

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗОВ В ПЕРИОД
ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ
ORGANIZATION OF INDEPENDENT PHYSICAL AND
HEALTH ACTIVITY OF STUDENTS OF UNIVERSITIES
DURING THE EXAMINATION SESSION

Аннотация. Любая физическая активность лучше, чем ее отсутствие, т.к. она является неотъемлемой частью человеческой деятельности в течение всей его эволюции. В данной статье представлены тренировочные комплексы с доступным их описанием, рассчитанные на 20 минут, особенно актуальные для обучающихся в период сессии, но также и для любых других категорий людей, не располагающих большим запасом времени.

Abstract. Any physical activity is better than its absence, because it is an integral part of human activity throughout its evolution. However, people do not always have enough time for physical education. This article presents training complexes designed for 20 minutes.

Ключевые слова: физическая культура, тренировочные программы, тренировка.

Keywords: physical education, training programs, training.

Известно, что умеренная физическая активность благоприятно влияет на здоровье. Люди, систематически занимающиеся физической культурой, как правило, здоровее тех, кто этого не делает [1, 2]. Однако, в жизни каждого человека бывают периоды, когда он лимитирован во времени.

В частности, у студентов такие периоды встречаются во время сессии. Многие из них в такие промежутки времени забрасывают занятия физической культурой, находя оправдания. В период сессии время действительно бывает ограничено, но всегда можно найти 20 минут в день для тренировки.

Есть множество тренировок, разработанных для людей, ограниченных во времени. Такие комплексы часто называют комплексами «для ленивых», однако, для занятых людей данные

комплексы являются спасательным кругом, оказывающим помощь в поддержании здоровья. Помимо использования готовых комплексов, можно разработать собственные при наличии определенных знаний по физической культуре.

Важно помнить несколько простых правил 20-минутной тренировки:

1. Тренироваться нужно либо тяжело, либо долго. Поскольку есть лишь 20 минут, тренировка должна быть достаточно тяжелой [3, 4].

2. Выбор нужно сделать в пользу самых эффективных (для конкретного человека) упражнений. Не стоит экспериментировать, лучше выполнять только те упражнения, с которыми есть возможность справиться технично с максимальным чувством работы целевых мышечных групп и ощущением отсутствия боли в суставах.

3. При возможности следует чередовать подходы на мышцы-антагонисты, так получится качественно сделать максимум упражнений за минимум времени (спина-грудь, бицепс-трицепс, ноги-плечи).

4. Отслеживать запас сил. Хотя тренировка и длится 20 минут, не нужно выкладываться в первых же рабочих подходах. Гораздо грамотнее будет оставлять пару повторений в запасе.

5. Разминка. Перед началом каждой тренировки, необходимо делать разминку, чтобы обезопаситься от травм. Стандартная разминка, как правило, занимает около 5 минут.

Основываясь на знаниях автора, полученных в ходе приобретения квалификации персонального тренера, изучения литературы, связанной с физиологией, биомеханикой и теорией тренировочного процесса, а также в процессе собственных тренировок, разработано несколько комплексов упражнений, которые можно применять в условиях ограниченного времени.

Комплекс 1. Данная тренировка подойдет для студентов, которые посещают тренажерный зал и уже знакомы со своими возможностями. Данный комплекс направлен на поддержании силовых показателей:

- 4 приседания со штангой на груди (фронтальные) с 75% от 1 ПМ (одноповторного максимума);
- 4 жима лежа с 75% от 1 ПМ;
- 4 становые тяги с 75% от 1 ПМ.

Особенность комплекса: работать нужно по протоколу поминутных подходов, глядя на часы и каждую минуту начинать подход. Чем раньше будут выполнены указанные повторы, тем больше секунд отдыха останется:

- минута 1 = 4 фронтальных приседа,
- минута 2 = 4 жима лежа,
- минута 3 = 4 становые тяги и так далее.

Можно заменить становую тягу подъемом штанги на грудь с 70% от 1 ПМ с целью добавить «взрывной» силы или подтягиваниями на турнике при желании больше проработать мышцы верхней части тела. Всего предстоит сделать по 7 подходов в 3 упражнениях. Как правило, после такой короткой, но эффективной тренировки требуется не менее дня для восстановления.

Комплекс 2. Этот комплекс актуален для посетителей тренажерного зала и для занимающихся в домашних условиях с минимумом оборудования. Тренировка направлена на проработку верхней части тела, поэтому будет в большей степени интересна для мужской половины обучающихся (Таблица 1).

Таблица 1.

Описание комплекса 2

Описание действий	Примечания
1. Подтягивания на турнике: 4-6 подходов по 10 повторов; 2. Сгибание и разгибание рук в упоре от брусьев: 4-6 подходов по 10 повторов.	Если 10 повторов будет много, можно делать меньше. Важно не истощиться сразу, чтобы выполнить комплекс до конца. Отдых между упражнениями 30-45 секунд, при этом подходы каждого из упражнений чередуются, выглядит это так: подход 1 – подход 2; подход 1 – подход 2 и т.д.
Перерыв.	При желании можно выпить немного воды.
Выполнение подтягиваний на максимальное количество повторений.	Когда перестанут получаться повторения в полной амплитуде, стоит использовать частичные повторения.
Перерыв.	–
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на максимальное количество повторений.	Когда перестанут получаться повторения в полной амплитуде, стоит использовать частичные повторения.

Данная схема поможет поддерживать тонус мышц верхней части тела. В рамках данного комплекса соблюдается принцип чередования мышц-антагонистов: в подтягиваниях преимущественно задействуются мышцы спины и бицепс, а в сгибании и разгибании рук в упоре от брусьев – мышцы груди и трицепса.

Можно еще больше данный комплекс, адаптировать под домашние условия, заменив сгибания и разгибания рук в упоре от брусьев, на сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: в таком случае упражнение нужно будет выполнять дольше, так как будет менее ресурсоемким, в отличии, если бы выполнялось на брусьях.

Комплекс 3. Тренировка направлена на проработку мышц нижней части тела, соответственно, данная схема больше заинтересует девушек: 20 приседаний с широкой постановкой ног – 30 секунд отдыха – 20 выпадов с отведением назад на каждую ногу – 30 секунд отдыха – 20 подъемов ног в положении лежа на спине.

Это один сет упражнений, таких нужно сделать 4. После каждого сета следует минутный отдых. Выполнив 4-й сет и отдохнув минуту, следует выполнить 2 подхода упражнения «планка на локтях». 1-й подход длится 1,5 минуты, после чего нужно отдохнуть минуту, а затем выполнить еще один подход планки длительностью в минуту. Итог: хорошо проработаны ягодицы и мышцы бедер, все тело в тонусе, за 20 минут тренировки.

Это далеко не все «быстрые» комплексы упражнений, их существует гораздо больше. Не важно, в каких условиях находится обучающийся, в любом случае, выполнять хоть какие-то физические упражнения лучше для здоровья, чем не делать ничего. Условия жизни постоянно меняются и важно уметь подстраивать под них свой тренировочный процесс. Поддержание здоровья и физической формы должно быть важнее поиска оправданий.

Библиографический список

1. Михайлов, С. С. Спортивная биохимия / С. С. Михайлов. Москва: Издательство «Советский спорт», 2004. 220 с. ил. Текст: непосредственный.
2. Розен, В. Б. Основы эндокринологии / В. Б. Розен. Москва: МГУ, 1994. 384 с. Текст: непосредственный.
3. Сапин, М. Р. Анатомия человека / М. Р. Сапин, Г. Л. Билич. Москва: Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа», 2010. 559 с. Текст: непосредственный.
4. Хатчинсон, А. Кардио или силовая? Какие нагрузки подходят именно вам / А. Хатчинсон. Москва: Альпина Паблшер, 2018. 350 с. Текст: непосредственный.

УДК 613.79

Воробьев В.В., Комлева С.В.
Vorobyev V.V., Komleva S.V.

*Российский государственный профессионально-педагогический
университет, г. Екатеринбург
Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg
F42708@gmail.com*

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЛУЧШЕНИЮ СНА
СПОРТСМЕНОВ**

**RECOMMENDATIONS FOR IMPROVING SPORTSMEN'S
SLEEP**

Аннотация. Сон – важный элемент в деятельности любого спортсмена. Именно во время сна происходит восстановление организма, которое особенно важно для обеспечения стабильного прогресса спортсменов. Для того, чтобы дневная продуктивность стала еще выше, можно повышать качество сна, это поможет улучшить процессы восстановления. Для этого существует определенный блок рекомендаций, соблюдая который спортсмены смогут повысить качество своего сна.