материал подготовила : ст. преподаватель КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ **Бурдакова .В .В .**

**УПРАЖНЕНИя НА РАВНОВЕСИЕ И УСТОЙЧИВОСТЬ**

**для студентов специального учебного отделения**



Развитие равновесия и устойчивости помогает улучшить показатели в любом виде спорта, поскольку от этого напрямую зависит уровень координации движений человека. Хорошая координация даёт спортсмену чувство уверенности в действиях и помогает уберечься от травм, связанных с неловкостью в движениях. Если вы можете упасть с велосипеда даже на прямой дороге или часто падаете при катании на коньках, то срочно нужно исправлять ситуацию с развитием равновесия и устойчивости. Сделать это поможет комплекс подобранных нами упражнений.

**1. Вытягивание тела в горизонтальную плоскость в наклоне**

Это упражнение ещё называют "ласточкой", которая всем знакома ещё со школьных лет. Для выполнения нужно:

а) встать на левую ногу, при этом правая согнута в колене таким образом, чтобы образовывала прямой угол, руки также сгибаем в локтях;

б) наклониться вперёд, медленно вытянув назад правую ногу. Руки вытяните вперёд, таким образом, чтобы тело находилось в горизонтальной плоскости и стало параллельным полу;

в) возвращайтесь в исходное положение;

Выполнять это, и другие упражнения на развитие равновесия и устойчивости нужно в несколько повторов, затем поменять статичную ногу на противоположную.

**2. Прыжок вперед/назад на одной ноге**

а) сначала встаньте на правую ногу, при этом левую согнув под углом в 90 градусов;

б) затем - прыгайте вперёд несколько раз подряд, не допуская касания согнутой ногой пола;

в) возвращайтесь в исходное положение для того, чтобы поменять ногу и продолжайте упражнение.

Тот же самый алгоритм действий используется при прыжках на одной ноге назад.

**3. Разворот на одной ноге**

а) для начала выполнения упражнения встаньте на одну ногу, немного приподняв над полом вторую;

б) прыгните, развернувшись на 180 градусов (вполоборота), при этом приземлиться нужно на ту же самую ногу;

в) упражнение выполняется в несколько повторений, затем ноги меняются.

**4. Наклон, стоя на одной ноге, вперед**

а) нужно встать на правую ногу, левая должна быть согнута под углом в 90 градусов. Правую руку лучше положить на пояс, а левую прижать к груди.

б) наклоняйтесь вперед, и соблюдая равновесие, коснитесь носка правой ноги левой рукой.

в) медленно поднимитесь в исходное положение и, выполнив несколько повторов, поменяйте ноги.

Для того, чтобы усилить нагрузку на мышцы, можно использовать небольшую гантель и наклоняться взяв её в одну руку.

**5. Упражнение "дерево"**

а) встаньте прямо, перенеся центр тяжести на левую ногу;

б) поднимите ступню правой ноги рукой, и ведите вдоль ноги до паховой области. Упритесь ступней правой ноги во внутреннюю поверхность левого бедра - так она не будет соскальзывать.

в) затем - выпрямитесь и сомкните ладони над уровнем груди или над головой.

Это упражнение на равновесие и координацию, несмотря на свою статичность, довольно сложное в исполнении. Поэтому, на начальном этапе можно слегка облокотиться на любую опору.

Для того, чтобы полноценно развивать свои спортивные навыки, равновесие и устойчивость просто необходимы. Уделяйте занятиям не менее 15 минут в день, и координация ваших движений будет заметно улучшаться.

**Упражнения для профилактики плоскостопия для студентов специального учебного отделения**

По данным медицинской статистики не менее чем у 80 % населения возникают проблемы опорно-двигательного аппарата, напрямую или опосредованно связанные с деформациями стопы. При медосмотре студентов выявлено, что 43 % имеют плоскостопие. Основными причинами, вызывающими плоскостопие у студентов, является наследственность, малоподвижный образ жизни и отсутствие необходимых физических нагрузок, повседневная обувь, а также отсутствие профилактических упражнений. Многие знают о них, но не делают. Хотя известно, что болезнь ступней может быть первым признаком или причиной более серьёзных медицинских проблем, таких как артрит, диабет, плоскостопие, нервные расстройства и расстройства циркуляции крови, различные патологии позвоночника.

Стопа функционирует нормально как единый комплекс тогда, когда нагрузка, действующая на нее, полностью уравновешивается крепкими связками и мышцами. Если происходит ослабление мышечно-связочного аппарата, то начинает нарушаться нормальная форма - стопа оседает, становится плоской, утрачивается одна из основных ее функций - пружинящая (рессорная). В этом случае тряску при ходьбе вынужден компенсировать позвоночник, а также суставы ног (голеностопный, коленный, тазобедренный). По своей природе они для этой функции не предназначены, поэтому справляются с ней довольно плохо и быстро выходят из строя. Многим известны боли в спине и ногах, когда икры к вечеру словно налиты свинцом. Но не многим известно, что причина этих явлений – плоскостопие.

Для предупреждения плоскостопия рекомендуются ежедневные прохладные ножные ванны, хождение босиком. Но, конечно, основой профилактики плоскостопия является физическая нагрузка на весь организм. Кроме того, необходимы специальная гимнастика и массаж, укрепляющий мышечно-связочную систему стопы. В начале занятий по ЛФК желательно использовать только два исходных положения: сидя и лежа, так как в таком случае нагрузка на стопу минимальная. Лечебная физкультура основана на супинации стоп с их одновременным сгибанием. Если упражнения выполняются из исходного положения стоя, то носки стоп должны быть вместе, а пятки наоборот разведены в стороны. ЛФК включает в себя различные упражнения со специальными приспособлениями, с подъемом на носки, ходьбу.

Гимнастика должна стать повседневным и привычным занятием для всех, страдающих плоскостопием. Делать ее лучше не раз, а 2-3 раза в день.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

**В исходном положении сидя с выпрямленными ногами:**

1. Колени и пятки соединены, правая стопа сильно разогнута; подвести передний отдел левой стопы под подошву правой, затем повторить упражнение, поменяв ноги.

2. Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень, повторить, поменяв ноги.

**Исходное положение – сидя на стуле:**

3. Сгибать пальцы стоп;

4. Приведение стоп внутрь;

5. Вращение стопами внутрь; наружу.

6. Обеими стопами захватить и приподнять мяч (волейбольный или набивной);

7. Пальцами ног захватывать и приподнимать карандаш;

8. Пальцами ног захватывать и приподнимать губку;

9. Пальцами стоп подтягивать тонкий коврик;

**Исходное положение - стоя на носках, стопы параллельно.**

10. Перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение;

11. Ходьба босиком по песку (для песка можно приспособить ящик размером полметра на метр) или коврику из поролона (или с большим ворсом), согнув пальцы и опираясь на наружный край стопы;

12. Ходьба по скошенной поверхности с опорой на наружный край стопы;

13. Ходьба по бревну боком.

Упражнения выполняются босиком, каждое по 8-12 раз.

**Вопросы к заданию**

1. Какие факторы способствуют развитию плоскостопия?

2. Как часто необходимо выполнять упражнения для профилактики плоскостопия?

3. Придумать 1-3 упражнения для профилактики плоскостопия.

Тесты подготовили: преподаватель КФВиЗ Рожнова А.В., ст. преподаватели КФВиЗ Бурдакова В.В., Гусева О.А., Данилюк О.В.

**Тесты для студентов специального отделения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование теста | Нормативы | | | | | | | | |
| 5 | | | | | 4 | | 3 | |
| м | | | | д | м | д | м | д |
| 1 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, прямые ноги зафиксированы (раз за 1 мин.) | 3курс | | | 40 | 35 | 35 | 30 | 30 | 25 |
| 2 курс | | | 35 | 30 | 30 | 25 | 25 | 20 |
| 1 курс | | | 30 | 25 | 25 | 20 | 20 | 15 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз без учета времени). | 3 курс | | | 30 | 25 | 25 | 20 | 20 | 15 |
| 2 курс | | | 25 | 20 | 20 | 15 | 15 | 10 |
| 1 курс | | | 20 | 15 | 15 | 10 | 10 | 5 |
| 3 | Тест на гибкость  из основной стойки наклон вперед, фиксация постановки ладоней на пол (удержание на 15 счетов). | на пол поставлены ладони | | | | | на пол поставлены кулаки | | Касание пола кончиками пальцев | |
| 4 | Встать на одну ногу, поставить на ее колено пятку другой ноги, руки в стороны, закрыть глаза (удержание на время). | 3 курс | | 40 сек | | 36 сек | 30 сек | 27 сек | 25 сек | 23 сек |
| 2 курс | | 35 | | 30 | 27 | 25 | 20 | 15 |
| 1 курс | | 30 | | 25 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 5 | Тест на координацию движений. | Без ошибок | | | | | 1 ошибка | | 2 ошибки | |
| 1 курс | 3 повторения | | | | | | | |
| 2 курс | 5 повторений | | | | | | | |
| 3 курс | 7 повторений | | | | | | | |

1.Встаньте ровно и поставьте ноги на ширину бедер. Сложите ладони рук, большие пальцы рук должны касаться середины груди (рис. а)

2. Во время вдоха слегка разведите ладони и поднимите руки вперед и вверх над головой. Выгните спину и посмотрите вверх (рис. б)

3.Во время выдоха наклонитесь к бедрам, расслабьте колени и опустите ладони на пол. Приблизьте голову как можно плотнее к ногам.

4.Во время вдоха согните левую ногу в колене и сделайте выпад правой ногой назад.

Левое колено должно оказаться точно под лодыжкой, бедро – параллельно полу. Таким образом, левая нога образует прямой угол. Смотрите перед собой. (рис. г)

5.Во время выдоха приставьте левую ногу к правой и задержитесь в положении «отжимание в упоре». Если в этом положении Вам трудно удерживать руки, опустите колени на пол. (рис. д)

6.Сделайте вдох и во время выдоха опустите колени, грудь и подбородок на пол. (рис. е)

7.Во время вдоха переместите грудь вперед вдоль пола и прогнитесь (рис. ж)

8.Во время вдоха встаньте на пальцы ног, поднимите бедра вверх, выпрямите ноги и опустите грудь. Держите ладони прижатыми к полу. (рис. з)

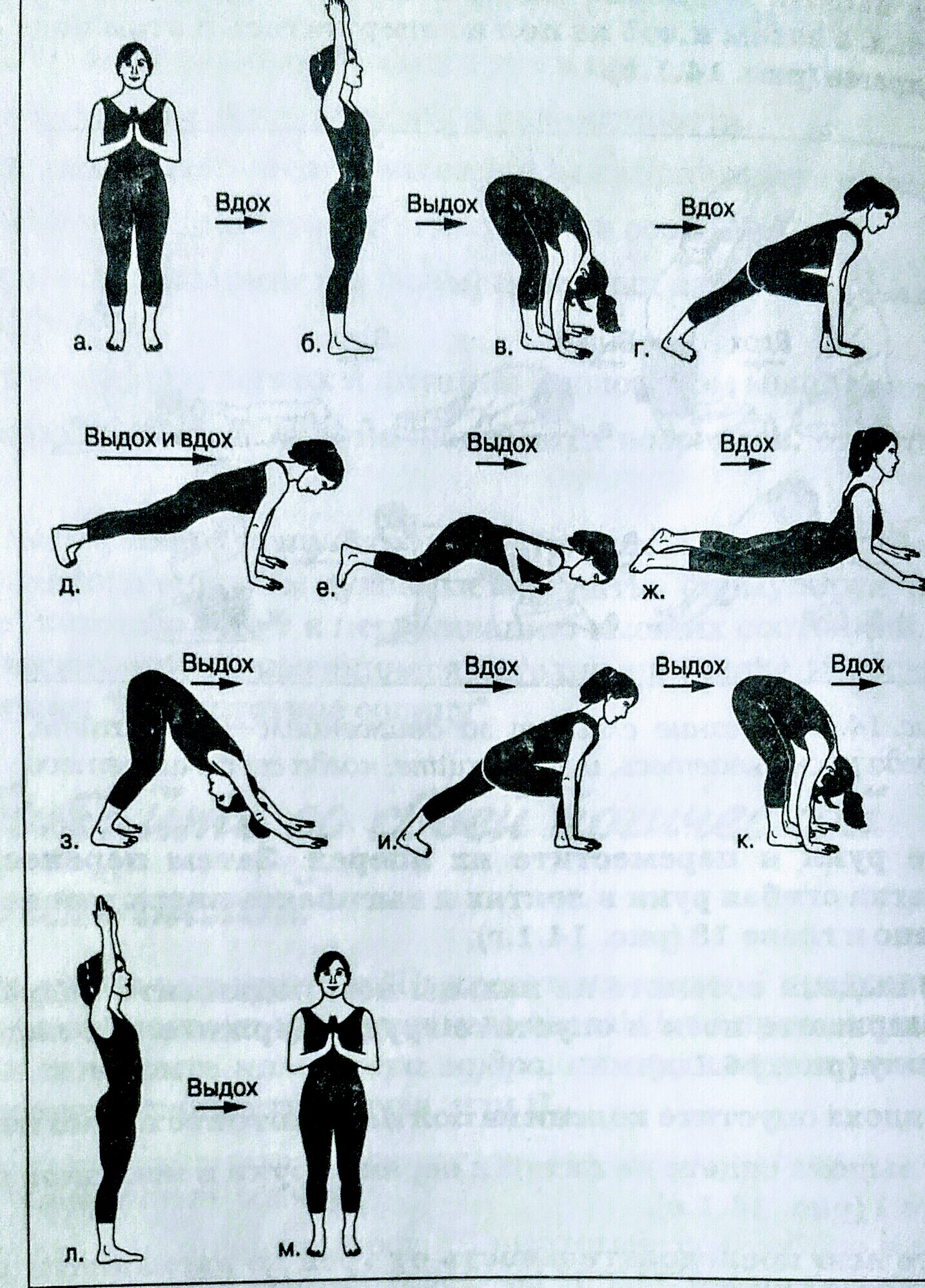
9.Во время вдоха шагните вперед правой ногой, смотрите прямо перед собой. (рис. и)

10.Во время выдоха приставьте левую ногу к правой. Расслабьте колени и сохраняйте позу наклона. (рис. к)

11.Во время вдоха поднимите руки вперед и вверх над головой, затем прогните спину и посмотрите вверх. (рис. л)

12.Во время выдоха верните руки в исходное положение (рис. м)

13. Повторите всю последовательность в зависимости от курса.



Видеоотчеты присылать по электронным адресам:

1 курс группы

101-149 Рожнова Алла Валентиновна [rozhnova\_av@mail.ru](https://e.mail.ru/compose?To=rozhnova_av@mail.ru)  
161-198 Бурдакова Виктория Владимировна. [burdakkva.oo@mail.ru](https://e.mail.ru/compose?To=burdakkva.oo@mail.ru)

2 курс Гусева Ольга Андреевна [olya812@mail.ru](https://e.mail.ru/compose?To=olya812@mail.ru)

3 курс Данилюк Ольга Викентьевна. [danilukolga033@gmail.com](mailto:danilukolga033@gmail.com)

Смотрите видео (показывает ст. преподаватель КФВиЗ Гусева О.А.) <https://cloud.mail.ru/stock/9Z3EBsNj13QRt4EXYmtf61sN>