога. В нее входят стандартные для фитнес-йоги комплексы асан, предназначенные для того чтобы развить состояние гибкости и укрепить мышцы, связки и сухожилия. Также в нее входят упражнения для релаксации: правильное дыхание из комплекса дыхательных упражнений, аутогенная тренировка, самомассаж и ароматерапия. В процессе выполнения комплекса упражнений фитнес-йоги улучшается работа дыхательной системы, а также уменьшается риск заболеть простудными заболеваниями .

Бикрам-йога. Если вы хотите научиться контролировать свои слабости и набраться сил, это лучший вид йоги для этих целей. Этот вид йоги проводится в помещении с высокой температурой, так как она учит тело контролировать себя, а также выводит токсины через кожу. Занятия йогой в комнате с температурой 104° F совсем не подходят для начинающих.

Свароопа-йога. Является своего рода йогой, которая в основном подходит тем людям, которые нуждаются в реабилитации от хирургии. В последние годы она считается альтернативой физиотерапии, так как состоит из ряда поз на стуле, и даже может быть полезной для людей с проблемами суставов .

Акро-йога. Это вид акробатической йоги с элементами тайского массажа. В нее входит выполнение сложных асан двух или более партнеров одной комплекции. Занятия такого вида йоги позволяет доверять своему партнеру по упражнениям и людям в целом. Акро-йога увеличивает силы, гибкость и координацию, повышает чувствительность тканей тела. Она не требует особого уровня подготовки

#### *Йога для начинающих: основы практики*

Йога для начинающих — это первая ступень в изучении йоги. На этом этапе новичок знакомится с базовыми принципами йоги, усваивает азы дыхательной техники и разучивает простейшие асаны. Перечислим основные правила йоги, которые касаются организации тренировок:

Упражнения йоги выполняются на пустой желудок. В течение часа перед тренировкой желательно вообще не принимать никакую пищу.

Во время занятия пить нельзя, но можно освежиться сразу после тренировки. Лучше заранее запастись бутылкой с чистой водой без газа.



Каждая асана должна выполняться осознанно. Необходимо полностью сосредоточиться на своих движениях и ощущениях, не отвлекаться на происходящее вокруг и стараться не думать ни о чем постороннем. В йоге для начинающих это один из самых сложных моментов. Но научиться этому нужно обязательно. Без умения прислушиваться к своему телу и без навыка осознанного управления вниманием прогресс в йоге невозможен.

Занимаясь йогой, нужно соблюдать умеренность и ни в коем случае не принуждать себя к выполнению тех асан, которые вызывают болезненные или дискомфортные ощущения. Если какая-то асана пока не получается,

нужно на время отказаться от ее выполнения. Чуть позже, когда повысится уровень тренированности, можно вернуться к ней, и, возможно, ее выполнение уже не вызовет никаких затруднений.

Для занятий нужно выбирать одежду, которая не сковывает движения. Обувь лучше не надевать — йога практикуется босиком. Лучше заниматься не на твердом скользком полу, а на специальном коврике для йоги. Работа с дыханием в йоге так же важна, как и выполнение асан. Вдохи и выдохи совершаются через нос. За медленным долгим вдохом следует такой же долгий плавный выдох. Каждая асана выполняется на шесть тактов дыхания. При выполнении динамических связок движения совершаются в ритме естественного дыхания, а не наоборот. Если привязывать дыхание к движению, оно участится, что повлечет за собой гипервентиляцию легких. Как правило, на вдохе выполняются прогибы, на выдохе — наклоны.

Чтобы потренироваться размеренно, дышать через нос, нужно сначала сесть в правильную позу. Рекомендуется занять одну из удобных позиций: поза лотоса, полу-лотоса, по-турецки. Спину нужно выпрямить, плечи опустить и расправить, руки положить на колени. При сутулой спине, выведенных вперед плечах и зажатой диафрагме дыхательное упражнение пользы не принесет. В такой позе не удастся в полной мере расслабиться и добиться достаточной степени концентрации. После того как правильная поза будет принята, нужно размеренно подышать через нос, полностью сосредоточившись на процессе дыхания.

Йога для начинающих предлагает множество упражнений, отличающихся довольно простой техникой выполнения. Рассмотрим несколько таких асан:

Тадасана — поза горы.

Сведите стопы вместе, выпрямите спину, расправьте плечи. Вес тела не переносите ни на носки, ни на пятки. Распределите его равномерно на всю стопу. Голову держите прямо. Руки опустите вдоль боков либо сложите

перед грудью в молитвенную мудру. Выполните шесть циклов дыхания. Можно делать Тадасану немного по-другому: вдохнуть и одновременно поднять руки над головой, ведя их через стороны. Соединить пальцы и потянуться позвоночником вверх. С выдохом опустить руки. Потренируйте свою способность удерживать равновесие: войдя в позу горы, сначала закройте глаза и только потом выполните серию вдохов-выдохов. Эта асана служит основой для выполнения всех прочих стоячих поз. Тадасана тонизирует, выравнивает спину, улучшает гибкость суставов, развивает равновесие.

Врикшасана — поза дерева.

Сначала встаньте в Тадасану. Потом левую ногу оторвите от пола и прижмите ее подошвой к внутренней стороне правого бедра. Пальцы смотрят вниз, пятка придвинута близко к паху. Сделайте вдох и соедините руки над головой. Поднимая руки, ведите их через стороны. Выполните 6 циклов дыхания. Поменяйте опорную ногу и повторите действия. Упражнение используется для выравнивания позвоночника, тренировки вестибулярного аппарата, укрепления мышц ног, спины, пресса.

Уттанасана — наклон к стопам.

Снова начните с Тадасаны. Затем с выдохом поднимите руки вверх и наклонитесь вперед. Наклоняйтесь так, как будто складываетесь в тазобедренных суставах. Живот устремляйте к бедрам, а лоб к голням. Колени не сгибайте. Ладони поставьте на пол либо по бокам от стоп, либо за стопами. Эта асана хорошо растягивает всю заднюю поверхность тела. Она улучшает состояние позвоночника, развивает гибкость спины и ног, тонизирует внутренние органы брюшной полости, успокаивает нервную систему.

Пашчимоттанасана — наклон к стопам сидя.

Сядьте на ягодицы, вытяните ноги вперед. Поднимите руки вверх, ведя их через стороны, наклонитесь к ногам и постарайтесь руками обхватить

стопы. Спину во время наклона сохраняйте ровной. Наклон совершайте на выдохе. При помощи этого упражнения можно улучшить работу пищеварительных органов, укрепить ноги, выровнять позвоночник.

Адхо Мукха Шванасана — поза собаки мордой вниз.

Разведите стопы на ширину плеч. Сделайте вдох, согните колени и положите ладони на пол перед стопами. Отступите стопами назад, немного поверните пятки в стороны. Голову опустите. Тянитесь копчиком вверх. Асана улучшает кровоснабжение головного мозга, способствует пищеварению, укрепляет ноги, формирует красивые икры, выравнивает спину.

Бхуджангасана — поза кобры.

Лягте на коврик животом вниз. Руки согните, ладони поставьте под плечами. Делая вдох, поднимите корпус. Постарайтесь полностью разогнуть локти. Эта поза укрепляет руки, спину, ягодицы, благотворно влияет на почки.

В конце занятия нужно 15 минут полежать в позе трупа (Шавасана). Кажется, что йога не содержит более простой позы, чем Шавасана. Однако новички быстро убеждаются, что это не так. С непривычки бывает трудно полностью отключиться от внешнего мира. Еще труднее — освободить свой разум от беспокойных мыслей. Однако по мере практики это будет получаться все лучше и лучше. Не стоит экономить время на выполнении Шавасаны: оптимально, если упражнение занимает 15-20 минут.

*Общие преимущества асан*

В обычной практике асан все железы внутренней секреции нашей эндокринной системы придерживаются оптимального количества гормонов. Это нормализует как физическое, так и психическое состояние человека. Дисфункция хотя бы одной из желез оказывает значительное влияние на здоровье, поэтому крайне важно, чтобы эндокринная система функционировала в наилучшем состоянии. Регулярная практика асан

очищает и омолаживает пораженные органы и восстанавливает их нормальную деятельность. Мышцы и кости, нервная система, эндокринная и эндокринная системы, дыхательная и выделительная системы и система кровообращения координируются таким образом, чтобы они поддерживали и облегчали функции друг друга. Асаны делают организм гибким и могут легко приспосабливаться к изменениям окружающей среды; они стимулируют внутренние органы, что приводит к выработке нужного количества пищеварительных соков (слюна, ферменты и т.д.). Симпатическая и парасимпатическая нервные системы находятся в равновесии, а внутренние органы, которые их контролируют, никогда не попадают в состояние гипо- или гиперреактивности.

Подводя итог, можно сказать, что асаны поддерживают организм в оптимальном состоянии и способствуют восстановлению пораженных органов. Асаны делают ум сильным, способным преодолевать боль и страдания. Они развивают решимость и концентрацию. На обычной практике асаны становятся нормальным состоянием ума. Все проблемы мира, все его страхи и тревоги можно встретить с абсолютным спокойствием. Разум успокаивается, цвета жизни становятся ярче, а трудности — средством достижения идеального душевного здоровья. Практика асан пробуждает спящие энергии, которые вызывают у других чувство доверия к человеку, который их излучает, а его речь, поведение и действия характеризуются возвышенностью.

### **Достоинство йоги**

Некоторые считают, что асаны требуют от гимнастики гибкости, и они слишком «окаменены», стары или не подготовлены. Фактически, гибкость может быть улучшена в любом возрасте.

Асаны мягко растягивают мышцы. Это освобождает мышцы от молочной кислоты, которая накапливается во время работы и приводит к

ощущению напряжения, усталости и судорог. Занятия йогой также повышают подвижность суставов и стимулируют выработку синовиальной жидкости. По их словам, ощущение легкости и свободы развивается по всему телу.

Йога растягивает не только мышцы, но и связки, сухожилия, фасции (мышечные оболочки). Положительный результат можно почувствовать очень быстро. В исследовании 35% участников отметили повышение гибкости после 2 месяцев практики йоги. Особенно улучшились подвижность плечевых суставов и гибкость туловища. Некоторые стили йоги, такие как Аштанга и Пауэр Йога, ассоциируются с тяжелыми физическими нагрузками. Выбрав их, вы значительно укрепите свои мышцы. Менее интенсивные стили йоги, такие как Айенгара, сфокусированы на правильном и точном выполнении поз, но они также значительно улучшат вашу силу и выносливость.

Многие позы, такие как «собака мордой вниз», «собака мордой вверх» и «палка», укрепляют мышцы верхней части тела, которые имеют тенденцию к ослаблению с возрастом. Осанки на одной ноге, особенно при медленном и правильном дыхании, укрепляют мышцы бедер и брюшной пресс. Нижняя часть спины усилена позами «собака лицом вверх» и «стул». Почти все асаны, при правильном выполнении, укрепляют глубокие мышцы брюшного пресса.



Студенты БГАУ в позе дерева.

### **Занятия восточными единоборствами**

Восточные единоборства - это боевые искусства, возникшие в азиатских странах и получившие в настоящее время очень широкое распространение. Фактически, в любом месте земного шара есть практикующие того или иного вида единоборств. Кроме того, на основе традиционных восточных единоборств постоянно возникают новые и новые прикладные виды рукопашного боя. Это стало возможным в связи с зарекомендовавшей себя эффективностью боевых искусств Востока в применении, как средств самозащиты, так и для силовых структур.

### **Виды восточных единоборств.**

Самыми древними восточными единоборствами являются те, что возникли в Китае: это ушу с его различными школами, стилями и направлениями. Далее, вслед за развитием восточной цивилизации, система боя распространилась на японские острова, образовав несколько различных школ, главной из которых была школа джиу-джитсу, давшая начало таким направлениям, как айкидо, каратэ, дзюдо, кудо и кобудо. Говоря о японских

боевых искусствах, необходимо заметить, что все эти виды единоборств можно "окрестить" одним словом - "будо". Корейский полуостров тоже не "захотел" остаться в стороне и явил миру тэквондо и хапкидо. Юго-восточная Азия подарила нам такие боевые искусства, как тайский бокс (муай тай) и филиппинский ножевой бой. Их названия говорят о месте их происхождения.

#### *Требования для занятий единоборствами*

Занятия единоборствами требуют от занимающихся постоянного совершенствования физической подготовки. В частности, скоростно-силовых качеств, выносливости, спортивной техники именно специальных двигательных качеств и навыков, силовых способностей. Следует отметить, что полученные знания о значимости элементов структуры в эффективности соревновательной деятельности прямо указывают на необходимость развития специальных скоростно-силовых качеств как основы результативного выступления спортсменов на соревнованиях.

#### *Упражнения для развития силы*

К числу упражнений для развития силы в ударных действиях относят удары руками и ногами в воздух, по мешкам, лапам и манекенам. Величина отягощения в таких упражнениях не должна нарушать структуры движений, а сами упражнения должны выполняться с максимальной быстротой до тех пор, пока не начнет нарушаться структура движений, или не упадет заметно их скорость.

#### *Развитие "взрывной" силы*

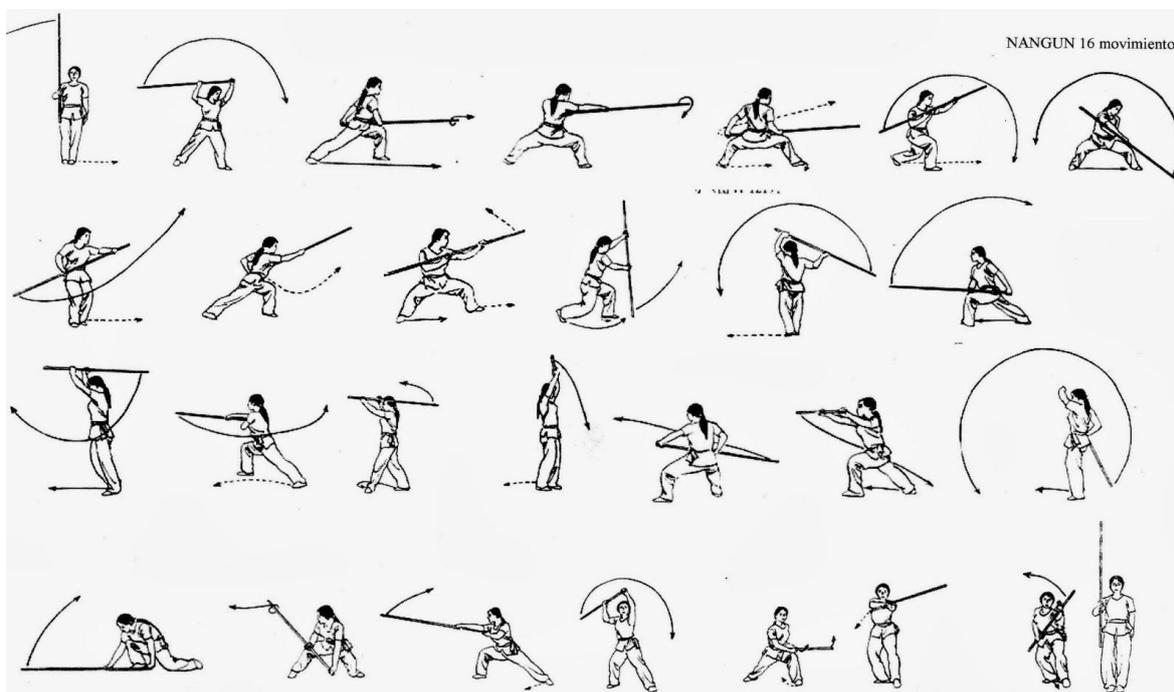
Для развития "взрывной" силы можно использовать метания и толкания набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части, рывки и толчки штанги, а также преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах, при переходах от защит к ударам и наоборот. Эффективным и наиболее применяемым упражнением для развития силы мышц-разгибателей рук,

которые несут основную нагрузку в ударных действиях, являются различные отжимания в упоре лежа. Кроме того, для атлетической подготовки широко применяются также упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической стенке, с амортизаторами и отягощениями, с партнерами.

### *Влияние на организм*

Под влиянием рациональных физических нагрузок происходит перестройка функций отдельных органов и систем, а также взаимоотношений между ними. Заболеваемость детей, регулярно занимающихся физическими упражнениями по программе восточных единоборств, значительно ниже, чем у их сверстников, испытывающих гипокинезию. Это объясняется тем, что умеренные физические нагрузки повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды и поэтому являются важнейшим средством укрепления здоровья и профилактики заболеваний. При этом активизируются буквально все физиологические механизмы защиты организма и факторы иммунитета.

### Комплекс упражнений с шестом



## **Влияние единоборств на организм студентов**

1. Общая тренировка тела – при тренировке задействовано максимально большое количество мышц организма. Занятия оказывают влияние на выносливость, тонус мышц, гибкость суставов и баланс сил в организме.

2. Польза для фигуры — при занятиях единоборствами сжигается большое количество калорий. Физические упражнения психологически подводят человека к здоровому образу жизни, который исключает употребление жирной, копченной и высококалорийной пищи.

3. Улучшение состояния сердечно-сосудистой системы – исследования показали, что занятия единоборствами, как и любыми видами физической активности, улучшают состояние сердечно-сосудистой системы, препятствуют возникновению гипертонии и помогают организму лучше справляться со стрессами.

4. Улучшение настроения – регулярные тренировки являются одним из лучших способов улучшения настроения. Единоборства не только помогают снять стресс, но за счет эндорфинов делают людей счастливее. Эндорфины вырабатываются при физической активности и находятся в организме в течение 3-4 часов после тренировки.

5. Уверенность в себе — при овладении определенным видом единоборств, человек становится увереннее в собственных силах. В момент наступления опасности, бойцы не испытывают тревоги и стресса, т.к. знают, что могут защитить себя и своих близких.

6. Улучшает рефлексы – частые тренировки развивают внимательность и улучшают реакцию человека на раздражающие факторы извне. Такие навыки бывают, полезны в повседневной жизни.



Упражнения с шестом

### **Заключение**

Практическая реализация подготовки квалифицированных специалистов с высоким уровнем здоровья возможно при условии повышения эффективности физического воспитания с использованием оздоровительной фитнес-еги и упражнений из восточных единоборств положительно воздействующих на функциональные возможности и физическую подготовленность студентов.

## Литература

1. Арутюнян Т.Г. Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества. М., 2011. 387 с.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. М., 2014. 342 с.
3. Жданкина Е.Ф., Брехова Л.Л., Добрынин И.М. Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе. М., 2014. 502 с.
4. Зданевич А.А., Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс. М., 2012. 127 с.
5. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта. Курс лекций: учебное пособие. М., 2014.
6. Быховская И.М. Восточные единоборства в системе ценностей и досуговой деятельности современной молодежной субкультуры. М., 2014.
7. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогической специальности. М.: Высшая школа, 1989.
8. Воронов И.А. Древние и современные аспекты китайской классической концепции военного обучения. СПб., 1996.
9. Паттабхи Джойс. Динамичные практики в классической йоге. Янус, 1994.

Учебное издание

**Галкин А.А.**

**Молчанов В.П.**

**«Формы и виды занятий физическими упражнениями»**

*Учебно-методическое пособие*

*для проведения учебных занятий со студентами аграрного вуза*



Редактор Адылина Е.С.

---

Подписано к печати 18.07.2022. Формат 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Бумага офсетная. Усл. п. л.1.74. Тираж 25 экз. Изд. №7330

---

Издательство Брянского государственного аграрного университета  
243365 Брянская обл., Выгоничский район, с. Кокино, Брянский ГАУ