

№ 4325

С.А. Шаумян
З.М. Хусяйнов

STORE.MISIS.RU

КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ РЕЖИМЕ САМОИЗОЛЯЦИИ

Методические указания



№ 4325 МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
«МИСиС»

ИНСТИТУТ БАЗОВОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Кафедра физической культуры и здоровья

С. А. Шаумян
З. М. Хусяйнов

КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ РЕЖИМЕ САМОИЗОЛЯЦИИ

Методические рекомендации

Рекомендовано редакционно-издательским
советом университета



Москва 2021

УДК 796
Ш29

Рецензент

канд. пед. наук, заслуженный тренер России *О.В. Меньшиков*

Шаумян С. А.

Ш29 Комплексы физических упражнений, рекомендуемые при режиме самоизоляции: метод. рекомендации / С.А. Шаумян, З.М. Хусяйнов. – М. : Изд. Дом НИТУ «МИСиС», 2021. – 52 с.

Методические рекомендации содержат комплексы упражнений для занятий дома, также приведены несколько упражнений, которые, помимо развития мускулатуры, помогают избавиться от некоторых болезней, связанных с позвоночником, и других заболеваний.

Предназначены для широкого круга читателей.

УДК 796

© С.А. Шаумян,
З.М. Хусяйнов, 2021
© НИТУ «МИСиС», 2021

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
РАЗДЕЛ I (основной).....	5
Предлагаемые комплексы упражнений	5
Начальный уровень	6
Средний уровень.....	27
Повышенный уровень	27
Высокий уровень	27
Методика Гринштата. Упражнения для нормализации обмена веществ на клеточном уровне	28
Раздел II. Упражнения «Два в одном»	39
Упражнения с резиновым (самодельным) амортизатором	39
Тяга плечами (дельтоидами) вверх	39
Тяга амортизатора руками в стороны	40
Тяга амортизатора в сторону одной рукой	41
Разгибание рук вверх.....	43
Упражнение «Кранч».....	44
Упражнение «Отжимание»	46
Упражнение «Разводка гантелей, пуловер».....	48
Упражнение «Тяга гантели одной рукой»	48
Упражнение «Приседания».....	49
Библиографический список	51

РАЗДЕЛ I (основной)

Предлагаемые комплексы упражнений

Данные комплексы взяты из книги «Анатомия упражнений на растяжку», авторы – Арнольд Нельсон, Юко Коккениен (см. комплексы на рисунках ниже). Год издания – 2014. Обратите внимание на год издания, в интернете вы можете найти эту книгу 2005 г. издания, в ней также полно представлены комплексы упражнений.

В книге 2014 г. выпуска даны комплексы упражнений для разных видов спорта, поэтому студентам-спортсменам рекомендуем обратить внимание на эту книгу.

Интенсивность упражнений измеряется по болевым ощущениям по шкале от 1 до 10 баллов. У каждого это индивидуально.

1–3 балла – это болевые ощущения, которые пропадают, как только вы заканчиваете упражнение (начальный уровень).

Средний уровень – 4–6 баллов – умеренная боль, которую вы можете терпеть в течение сравнительно долгого времени, и которая пропадает через небольшой промежуток времени.

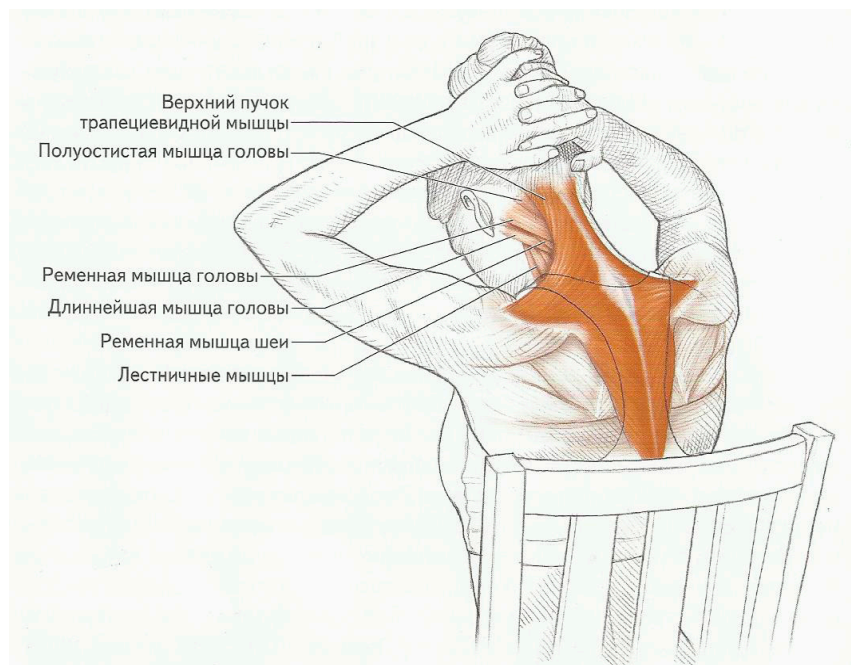
Высокий уровень – 7–10 баллов – это сильная боль, мышцы болят («гудят») до конца тренировки.

Наибольшего результата добиваются при высоком уровне интенсивности, но работа на этом уровне опасна для новичков и людей, не занимавшихся спортом. Выполнение упражнений, когда мышцы недостаточно разогреты, может привести к травме – растяжению мышц. Перед занятием просмотрите все упражнения, которые будете выполнять. Посмотрите, какие мышцы вы будете прорабатывать, так как от этого зависит ваша разминка. Вы должны разогреть те мышцы, которые вы будете прорабатывать, иначе вы можете получить их растяжение или же первые подходы (а их должно быть 3–4) в упражнении уйдут на разогревание прорабатываемых мышц.

Начальный уровень

1. Продолжительность растяжки – 5–10 с.
2. Отдых между упражнениями – 5–10 с.
3. Количество повторений – 2–3 раза.
4. Уровень интенсивности – 1–3 по болевой шкале.
5. Продолжительность каждой тренировки – 15–20 мин.
6. Частота проведения тренировок – 2–3 раза в неделю.
7. Переход к следующему уровню – не ранее чем через четыре недели.

Растяжка мышц, разгибающих шею.



Выполнение.

Сидя на стуле, выпрямить спину. Свести пальцы в замок на затылке. Руками наклонить голову вперед и коснуться подбородком груди.