

Министерство образования и науки Российской Федерации

Национальный исследовательский Нижегородский государственный  
университет им. Н.И.Лобачевского

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ СНАРЯДОВ И ТРЕНАЖЕРОВ,  
КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ  
СТУДЕНТОВ**

Учебно-методическое пособие

Рекомендовано методической комиссией факультета физической  
культуры и спорта для преподавателей и студентов факультета физической  
культуры и спорта ННГУ

Нижний Новгород

2016

УДК 796 (075.8)

ББК Ч51 я73

И-83

**И-83 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ СНАРЯДОВ И ТРЕНАЖЕРОВ, КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ:** Составители: А.В. Мальцев, Г.А. Котлова

Учебно-методическое пособие. – Нижний Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский госуниверситет, 2016-32с.

Рецензент:

кандидат психологических наук **А.В. Гудко**

В данном учебном пособии, в доступной и популярной форме, с большим количеством упражнений раскрывается содержание основных звеньев групповых занятий на уроках физической культуры. А так же организации самостоятельных спортивных тренировок студентами, с использованием спортивных снарядов и тренажеров.

Пособие предназначено для преподавателей и студентов факультета физической культуры и спорта всех форм обучения.

Ответственный за выпуск:

Председатель методической комиссии факультета физической культуры и спорта Т.А. Малышева

# Учебно-методическое пособие

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ СНАРЯДОВ И ТРЕНАЖЕРОВ, КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

### ВВЕДЕНИЕ

Целью и задачами системы физического воспитания определяются главные направления педагогического процесса:

1. Общее.
2. Специальная физическая подготовка к профессиональной или военной деятельности.
3. Совершенствование в области спорта.

В тех случаях, когда люди занимаются физическим воспитанием в целях укрепления здоровья, развития физических сил и овладения нужными для жизни движениями, говорят, что они придерживаются общего направления в физическом воспитании.

Когда же люди стремятся лучше подготовиться к какой-либо практической деятельности, например к выполнению обязанностей военнослужащего или к профессиональной работе, говорят, что они занимаются специальной физической подготовкой.

Деятельность тех, кто стремится улучшить свои спортивные результаты, направлена на совершенствование в области спорта.

Во всех этих направлениях значительное место занимает спортивная и атлетическая гимнастика.

Первой особенностью гимнастики является то, что ее виды служат решению конкретных воспитательно-образовательных задач и, как правило, включаются в организованный педагогический процесс.

Вторая характерная черта гимнастики - ее направленность на дифференцированное (раздельное) овладение основами движения и создание предпосылок для успешного практического применения движений в изменяющихся условиях, сообразно возникающим задачам.

Дифференцированное овладение основами движений, как в спортивной, так и в атлетической гимнастике заключается в том, что занимающиеся последовательно, по возможности раздельно и избирательно, изучают все стороны и основные составные части движений, как наиболее общие (проявляющиеся во всех движениях) так и относительно частные (характерные лишь определенных групп движений).

При этом они знакомятся с направлениями, амплитудой, скоростью, силой, темпом и ритмом, как общими характеристиками движений, с основными способами их сочетания. На этой основе у учащихся формируется умение сознательно управлять своим двигательным аппаратом, развивается координация движений. Тем самым обеспечивается общая двигательная подготовка, способствующая лучшему овладению любыми специальными двигательными действиями, встречающимися в трудовой деятельности и спорте.

Третьей особенностью спортивной гимнастики является то, что предметом специализации в ней является гимнастические упражнения на снарядах: перекладине, брусьях, кольцах, коне с ручками, бревне.

В последнее время большое распространение и популярность приобрела атлетическая гимнастика, где упражнения выполняются на специальных спортивных тренажерах.

Вот как раз на принципах обучения и методике проведения занятий с учащимися с использованием гимнастических снарядов и тренажеров мы и остановимся.

## РАЗДЕЛ 1

Понятно, что ведущая роль в обучении и воспитании принадлежит педагогу, а он в своей работе руководствуется основными общеметодическими принципами в физическом воспитании, каковыми являются:

1. Принцип сознательной активности.
2. Принцип наглядности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип доступности
5. Принцип прочности.

1. Говоря о принципе сознательности и активности в обучении, имеют в виду формирование:

А) Сознательного отношения к целям физического воспитания и к своему учебному труду.

Б) Сознательного и активного участия в самой учебно-тренировочной деятельности.

В) Самостоятельности в контроле и оценке своих двигательных действий и достигнутых результатов.

Не всегда три фактора в процессе обучения выступают одновременно.

Иногда занимающиеся отдают себе отчет в том, зачем они тренируются, но не осмысливают значения отдельных учебных заданий, иногда сознательно и активно учатся, но не контролируют и не оценивают результатов занятий.

Роль преподавателя, таким образом, заключается, прежде всего, в такой организации учебного процесса, которая стимулировала бы сознательные отношения занимающихся к своим действиям и воспитывала бы у них самостоятельность и способность к самооценке.

Принцип активности обязывает также воспитывать инициативу и самостоятельность учащихся в трудовой и общественной деятельности. Один из путей решения этой задачи - вовлечение их в общественно полезную работу: - ремонт спортивных помещений и спортивного инвентаря, подготовка спортивных площадок, проведение соревнований.

Следует также возможно шире привлекать учащихся к общественной работе в качестве физкультурных организаторов, помощников судей, инструкторов – общественников.

В повышении активности обучаемых, немалую роль играет и личность самого преподавателя.

Если он всегда бодр, инициативен и искренне стремится передать свои знания учащимся, то это будет вызывать у них активность, жизнерадостность, рабочее настроение.

Все произвольные действия человека, в том числе и физические упражнения, являются действиями сознательными. Поэтому необходимо, чтобы учащиеся: а) понимали смысл каждого отдельного задания.

б) знали основные закономерности данного упражнения (почему надо выполнять так, а не иначе).

в) анализировали свои мышечные ощущения.

г) знали и оценивали результаты своих действий.

Преподаватель в своей работе должен руководствоваться следующими правилами, вытекающими из принципа сознательности и активности:

1) Объяснять цель каждого нового учебно-тренировочного задания и значение способов его выполнения.

2) Учиться самостоятельно находить причины ошибок.

3) Отмечать и объективно оценивать успехи занимающихся.

4) Практиковать задания для самостоятельного их выполнения (на занятиях и вне занятий).

2. Принцип наглядности – наглядное восприятие большей частью является начальным звеном в процессе обучения. На этапе ознакомления с физическими упражнениями на гимнастических снарядах и тренажерах, основная задача наглядности, создание четкого и правильного образа движения.

Эта задача решается посредством живого показа, изобразительной наглядности (фото, рисунки, кинограммы) и современными техническими средствами (учебными видеофильмами).

3. Принцип систематичности. Основным условием для соблюдения этой последовательности являются задания постепенно нарастающей трудности, определенная система в разучивании физических упражнений. При планировании занятий, упражнения необходимо распределять так, чтобы новые задания опирались на ранее усвоенный материал, и вместе с тем закрепляли и улучшали предыдущие результаты.

Наращение трудности не должно быть чрезмерно медленным, а критерием оценки трудности в упражнениях следует считать такую последовательность двигательных задач, при которой решение их обеспечивало бы занимающимся больших успехов, чем неудач.

Систематичность в проведении занятий на гимнастических снарядах и тренажерах означает также регулярные, многократное и рационально организованные повторение упражнений.

Рациональная организация повторения упражнений требует,

во – первых, установления оптимальной частоты занятий и длительности интервалов отдыха между двумя смежными занятиями.

Во – вторых, такой последовательности упражнений и такого соотношения между объемом и интенсивностью нагрузки ( в течении, как одного так и ряда занятий), которые отвечали бы современным требованиям методики построения учебно -тренировочного занятия.

Чтобы обеспечить систематичность в обучении, следует придерживаться следующих правил:

1. Всю учебно- тренировочную работу планировать заранее, устанавливая заблаговременно последовательность упражнений.
2. Регулярно учитывать результаты учебно- тренировочной работы.
3. Обеспечивать регулярность занятий, не допуская неоправданных перерывов.

4. Правильно распределять упражнения во времени.

4. Принцип доступности. Доступными должны быть все элементы обучения: показ, объяснение, сам учебный материал, общая физическая нагрузка и др.

В физическом воспитании это требование обеспечивается во-первых, отбором соответствующих и распределенных по степени трудности физических упражнений и во-вторых, учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей обучающихся.

Понятие «доступность материала» и легкость освоения материала не идентичны. Очень легкое задание будет конечно посильным для занимающихся, но мало рациональным. Кроме того, оно может вызвать у занимающихся отрицательную реакцию в виде снижения активности и интереса к работе, так как не будет соответствовать уровню их притязания (подготовки).

По тем же причинам психологического порядка не следует предлагать обучающимся и чрезмерно трудный материал. Этого нельзя делать еще и потому, что в таком случае неизбежно неправильное выполнение упражнения. Приобретенные неверные условные связи (навыки) в дальнейшем отрицательно скажутся на усвоении учебного материала. Не следует забывать также и о том, что выполнение непосильных упражнений является иногда основной причиной спортивного травматизма.

Таким образом, упражнения не должны быть чрезмерно трудными и чрезмерно легкими. Учебный материал должен быть подобран с таким расчетом, чтобы для овладения им, занимающиеся при соответствующей помощи преподавателя вынуждены были бы приложить определенные усилия.

Сравнительно легко распределить по степени трудности упражнения, в которых педагогические правила: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному» реализуются по средствам ступенчатого прохождения достаточно хорошо систематизированного программного материала (например, гимнастические упражнения на снарядах).

В тех случаях, когда это невозможно, в процессе обучения прибегают либо к расчленению упражнения, либо к подводящим упражнениям.

Правильная реализация принципа доступности требует учета уровня предварительной физической подготовленности, половых и возрастных особенностей занимающихся, а также их индивидуальных различий.

Индивидуальные особенности занимающихся следует изучать как на уроках физического воспитания и соревнованиях, так и в условиях игр, конкурсов, простым общением.

Учет индивидуальных особенностей учащихся дает преподавателю возможность предъявлять повышенные требования к сильным учащимся, поощрять даже небольшие достижения слабых.

Таким образом, принцип доступности требует соблюдения следующих правил:

- Руководствоваться учебными программами и нормативными требованиями.
- Знать и учитывать возрастные и индивидуальные особенности учащихся.
- Соблюдать правила: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», «от легкого к трудному».

5. Принцип прочности. Осуществлять принцип прочности в физическом воспитании – значит обеспечивать сохранение освоенного навыка и приобретенной работоспособности на протяжении возможно более длительно или заданного времени.

Плохо закрепленные навыки легко разрушаются при переходе к новым, более сложным упражнениям, если первые служат опорой для формирования последних, или под влиянием повышенных нагрузок. Следует все же отметить, что не всегда и не все упражнения и технические приемы (например, в учебных гимнастических комбинациях) следует прочно закреплять. Многие из них являются лишь вспомогательными приемами для овладения основными действиями.

Главными условиями выработки прочного навыка являются:

- сознательное его усвоение.
- многократное систематическое повторение освоенного материала.
- так называемое «попутное повторение» (когда каждое очередное занятие содержит в разных комбинациях основные элементы навыка, приобретенного на предыдущих занятиях).

Таким образом, принцип прочности очень тесно связан с принципами систематичности. Систематическое повторение нужно, не только для того, чтобы освоить новые упражнения, но и для того, что бы прочно закрепить изученные ранее.

Поэтому для соблюдения принципа прочности в педагогическом процессе следует руководствоваться следующими правилами:

1. Не спешить с переходом к изучению новых упражнений.
2. Не перегружать занятия новыми упражнениями.



3. Включать в занятия ранее изученные и прочно усвоенные элементы в новых сочетаниях и вариантах.
4. Повышать интенсивность и длительность выполнения упражнений.
5. Периодически объективно оценивать достижения занимающихся во время экзаменов, зачетов, нормативных испытаний и соревнований.
6. Соблюдать правильные интервалы между занятиями (т.е. сроки восстановительного периода, необходимого для ликвидации утомления, вызванного предшествующим занятием).
7. Все методы обучения, которые используются преподавателями при проведении занятий на гимнастических снарядах и тренажерах дополняют друг друга, иногда ими пользуются одновременно, так как ни один из них не может быть признан универсальным. Выбор методов и методических приемов определяется конкретной педагогической задачей, особенностями содержания учебного материала, подготовленностью учащихся.
8. По форме общения педагога с учащимся т.е. по форме руководства учебным процессом, можно выделить методы использования слова и методы обеспечения наглядности.
9. Для овладения техникой движений, необходимо пользоваться методами практических упражнений.

### **1.1. Методы использования слова**

Основными видами словесной передачи информации в процессе физического воспитания являются: объяснение, рассказ и беседа.

Объяснение - последовательное изложение закономерностей и правил, которые нужно соблюдать во время выполнения упражнения. Оно должно быть кратким, правильным и понятным. При этом следует сосредоточить внимание учащихся на основных моментах, попутно задавая и отвечая на вопросы с целью проверить усвоение изложенного, и повысить самостоятельность и активность мысли самих учащихся.

Целью рассказа, беседы является подготовка учащихся к пониманию учебных занятий и нормативов, к усвоению нового учебного материала.

Также, одной из разновидностью беседы, является разбор. Им широко пользуются с целью анализа проведенного занятия, комплексных тренировок, зачетов и соревнований. Воспитательное значение методов использования слова усиливается: если в них проявляются личные эмоциональные отношения педагога к тому, что он излагает. Он должен с помощью слова не только

передавать свои знания, но интонацией, мимикой воздействовать на чувства, воображение и волю занимающихся.

## **1.2. Метод наглядности.**

Метод наглядности относится к одному из основных методов обучения при проведении занятий с использованием гимнастических снарядов и тренажеров, т.е. живой показ движений (будь то упражнение на гимнастическом снаряде и тренажере), воспринимаемый путем непосредственного наблюдения.

Практически живой показ всегда сопровождается словесным объяснением.

В основном в учебной работе применяется показ физического упражнения самим преподавателем или, кем-то из хорошо подготовленных учащихся. Показ может предшествовать объяснению, сопровождаться объяснением или выполняться после объяснения.

Показ достигает цели в том случае, если демонстрируемое движение хорошо видно всем занимающимся и, если оно исполнено технически правильно.

Чтобы учащийся ясно видел движение, следует правильно выбирать место для показа (правильно и удачно поставить гимнастический снаряд или тренажер) или же удобно расположить учащихся.

В зависимости от формы упражнения его надо показать находясь лицом, либо боком к группе. Некоторые технически сложные упражнения целесообразно продемонстрировать с разных сторон несколько раз. Первый показ должен быть выполнен на высоком техническом уровне в полную силу и с нормальной скоростью, или амплитудой движения. Независимо от того, будет ли упражнение в дальнейшем изучаться в целом или по частям, оно должно создать у занимающихся общее верное представление об упражнении в целом.

После этого можно переходить к показу отдельных частей упражнения или показать его с замедленной скоростью, чтобы учащиеся могли достаточно обстоятельно пронаблюдать за ним.

В ряде случаев, чтобы предупредить наиболее часто встречающиеся ошибки, целесообразно продемонстрировать и неправильные способы исполнения изучаемого упражнения. Однако злоупотреблять этим приемом все же не следует.

Большие возможности для более полного и точного восприятия движений при выполнении упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах открывает показ учебных кино и аудио фильмов.

Но все же главными методами освоения гимнастического комплекса на снаряде или силового упражнения на тренажере, является изучение их по частям и в целом.

В процессе обучения решаются различные задачи. Наиболее общими из них являются:

1. Ознакомление с упражнениями и начальное его изучение.
2. Детализированное разучивание.
3. Закрепление и совершенствование.

Такова общая учебная схема последовательности задач и этапов обучения.

Установить временные границы каждого из этапов трудно, поскольку в едином процессе они нередко наслаиваются друг на друга, замещаются одни другим или сосуществуют в одном интервале времени. Все зависит от конкретных педагогических задач и двигательного опыта занимающихся. В реальных условиях новые действия формируются при многократной смене задач ознакомления, освоения и закрепления.

Задача первого этапа – этапа ознакомления с упражнением заключается в создании у занимающихся зрительного образа упражнения, передаче необходимых знаний об основах техники его исполнения, и пополнении двигательного опыта занимающихся элементами, необходимыми для уточнения двигательного представления о разучиваемом упражнении. Для этого используются следующие приемы:

- созданием облегченных внешних условий (подъемы на наклонных брусках, кувырки назад (вперед) на наклонных матах, выполнение упражнений на различных тренажерах с использованием минимального веса),
- применению ограничений,
- оказание дополнительной помощи и использование вспомогательных технических средств (страховочные лонжи),
- выполнение имитационных упражнений.

На втором этапе – этапе углубленного разучивания упражнения – освоение нового упражнения или движения происходит скачкообразно: улучшение в использовании сменяются временными ухудшениями. Учащиеся начинают осваивать не только внешнюю форму движения, но также скорость и ритм его. Преподаватель должен всячески стремиться к тому, чтобы затруднения и ошибки выполнялись при активном участии самих занимающихся, проявлять большую настойчивость в требованиях точного выполнения сделанных указаний.

Третий этап – этап закрепления и совершенствования усвоенного упражнения. Наступает стабилизация и автоматизация условных навыков.

Спортивно – техническое мастерство повышается благодаря целенаправленному развитию двигательных качеств и лучшему использованию индивидуальных качеств учащихся.

В процессе обучения на всех трех этапах формирования новых упражнений будет протекать тем успешнее, чем лучше будут распознаны преподавателем все допускаемые учащимися ошибки. Главное для исправления ошибки – вскрыть основные ее причины. Трудность установление причины ошибки заключается прежде всего в том, что одно и то же не правильное действие может быть вызвано совершенно различными субъективными причинами. Поэтому, как бы опытен не был преподаватель, вскрывать причины ошибок необходимо совместно с учеником, в этом залог успеха обучения. Обучение не только физического, но и нравственного, поскольку достигаемое в процессе физического воспитания физическое развитие, укрепление здоровья и рост общей работоспособности, значительно способствуют улучшению умственной деятельности учащихся и повышению их успеваемости по всем предметам обучения.

Таким образом, когда речь идет о физическом воспитании учащихся, имеется в виду: укрепление здоровья, развитие физических сил и воспитание волевых качеств человека, обучение определенным движениям, формирование навыков нужных в труде, повседневной жизни и профессиональной деятельности.

Поскольку атлетическая гимнастика, относительный новый вид спорта, который начинают культивировать ВУЗы страны и наш университет, то преподаватели кафедры стараются на уроках физического воспитания (теоретических и практических) рассказывать, показывать и приобщать студентов к активным занятиям этим прекрасным видом спорта. А поскольку стремление к хорошему здоровью, внешней привлекательности, мышечной силе и уверенности в себе, живет в каждом нормальном юноше и девушке, то эти занятия максимально отвечают требованиям как физического, так и нравственного воспитания студентов нашего университета.

На теоретических занятиях в начале учебного года, а так же в тренажерном зале на практических занятиях в течение всего периода обучения, преподаватели рассказывают, показывают и контролируют выполнение учащимися тех силовых комплексов, которые им были рекомендованы в зависимости от курса обучения, их индивидуальных физических возможностей и медицинских рекомендаций.

Исходя из того, что занятия по физическому воспитанию в группах проводятся 2 раза в неделю и включают в себя, кроме атлетической гимнастики еще и легкую атлетику, волейбол, баскетбол, футбол, лыжи, плавание, настольный теннис и другие виды спорта, дополнительно разработаны и комплексы силовых упражнений для учащихся, которые используются во время практических занятий. Тем самым студенты, учитывая свои индивидуальные

физические возможности, используя наглядные пособия в тренажерном зале и помощь преподавателей, с первых дней учебы и до выпускных экзаменов, совершенствуют свои навыки в этом виде физической подготовки, улучшают здоровье, самочувствие, свой внешний вид, то есть, готовят себя к профессиональной карьере.

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Цель преподавателя, а отсюда и задача комплексов упражнений выработать в учащихся заинтересованность, привычку и любовь к регулярным занятиям атлетической гимнастикой не только на уроках физического воспитания, но и в свободное от учебы время.

Предлагаемые комплексы - не обязательная схема. Использовать их надо творчески, пытаясь найти «свое» применительно к конкретной индивидуальности, вплоть до замены отдельных упражнений, варьировать отягощения, количество повторений, порядок выполнения упражнений, в зависимости от поставленной задачи, и ответной реакции организма на нагрузку. Кроме того, на занятиях можно использовать комплексы, разработанные для отдельных групп мышц как юношам так и девушкам (приложение 1 и 2)

**Приложение 1** (юноши) к методической разработке по теме: «Занятие по ОФП с использованием спортивных снарядов и тренажеров, как средство укрепления здоровья учащихся».

**Приложение 2** (девушки) к методической разработке по теме: «Занятие по ОФП с использованием спортивных снарядов и тренажеров, как средство укрепления здоровья учащихся».

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1

### Юноши 1 курс.

#### 1 комплекс

Наименование упражнения	Рекомендуемый нач. вес. (кг.)	1 месяц	2-3 месяц		4-6 месяц		7-9 месяц
		Кол-во подходов и повторений	--"--	Всего (кг.)	--"--	Всего (кг.)	--"--
1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	15-16	1x8	2x8	20-22	2x8-10	25-30	3x8-10
2. Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на скамье	4-5	1x8	2x8	8-6	2x8-10	10-12	3x8-10
3. Подъем рук с гантелями через стороны стоя	3-5	1x8	2x8	5-8	2-8-12	8-10	3x8-12
4. Выпрямление ног сидя на тренажере	6-10	1x8	2x8	10-12	2-6-10	12-16	3x6-10
5. Сгибание ног на тренажере из полож. На животе	8-10	1x8	2x8-10	10-14	2-6-10	14-18	3x6-10
6. Упражнения для мышц шеи во всех направлениях	0	1x8-10	2x8-10	-	2-8-10	-	3x8-12
7. Сгибание рук со штангой стоя	9-10	1x8	2x8-10	10-12	2-8-10	14-16	3x8-10

8. Подъем туловища из положения лежа, ноги закреплены	-	1x10-15	2x15-20	-	2x20-25	-	3x20-30
2 комплекс							
1. Подъем ног лежа на наклонной скамье	-	1x5x10	2x10-15	-	2x10-15	-	3x15-20
2. Подъем на носки в ходьбе со штангой на спине	10-12	1x8	2x8-10	12-14	2x8-10	14-16	3x8-12
3. Подъем штанги на грудь	9-10	1x8	2x8-10	10-12	2x8-10	12-14	3x8-10
4. Тяга гантели в наклоне одной рукой	4-5	1x8	2x8-12	5-7	2x8-12	7-9	3x8-10
5. Подъем рук в стороны в наклоне	2-3	1x8	2x8-10	3-5	2x8-10	5-7	3x8-10
6. Сгибание рук с гантелями, сидя на наклонной скамье	4-5	1x8	2x8-10	5-7	2x8-10	7-9	3x8-12
7. Подъем гантели, штанги вперед в прямых руках	5-7	1x8	2x6-12	7-9	2x8-12	10-12	3x8-12
8. Жим штанги лежа на наклонной скамье.	11-12	1x8	2x8-10	14-16	2x8-12	17-20	3x8-10

### Юноши 2 курс

#### 1 комплекс

Наименование	Рекомендуемый нач. вес.	1-2 месяц	3-5 месяц		6-9 месяц	
--------------	-------------------------	-----------	-----------	--	-----------	--

упражнения		Кол-во подходов и повторений	--"--	Всего кг.	--"--	Всего кг.
1.Сгибание рук с гантелью с опорой локтем в бедро	5-6	2x8-10	6-8	3x8-10	10-12	3x8-12
2. Жим штанги из-за головы сидя	9-10	2x8	10-12	3x8-10	12-15	3x8-12
3. Жим штанги с груди стоя	12-14	2x8	14-16	3x8	18-20	3x8-10
4.Упражнения для мышц шеи во всех направлениях	-	2x8-12	-	3x8-12	-	3x8-12
5.Подъем туловища по сокращенной амплитуде из положения лежа	-	2x15	-	3x15-20	-	3x20-25
6. Подъем на носки со штангой на спине	15-20	2x8	20-24	3x8	21-26	3x8-10
7. Выпрямление рук в локтях со штангой лежа (франц. Жим)	10-12	2x8	12-14	3x8	14-16	3x8-10
8.Жим штанги узким хватом, лежа на горизон-тальной скамье	14-16	2x8-10	16-18	3x8-10	20-22	3x8-10
2 комплекс						
1. Жим штанги узким хватом подбородку стоя	8-10	2x8	10-12	3x8	12-15	3x8-10
2.Тяга штанги к животу в наклоне	15-20	2x8-10	20-25	3x8-10		3x8-12
3.Подъем ног, лежа на наклонной	-	2x10-15	-	3x10-15		3x15-20



скамье						
4.Выпад вперед одной ногой со штан. На спине.	10-15	2x8-10	15-20	3x8-10	20-25	3x8-10
5.Присидание со штангой на спине	15-20	2x8-10	20-25	3x8-10	25-35	3x8-10
6.Сгибание ног, лежа на спец. Тренажере	8-12	2x8	12-16	3x8	16-20	3x8
7.Разведение гантелей в стороны в наклоне вперед	6-8	2x8-10	8-10	3x8	10-12	3x8
8.Подъём туловища из положения лёжа в сокращенной амплитуде	-	2x15-20	-	3x15-20	-	3x25-30

### Юноши 3 курс.

#### 1 комплекс

Наименование упражнения	Рекомендуемый нач. вес.	1-3 месяц		4-6 месяц		7-9 месяц
		Кол-во подходов и повторений	Всего кг.	--"--	Всего кг.	--"--
1. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги широким хватом	25-30	2x8-10	30-35	2x8-10	35-40	2x8-10

2. Лежа на наклонной скамье, разведение рук с гантелями	5-7	2x10-12	8-10	2x10-12	10-12	2x10-12
3. Стоя, сгибание рук со штангой	15-20	2x8-10	20-23	2x8-10	23-27	2x8-10
4.Отжимание на брусьях	-	6-10	-	10-15	-	15-20
5.Стоя жим штанги с груди	15-20	2x8-10	20-25	2x8-10	25-30	2x8-10
6. Стоя, разведение рук с гантелями в стороны	6-5	2x8-10	6-8	2x8-12	8-10	2x10-12
7. Стоя в наклоне тяга штанги к животу	20-25	2x8-10	25-28	2x8-10	28-32	2x8-10
8.Стоя, тяга штанги к подбородку	10-12	2x8-10	12-14	2x8-10	14-18	2x8-10
9.В висе на перекладине подъем согнутых ног	-	2x6-8	-	2x8-10	-	2x10-15
2 комплекс						

1.Приседание со штангой на плечах	20-25	2x8-10	25-30	2x8-10	30-35	2x8-10
2.Лежа поперек скамьи, отведение рук с гантелями за голову	3-5	2x6-10	5-8	2x8-12	8-10	2x8-10
3.Сидя разгибание ног на тренажере	10-12	2x6-10	12-15	2x8-10	15-18	2x6-10
4. Лежа сгибание ног на тренажере	14-16	2x6-10	16-20	2x6-10	20-24	2x6-10
5. Стоя поднимание плеч со штангой в опущенных руках	15-20	2x8-10	20-25	2x6-10	28-30	2x8-10
6. Лежа на наклонной скамье, подъем туловища с поворотом	-	2x10-15	-	2x15-20	-	2x20-30
7.лежа опираясь бедрами наклоны туловища	-	2x6-10	-	2x8-12	-	2x10-15
8.Стоя подъем на носки на тренажере	25-30	2x8-10	30-40	2x10-15	40-50	2x10-15

9.Сидя, сгибание в запястьях рук со штангой, хват сверху	5-8	2x6-10	8-10	2x6-10	12-10	2x6-10
----------------------------------------------------------	-----	--------	------	--------	-------	--------

### Юноши 4 курс.

#### 1 комплекс

Наименование упражнения	Рекомендуемый нач. вес.	1- 3 месяц		4-6 месяц		7-9 месяц
		Кол-во подходов и повторов	Всего кг.	--"--	Всего кг.	--"--
1. Лежа, жим штанги обратным хватом	10-15	2x8-10	16-20	2x8-10	20-25	3x6-10
2. Сидя, опираясь на наклонную скамью, сгибание рук с гантелями	4-6	2x8-10	6-8	2x8-10	8-10	3x6-10
3. сидя, жим штанги из-за головы	10-15	2x6-10	15-20	2x8-10	20-25	3x6-10
4.Сидя, в наклоне, разведение рук с гантелями в стороны	4-6	2x8-10	6-8	2x8-10	8-10	3x6-10

5.Сидя, опираясь локтем о бедро, сгибание руки с гантелью	6-8	2x8-10	8-10	2x6-10	10-12	3x6-10
6. Отжимание на брусьях обратным хватом	-	2x4-6	-	2x6-10	-	3x8-12
7. Лежа на наклонной скамье подъем туловища	-	2x10-15	-	2x15-25	-	3x25-40
8.Сидя тяга широким хватом в блочном тренажере	20-25	2x8-10	25-30	2x8-10	30-40	3x8-10
9.Стоя, наклоны вперед со штангой на плечах	15-20	2x8-10	20-25	2x8-10	25-30	3x6-10
2 комплекс						
1.Приседания со штангой на спине	25-30	2x8-10	30-30	2x8-10	35-45	3x6-10
2.Подъем плеч со штангой в опущенных руках	20-25	2x8-10	25-30	2x8-10	30-40	3x6-10

3.Выпрямление ног, сидя на тренажере	12-14	2x6-10	14-16	2x6-10	16-20	3x6-10
4.Сгибание ног, лежа на тренажере	16-18	2x6-10	18-20	2x6-10	25-20	3x6-10
5.Подъем ног, лежа на наклонной доске	-	2x8-12	-	2x10-15	-	3x15-20
6.Тяга штанги к животу в наклоне	20-25	2x6-10	25-28	2x6-10	28-32	3x6-10
7.Выпрямление рук назад в локте в наклоне	4-6	2x10-12	6-8	2x10-12	8-10	3x10-12
8.Становая тяга штанги	20-25	2x6-8	25-30	2x6-10	30-40	2x6-10
9.Опускание согнутых рук со штангой за голову лежа (пуловер)	5-8	2x6-8	8-12	2x8-10	12-16	3x6-10

## Приложение 2

### Девушки 1 курс

#### 1 комплекс

Наименование упражнения	Рекомендуемый нач. вес.	1 месяц	2-3 месяц		4-6 месяц		7-9 месяц
		Кол-во подходов и повторений	Подходы --"---	Всего кг.	Подходы --"---	Всего кг.	Подходы --"---
1. Стоя, наклоны туловища вперед	-	2x20-30	3x30-40				
2. Лежа на спине, ноги прямые сверху, сгибание ног до касания коленом груди	-	2x12-15	3x15-20				
3. Лежа, подъем ног до касания пола за головой	-	2x10-12	3x15-20				
4. Лежа, повороты согнутых ног до касания опоры боковой поверхности бедра	-	2x12-16	3x15-20				
5. Лежа на боку, подъем ноги вверх	-	2x12-16	3x15-20				

6. Стоя, ноги на ширине плеч руки на пояс, приседания (пятки от пола не отрывать, спина прямая)	-	2x15-20	3x30-40				
7. Сидя, сгибание туловища до касания коленями груди	-	2x до угла.	3x до угла.				
8. В упоре лежа отжимание от высокой скамьи	-	2x до угла.	3x до угла.				
2 комплекс							
1. Лежа, подъем туловища	-	3x до угла.	3x до угла.	-	3x до угла.	-	3x до угла.
2. Лежа жим штанги, хват средний	5-7	1x8	2x8-10	8-10	2x8	10-15	3x6-10
3. Сидя, тяга на блочном тренажере	6-8	1x8	2x8-10	8-12	2x8	12-16	3x6-10
4. Сидя, попеременной жим гантели от плеч	2-3	1x8	2x8-10	3-5	2x8	5-7	3x6-10



5. Лежа отведение рук с гантелями за голову	3-5	1x8	2x8-10	5-8	2x8-10	8-10	3x6-10
6. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища	-	2x6-8	2x8-10	-	2x10-15	-	3x15-20
7. Сидя, разгибание ног на тренажере	8-10	1x6-8	2x8-10	10-12	2x8-10	12-15	3x6-10
8. Лежа сгибание ног на тренажере	10-12	1x6-8	2x8-10	12-15	2x6-10	15-20	3x6-10

**Девушки 2 курс.**

**1 комплекс.**

Наименование упражнения	Рекомендуемый нач. вес.	1-2 месяц		3-5 месяц		6-9 месяц
		Кол-во подходов и повторений	Всего кг.	--"--	Всего кг.	--"--
1. В упоре лежа отжимание от высокой скамьи	-	2x до угом.	-	3x до угом.	-	3x до угом.

2. Сидя, попере- менное сгибание, разгибание рук с гантелями, хват сверху	2-3	2x6-8	3-5	3x6-8	5-6	3x6-8
3. Лежа жим штанги узким хватом	7-8	2x6-8	8-10	3-8-10	10-12	3x8-12
4. Сидя, разгибание ног на тренажере	8-10	2x8-10	10-12	5x6-10	10-12	3x6-10
5. Лежа, сгибание ног на тренажере	10-12	2x6-10	12-15	3x6-10	15-20	3x6-10
6. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища	-	2x8-10	-	3x10-15	-	3x4-10-15
7. Сидя, тяга на блочном тренажере	8-10	2x8-10	10-14	3x8-10	14-20	3-8-12
8. Лежа, подъем ног	-	2x8-15	-	3x10-20	-	3x15-25
2 комплекс						

1.Сидя, опираясь локтями о бедра, сгибание кистей с грифом штанги, хват снизу	5-7	2x6-8	7-9	3x6-8	10-12	3x6-8
2.Сидя, опираясь спиной о наклоненную скамью, попеременное сгибание рук с гантелями	2-4	2x6-8	4-6	3x6-8	6-8	3x6-8
3.Лежа, жим штанги широким хватом	7-10	2x6-8	10-13	3-8-10	13-16	3-8-10
4.Лежа, отведение рук с отягощением за голову	3-6	2x8-10	6-8	3-x8-10	8-10	3-8-10
5.Лежа, подъем ног на наклонной скамье	-	2x5-10	-	3-10-15	-	3x4-15-20
6.Стоя, ноги прямые, наклон туловища с отягощением в руках	5-7	2x6-8	7-10	3x6-8	10-12	3x6-10
7.Выпады вперед со штангой на плечах	7-10	2x8-10	10-12	3x8-10	12-15	3x6-10
8.Сидя, сведение рук на тренажере	6-8	2-6-10	8-12	3-6-10	12-15	3x6-10

## Девушки 3 курс.

### 1 комплекс.

Наименование упражнения	Рекомендуемый нач. вес.	1-2 месяц		3-5 месяц		6-9 месяц
		Кол-во подходов и повторений	Всего кг.	--"--	Всего кг.	--"--
1. Приседание с ноги на ногу со штангой на плечах	10-15	2x8-10	15-18	3x8-10	18-22	3x8-12
2. Стоя на коленях, ноги врозь приседание на пятки	-	2x15-20	-	3x15-20	-	3x20-30
3. Приседание на тренажере «Гак»	20-30	2x8-12	30-40	3-8-12	40-50	3x8-12
4. Сидя, сведение ног на тренажере	8-12	2x8-10	12-15	3x8-12	15-18	3x8-12
5. Лежа, жим штанги средним хватом	12-15	2x8-10	15-18	3x8-10	18-22	3x8-12

6. Лежа разведение рук с гантелями	3-4	2x8-12	4-6	3x8-10	6-8	3x8-10
7. Стоя в наклоне, тяга гантели одной рукой	2/4	2x6-10	4-6	3x6-10	6-8	3x6-10
8. Стоя, ноги прямые, наклоны туловища со штангой	8-10	2x6-8	10-12	3x8-10	12-16	3x8-10
2 комплекс						
1. Сидя, тяга на блочном тренажере	10-12	2x8-10	12-16	3x8-10	16-20	3x8-10
2. Глубокие приседания со штангой на плечах	8-10	2x6-10	10-14	3x8-10	14-20	3x8-12
3. Лежа животом на скамье, махи ногами вверх	-	2x6-8	-	3x8-12	-	3x12-20
4. Лежа на наклонной скамье, подъем ног	-	2x6-10	-	3x8-12	-	3x12-20

5.Сидя, сведение рук на тренажере	10-12	2x6-10	12-16	3x8-12	15-20	3x6-10
6.Сидя, разгибание ног на тренажере	10-12	2x6-10	12-16	3x6-10	16-20	3x8-12
7.Лежа, сгибание ног на тренажере	12-16	2x6-10	16-20	3x6-10	20-24	3x6-10
8.Стоя, подъем на носки на тренажере	15-20	2x10-15	20-25	3x10-15	25-30	3x10-15

**Девушки 4 курс.**

**1 комплекс.**

Наименование упражнения	Рекомендуемый нач. вес.	1-2 месяц		3-5 месяц		6-9 месяц
		Кол-во подходов и повторов	Всего кг.	--"--	Всего кг.	--"--
1. Лежа на наклонной скамье (ноги вверх), жим штанги на тренажере	25-30	2x10-12	30-35	2x10-15	35-45	3x10-15

2. Лежа на горизонтальной скамье лицом вниз, разведение рук с гантелями	2-3	2x6-8	3-4	2x8-10	4-6	3x8-10
3. Лежа на наклонной доске подъем туловища	-	2x10-15	-	2x15-20	-	3-20-30
4. Сидя, тяга широким хватом на блочном тренажере	10-12	2x6-10	12-16	2x8-10	16-22	3x8-12
5. Стоя, сгибание и разгибание рук с гантелями	3-4	2x6-10	4-6	2x8-12	6-8	3x8-10
6. Сидя, разгибание ног на тренажере	10-12	2x6-10	12-16	2x8-12	16-20	3x6-10
7. Лежа, жим штанги средним хватом	10-12	2x8-10	12-16	2x8-10	16-20	3x8-10
8. Лежа на наклонной скамье, подъем ног	-	2x10-15	-	2x15-20	-	3x20-30
2 комплекс						

1.Выпады вперед со штангой на плечах	10-12	2x8-10	12-16	2x8-10	16-20	3x6-10
2.Сидя, тяга горизонтально на блочном тренажере	10-12	2x8-10	12-16	2x8-10	15-20	3-8-10
3.Лежа на наклонной доске, подъем туловища	-	2x10-15	-	2x15-20	-	3x20-30
4.Лежа, опираясь бедрами наклонны туловища	-	2x6-10	-	2x10-15	-	3x10-15
5.Сидя, сведение рук на тренажере	12-14	2x6-10	14-16	2x6-10	16-20	3x6-10
6.Стоя, сгибание рук со штангой	8-10	2x6-10	10-14	2x8-12	14-20	3x6-10
7.Сидя, сгибание ног на тренажере	12-14	2x6-10	14-18	2x6-10	18-22	3x6-10
8.Сидя, сведение ног на тренажере	10-12	2x8-10	12-16	2x6-10	16-20	3x6-10



## ЛИТЕРАТУРА

1. Магия культуризма – И.В. Белинский 1999г.
2. Система строительства тела – Джо Вейдер изд. Физкультура и спорт 2008г
3. Гимнастика – Изд. Физкультура и спорт – 2003г. Москва.
4. Культуризм для всех – Совэкспорткнига – 1991г.
5. Методика физического воспитания В.М. Качашкин Изд. Просвещение 2000г2016 год

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ СНАРЯДОВ И ТРЕНАЖЕРОВ, КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

### *Учебно-методическое пособие*

Составители:

Анатолий Владимирович **Мальцев**

Галина Аркадьевна **Котлова**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования

«Национальной исследовательский Нижегородский государственный  
университет им. Н.И.Лобачевского»

603950, Нижний Новгород, пр. Гагарина, 23

Подписано в печать

Формат 60x84. Бумага офсетная. Печать офсетная. Гарнитура Таймс. Усл.печ. л.  
2,0 Заказ № . Тираж 50 экз.

Отпечатано в типографии

Нижегородский государственный университет им. Н.И.Лобачевского  
603600. г. Нижний Новгород. ул. Большая Покровская, 37 Лицензия ПД № 18-  
0099 от 04.05.01.