

Н.Г. Лопина

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВУЗА К СДАЧЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Учебно-методическое пособие

Рекомендовано УМО РАЕ
по классическому университетскому
образованию в качестве учебного
пособия для студентов высших
учебных заведений, обучающихся
по направлениям подготовки
(специальностям):
42.03.01 – Реклама и связи
с общественностью;
43.03.02 – Туризм;
44.03.05 – Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки);
49.03.01 – Физическая культура;
49.03.02 – Физическая культура для лиц
с отклонениями в состоянии здоровья;
49.03.03 – Рекреация и спортивно-оздо-
ровительный туризм

Москва,
2018

УДК 796.8
ББК 75.712
Л77

Рецензенты:

Майорова Л.Т. — кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМ единоборств и силовых видов спорта, ФГБОУ ВС СиБГУФК;

Матюнина Н.В. — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физвоспитания ОмГПУ.

Лопина Н.Г.

Л77 Самостоятельная подготовка обучающихся вуза к сдаче контрольных нормативов по дисциплине «Физическая культура»: учебно-методическое пособие. — М.: Издательский дом Академии Естествознания, 2018. — 84 с.

ISBN 978-5-91327-557-8

Учебно-методическое пособие разработано для обучающихся физкультурных вузов, желающих самостоятельно подготовиться к сдаче контрольных нормативов по дисциплине «Физическая культура». В пособии систематизированы комплексы упражнений для совершенствования физических качеств: выносливости, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, представлены конспекты учебных занятий по данной дисциплине для тех, кто не посещал аудиторные занятия, показана методика построения комплексов упражнений при самостоятельной подготовке. Пособие разработано в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего образования в дополнение к рабочей программе по дисциплине «Физическая культура».

Адресуется обучающимся дневной и заочной формы обучения всех направлений, преподавателям, ведущим дисциплину «Физическая культура».

ISBN 978-5-91327-557-8

© Лопина Н.Г., 2018
© ИД «Академия Естествознания»
© АНО «Академия Естествознания»

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 4 |
| 1. ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ..... | 5 |
| 2. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ | 9 |
| 2.1. Развитие выносливости | 9 |
| 2.2. Развитие скоростно-силовых качеств | 14 |
| 2.3. Развитие быстроты..... | 25 |
| 2.4. Развитие подвижности в суставах | 42 |
| 3. ПРИМЕРНЫЕ КОНСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ..... | 50 |
| 4. КАК ПОСТРОИТЬ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ | 73 |
| 5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ | 76 |
| 6. САМОКОНТРОЛЬ | 79 |
| КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ | 82 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 82 |
| РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА..... | 83 |

ВВЕДЕНИЕ

С переходом вузов России на новые образовательные стандарты становится актуальной проблема самостоятельной работы обучающихся, в том числе в сфере физкультурного образования. Самостоятельная работа это такой раздел учебной деятельности, который предусматривает проявления самостоятельности обучающихся при выполнении, как простейших видов работы, так и более усложненных, возможности применения контроля, самоконтроля при выполнении двигательных задач.

То есть, по сути – это одна из форм развития обучающихся, способствующая познанию их способностей и направленности на непрерывное самообразование.

В настоящее время в нашем обществе обучающиеся вузов как будущие профессионалы должны обладать не только знаниями в области своего вида деятельности, но и уметь мыслить аналитически, созидательно подходить к решению основных, значимых задач, уметь саморазвиваться и самосовершенствоваться.

Следует заметить, что процесс подготовки специалистов в области физической культуры и спорта осуществляется во взаимном противоречии двух моментов: во-первых, воздействием на организм обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок и в противовес этому, потребности в приобретении базовых знаний и практических навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности. Поскольку в последнее время изменился общественный заказ к целевым установкам высшей школы, то главной задачей вуза является подготовка настоящих профессионалов, деловых людей, способных реализовать себя в условиях острой конкуренции. Будущие специалисты должны быть работоспособными, сильными, выносливыми, обладать хорошим психофизическим и духовно-нравственным потенциалом. В связи с этим, в период обучения у молодежи должны быть сформированы те компетенции, которые помогут им усвоить содержание изучаемых дисциплин в рамках самостоятельной подготовки, что связано с углублением учебной деятельности и нарастанием объема содержания обучения. В процессе самообразования и происходит целенаправленное формирование двигательных умений и навыков, своевременное знакомство с нововведениями.

Вместе с тем, имеющиеся в научно-методической литературе данные говорят о том, что не все обучающиеся способны самостоятельно организовать свою работу. Самостоятельная оценка варьируется от 2,5 до 4,3 баллов в течение всего учебного года.

При целенаправленном педагогическом воздействии занятия физическими упражнениями способны обеспечить укрепление здоровья молодого поколения, повысить уровень его работоспособности, а также усилить устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды и формировать основные личностные качества.

1. ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Данные ряда научных исследований указывают на то, что занятия физическими упражнениями еще не стали для обучающихся вузов реальной потребностью. Фактическое применение среди обучающихся самостоятельных занятий физическими упражнениями пока недостаточно.

Мотивы, потребность и интерес обучающихся вузов в активном включении в занятия физическими упражнениями определяется рядом существующих в настоящее время субъективных и объективных факторов.

Основными субъективными факторами, определяющими стремление обучающихся к повышению уровня физической подготовленности являются следующие внешние условия: личность преподавателя, содержание процесса обучения, методология преподавания. При этом положительный результат возможен только в том случае, если занимающиеся в ходе учебной деятельности способны осознать необходимость и полезность своих действий. Итог выражается, как объективными признаками, когда обучающиеся признают эффективность и полезность своей деятельности, так и субъективными признаками – осознания соответствия своей двигательной активности тем нормам и требованиям, которые предъявляет общество.

Содержание и характер учебно-тренировочного процесса по дисциплине «Физическая культура», наличие инвентаря и хорошей материальной базы, количество и продолжительность занятий, эмоциональный фон, состояние здоровья относятся к объективным факторам.

Чтобы организовать самостоятельную работу на должном уровне необходимо выполнение следующих моментов:

- стремление обучающихся к самостоятельной деятельности;
- обеспечение занимающихся учебно-методическим материалом;
- проведение консультаций преподавателем.

В соответствии с учебным планом физкультурного вуза дисциплина «Физическая культура» проводится на четвертом курсе. В основном учебном отделении занимается подавляющее большинство обучающихся вуза. Проанализировав современное состояние физической подготовленности, физического развития и овладения обучающимися двигательными навыками, можно заметить противоречие между предполагаемым и имеющимся уровнями. В последние годы, поступившие в вузы первокурсники, имеют очень низкий уровень физической подготовленности. Большинство из них, к выпускному курсу утрачивают свой двигательный

потенциал. Связано это с тем, что объем учебного времени, в соответствии с программой изучаемой дисциплины не достаточен для решения всего комплекса поставленных задач. По мнению преподавателей при одноразовом проведении занятий в неделю утрачивается совершенствование физических качеств обучающихся. Их мнение основывается на теоретическом представлении о системе повышения функциональных способностей занимающихся, при которой следующее занятие должно совпадать с фазой суперкомпенсации предыдущего. Поэтому и необходимы дополнительные самостоятельные занятия, в ходе которых решается данная проблема. Поскольку организованные занятия с преподавателем по данной дисциплине проходят в течение всего одного семестра, то важно не пропускать занятия, и если обучающиеся пропустят даже несколько занятий или же не будут самостоятельно заниматься, то последующие тренировки они будут начинать с пониженной реакцией на организм. В этом случае эффекта от занятий не будет.

Соответственно с этим основной характер и организационная форма применения самостоятельных занятий в учебном процессе обуславливается состоянием здоровья, полом и возрастом занимающихся, уровнем двигательной подготовленности. Поэтому выделяют следующие направления: общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направление.

Занимаясь физическими упражнениями, обучающиеся обретают хорошее настроение, жизнерадостность, чувствуют прилив сил. Систематические занятия и соблюдение режима двигательной активности представляют собой сильный рычаг для поддержания нормального уровня деятельности и работоспособности организма обучающегося вуза.

Различают три вида самостоятельной работы (схема 1).

Для того чтобы избежать негативных последствий физической нагрузки и травм, следует соблюдать правила организации самостоятельных тренировочных занятий, иметь представление о самоконтроле в процессе спортивной тренировки.

Для этого необходимо соблюдать ряд несложных правил:

1. К самостоятельным занятиям можно приступать после прохождения медицинского осмотра и разрешения врача.
2. Перед началом занятий проконсультироваться с преподавателем и с его помощью составить план, который гарантирует соблюдение основных принципов тренировки.
3. Рекомендуется заниматься не реже двух раз в неделю (оптимально 3–4 раза), не менее 20 минут (оптимально 1–1,5 час).

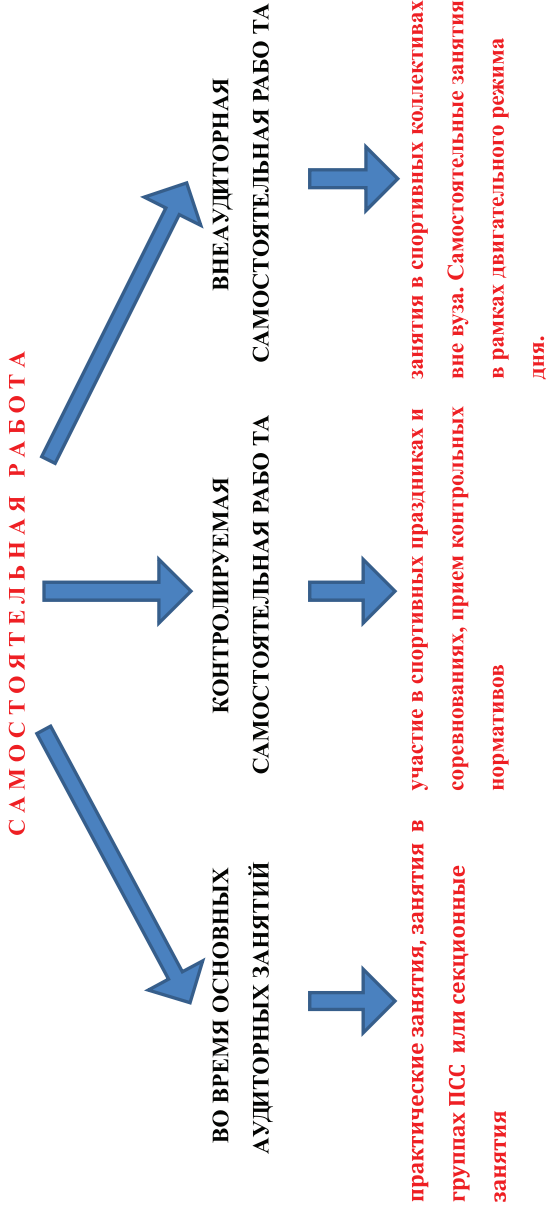


Схема 1. Виды самостоятельной работы

4. Заниматься можно в любое время суток, но не раньше чем через два часа после приема пищи, не позже чем за 30 мин до приема пищи и за час до сна.

5. Место проведения занятий должно отвечать требованиям правил техники безопасности.

6. Не следует заниматься физическими упражнениями при отклонениях в состоянии здоровья. При плохом сне, большом нервном напряжении, переутомлении нагрузку необходимо снижать.

7. Обязательно снижать объем и интенсивность выполняемой нагрузки при неблагоприятных метеорологических условиях.

8. После болезни возобновлять занятия только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

8. Соблюдать правила личной гигиены.

9. Обучаться различным видам самостраховки. Обладать навыками правильного и безопасного падения, обладать умением избегать опасные движения и положения тела.

10. Нельзя пользоваться неисправным инвентарем и оборудованием.

11. Регулярно контролировать свое состояние (сон, пульс, самочувствие, настроение). Вести дневник наблюдений.

12. Использовать восстановительные средства (баню, парную, самомассаж).

13. Постоянно повышать свой уровень знаний в области методики тренировки.

2. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Обучающийся, который ставит перед собой задачу повысить уровень своего физического состояния, имеет большой выбор тренировочных средств и методик. Однако большое многообразие упражнений, в любом случае не сможет удовлетворить потребности того или иного обучающегося, поскольку нет многофункциональной формы двигательной активности. Поэтому при выборе той или иной методики или программы тренировки следует учитывать возрастные особенности, состояние здоровья и интересы обучающихся, имеющуюся возможность заниматься на тренажерах и тренажерных устройствах. Чаще всего при занятиях физическими упражнениями во время самостоятельной деятельности используются ходьба и бег (причем преимущественно на длинные дистанции), прыжковые упражнения, упражнения на силу, включая тренажерные устройства, упражнения на развитие подвижности в суставах.

2.1. Развитие выносливости

Имеется большое количество средств укрепления сердечно – сосудистой системы, среди них ведущее место занимает бег, благодаря своей общедоступности, естественности и эффективности. При систематических занятиях бегом можно достичь значительных успехов в воспитании выносливости. Значительное повышение функциональных показателей в ходе тренировки возможно, благодаря естественности и простоте движений, допустимости проводить тренировки практически в любых условиях.

Ходьба относится к безопасной и ритмичной форме активности с возможностью саморегуляции темпа движений, когда работают большие группы мышц. Ходьбе не может помешать ни плохое физическое состояние, ни избыточный вес.

Во время занятий ходьбой одним из главных показателей является индивидуальный темп ходьбы (количество шагов за 1 минуту) и его оценка. Индивидуальный темп ходьбы определяется нижеперечисленными показателями: ростом, длиной шага, массой тела, возрастом, полом, физическим состоянием, настроением, погодными условиями, состоянием дорожки, временем года. Выбрав оптимальный темп ходьбы, можно получить удовольствие от занятий. Темп шага взрослого человека находится в пределах от 70 до 120 шагов за 1 мин.

- При очень медленной ходьбе занимающийся выполняет 60–70 шагов в 1 мин.

- Если ходьба медленная, то темп соответственно равен 70–90 шагов в 1 мин.

- При среднем темпе выполняют 90–120 шагов в 1 мин.

- При быстром темпе, спортсмены выполняют 120–140 шагов в 1 мин.

- Очень быстрый темп определяется ходьбой свыше 140 шагов в 1 мин.

При составлении тренировочных планов на первом начальном этапе следует обратить внимание на то, что первое занятие необходимо проводить при темпе 90–120 шагов в минуту, продолжительность не должна превышать 30–40 мин. Если самочувствие занимающегося хорошее, то можно повысить темп передвижения до 120–140 шаг/мин. и увеличить продолжительность занятия до одного часа. Используя данную нагрузку, следует заниматься не больше 3–5 раз в неделю.

Для обучающихся, которые стремятся повысить уровень общей выносливости, желательно в беге использовать равномерный метод тренировки, при котором, проходить дистанцию следует в постоянной скорости и темпом, применяя следующие упражнения:

1. Спокойный бег от 200 до 300 метров при ЧСС 120–130 ударов в минуту.

2. Бег по трассе в равномерном темпе при пульсе 130–140 ударов в минуту свыше часа, один раз в неделю.

3. Кросс от 40 минут (ЧСС 145–158 ударов в минуту), при одном или двухразовом занятии в неделю.

Бег должен быть свободным, легким, ритмичным. Во время бега туловище должно быть наклонено вперед, примерно на три градуса или следует держать его прямо. Руки свободно движутся вперед-назад без напряжения, при этом плечи должны быть опущены и расслаблены. Нога ставится загребающим движением с внешней части стопы, мягко под себя (примерно в 20–25 см впереди проекции центра тяжести). Не нужно ставить ногу с носка. На начальном этапе подготовки допускается постановка ноги с пятки с последующим перекатом на переднюю часть стопы. Если же Вы будете ставить стопы неправильно, то в мышцах, сухожилиях, суставах ног могут возникнуть неприятные ощущения, и они будут болеть.

Во время самостоятельных занятий скорость и длина дистанции, прежде всего, зависят от задач, поставленных перед собой, что хочет достигнуть занимающийся: повысить уровень выносливости или же или же улучшить свои спортивные достижения и конечно же зависит от уровня физической подготовленности. Значительного повышения уровня функционального состояния, улучшения дыхательной системы возможно, если тренироваться три-четыре раза в неделю при минимальном

объеме нагрузок. Опыт практической деятельности показывает, что можно использовать четыре режима интенсивности в беге, это зависит от подготовленности занимающихся. Режимы интенсивности представлены ниже (А.С. Хоменков, 1982):

РЕЖИМ 1. Комфортная зона. Данный режим работы используется бегунами, которые только начинают бегать и стремятся улучшить свои функциональные возможности. В этой зоне бегун поддерживает ту скорость, которую выбрал, у него возникает желание еще быстрее бежать, ничего не мешает, по телу ощущается приятное тепло, свобода движений. сопутствует ощущение приятного тепла во время бега, ноги работают свободно, дыхание происходит через нос. Пульс сразу после бега 120–132 уд/мин, после одной минуты отдыха 75–90 уд/мин.

РЕЖИМ 2. Зона комфорта и малых усилий. Второй режим работы используют бегуны, имеющие небольшой опыт занятий бегом. Сопутствующими факторами являются: ощущение приятного тепла во время бега, свободная работа ног, смешанное чрез нос и рот глубокое дыхание. При этом мешает легкая усталость. Бегун сохраняет скорость, прилагая небольшие усилия. Пульс после бега 144–156 уд/мин, через минуту 108–120 уд/мин.

РЕЖИМ 3. Зона целенаправленной тренировки. Используется обучающимися как тренировочный режим. При беге у бегуна тяжелеют ноги (в основном бедра), ему становится жарко, Бегуну жарко во время бега, несколько тяжелеют ноги, особенно бедра, при дыхании не хватает воздуха на вдохе, исчезает легкость, удержать темп уже трудно, бегун сохраняет скорость за счет силы воли. Пульс сразу после бега 144–174 уд/мин, через минуту отдыха 138–156 уд/мин.

РЕЖИМ 4. Соревновательная зона. В этой зоне бегуны начинают очень часто дышать, дыхание становится напряженным. Бег выполняется с трудом, так как ноги вязкие и тяжелые, мышцы шеи, рук, ног напряжены, несмотря на усилия, скорость бега на финише падает. Пульс сразу после бега 180–210 уд/мин., через минуту отдыха 162–174 уд/мин.

В тех случаях, когда студенты имеют очень низкий уровень подготовленности можно использовать чередование ходьбы и бега. Например, 50 м бег + 150 м интенсивной ходьбы, 100 м бега + 200 м ходьбы, 200 м бега + 200 м ходьбы и т.д. Увеличивать дистанцию бега бегун может до тер пор, пока может он способен контролировать нагрузку при постепенном ее нарастании, учитывая индивидуальные возможности. Постепенное нарастание нагрузки можно добиться, если использовать разработанные О.С. Купером критерии оптимальной интенсивной ходьбы и бега (табл. 1, 2).

Таблица 1

Определение оптимальной интенсивной ходьбы

| Время ходьбы (мин) | ЧСС уд/мин | |
|--------------------|------------|---------|
| | мужчины | женщины |
| 30 | 145–155 | 151–161 |
| 60 | 140–150 | 146–156 |
| 90 | 135–145 | 141–151 |
| 120 | 130–140 | 136–146 |

Таблица 2

Продолжительность бега в одном занятии на четыре месяца (мин)

| До 25 лет | 1-й месяц | 2-й месяц | 3-й месяц | 4-й месяц |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Мужчины | 10 | 13 | 16 | 20 |
| Женщины | 8 | 11 | 14 | 17 |

Если готовиться к сдаче контрольных нормативов, применяя в беге первый режим интенсивности или выполнять тренировочные нагрузки при пульсе 140–150 уд/мин, то можно не достичь предполагаемых результатов.

Для успешной сдачи контрольных нормативов, занимающимся необходимо на тренировочных занятиях применять более напряженные нагрузки (около 12% беговых заданий должно проводиться с около-предельной и предельной интенсивностью). Не следует забывать и про развитие дыхательной системы занимающихся средствами бега. Большинство из них не уделяют должного внимания дыханию, выполняя произвольное дыхание, то есть дышат как дышится. Это значит, что без произвольного вмешательства процесс управления бегом автоматически спрограммирует и воплотит в действие необходимое количество дыхательных движений грудной клетки.

Можно руководствоваться широко распространенными рекомендациями (И.Е. Шаталова, 2011 и др.), осуществляя сознательный контроль за характером внешнего дыхания. К их числу относятся следующие рекомендации:

1. Дышать необходимо через нос. В отдельных случаях допускается выход через рот, но вдох обязателен только через нос.

2. С целью лучшего согревания и фильтрации вдыхаемого воздуха вдох следует делать через «выпяченные» губы, при этом язык должен иметь форму «лодочки» или «лепестка».

3. Дыхание должно быть полным, то есть по возможности глубоким, но редким, при этом дыхательные движения грудной клетки включают как грудной, так и диафрагмальный компоненты.

4. Дыхание должно быть ритмичным: на каждые 2–4 шага, в зависимости от скорости бега, делается вдох, на каждые 3–5 шагов – удлинённый (затяжной, акцентированный) выдох.

5. После прекращения бега целесообразно осуществлять «профилактику» дыхательных органов: резкие выдохи через нос и через рот, массаж кончиками пальца внутренних полостей носа для укрепления эпителия, постукивание и поглаживание крыльев носа.

Опыт занятий бегом и имеющиеся данные научно-методической литературы указывают на необходимость произвольного контроля носового дыхания во время бега. Играть роль здесь два момента: первое это то, что носовое дыхание выполняет роль регулятора интенсивности нагрузки, и в то же время сознательный контроль необходим в связи с важностью дыхания именно через нос. При беге носовое дыхание затрудняется из-за низкой пропускной способности носовых полостей. Если оно становится особенно напряженным, следует уменьшить скорость бега. Наоборот, при ощущении легкости дыхания можно увеличить. Таким образом, в процессе сознательно контролируемого поиска устанавливается оптимальное соотношение скорости бега, обмена вентиляции легких, а также числа шагов с числом дыхательных циклов. Тем, кто использует во время бега произвольное дыхание необходимо помнить, что при холодной погоде дыхание через нос будет оберегать легкие от переохлаждения, но совсем незначительно. Только лишь в медленном беге или же при быстрой ходьбе возможно в некоторой мере свободно через нос дышать, а с увеличением темпа бега необходимо переключиться на смешанное дыхание (дышать через нос и рот).

Нередко в ходе пробежек возникает боль в правом боку (печень). Боль в печени возникает в результате переполнения ее кровью, глубокое дыхание поможет снизить приток крови к правому предсердию и тем самым уменьшить болевые ощущения. В этом случае бег не нужно прекращать, необходимо снизить скорость бега и стараться как можно глубже дышать.

Часто, особенно после значительного отдыха или неграмотного (резкого повышения) нагрузок в процессе тренировочных занятий могут появиться боли в мышцах, как правило, на другой день. При выполнении большой физической работы в организме всегда появляются продукты распада, большинство из которых выводится из организма через мочевыделительную систему, а вот накопившаяся молочная кислота задерживается в мышечных тканях. Поэтому, чтобы избавиться от нее, следует

мышцы с помощью упражнений на растяжение заставляют растягиваться после физических нагрузок, на другой день рекомендуется выполнить такую нагрузку, которая способствовала бы сокращению этих мышц. Таким образом, молочная кислота будет выводиться из мышц. Хотя боли могут длиться еще три-четыре дня и если не предпринимать никаких мер, мышца начнет терять эластичность и становится твердой. В данной ситуации хорошо применить банные процедуры, согревающие мази, сделать массаж.

2.2. Развитие скоростно-силовых качеств

В ходе самостоятельных занятий следует укреплять силу отдельных мышечных групп, причем делать это избирательно: в зависимости от степени участия каждой из них в двигательных действиях. При этом нужно акцентировать внимание на то, что силу одних мышц целесообразно развивать и совершенствовать преимущественно со скоростно-силовой направленностью (мышц ног), другие же мышцы – преимущественно в направлении собственно силовых усилий (мышцы спины).

Поскольку для сдачи контрольных нормативов необходима общая сила мышц, то в процессе тренировки силовой направленности следует уделить внимание на развитие основных мышечных групп для успешного освоения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Возникает необходимость развития тех специфических способностей, которые способствуют освоению двигательных действий, составляющих основу соревновательной деятельности. К ним относятся скоростно-силовые способности, собственно-силовые и силовая выносливость. При этом следует учитывать тот этап, на котором проводится специальная силовая подготовка. В процессе развития силы метод прогрессивно – возрастающего сопротивления лучше всего использовать на начальных этапах тренировки и там, где прирост мышечной массы не имеет значения. Тогда как метод кратковременных максимальных напряжений более целесообразен для обучающихся, уже предварительно подготовленных и способных проявлять значительных силовых напряжений, и там, где прирост мышечной массы нежелателен.

Процесс развития скоростно-силовых способностей включает нижеперечисленные режимы мышечной работы и их разновидности: динамический режим с акцентом на преодолевающий характер работы мышц применяется при выполнении основного упражнения. Этот же режим используется при выполнении специальных упражнений, но уже с акцентом на преодолевающий характер работы мышц или на сочетание

уступающего и преодолевающего характера работы мышц. Статический режим работы используется занимающимися при выполнении специально-вспомогательных упражнений, характер напряжения пассивный. Кроме того в силовой подготовке применяется сочетание динамического режима, при преодолеваемом характере работы мышц со статическим режимом, который подразумевает активный характер напряжения. При проявлении скоростно-силовых напряжений мышц очень часто специалисты употребляют термин «прыгучесть». В развитии прыгучести рекомендуется использовать два методических приема:

1. Развитие прыгучести ударным методом.
2. Использование различных отягощений.

В связи с тем, что прыгучесть является разновидностью быстрой силы, ее развитие будет тем эффективнее, чем больше в тренировке использовать скоростных нагрузок и меньше длительной работы с небольшой скоростью движений. Поэтому методика развития быстрой силы предполагает упражнения преимущественно с небольшими отягощениями (20 % от максимальной силы) при сочетании их с весом до 40 % от максимума в соотношении 5:1.

Прежде чем увеличивать интенсивность прыжковых упражнений, следует укрепить коленный и голеностопный суставы. Для укрепления стопы характерными упражнениями являются: ходьба и прыжки на носках с небольшим отягощением на плечах или в руках, сгибание стопы с использованием амортизаторов, подъемы на стопе с отягощением или преодолевая сопротивление партнера. Можно использовать набивные мячи, катая их стопами. Скачки через барьеры (левой, правой ногой) или же на двух одновременно, прыжки со скакалкой, по песку считаются наиболее эффективными для укрепления стопы и голени. Чтобы укрепить коленный сустав специалисты предлагают выполнять «твистовые» движения из исходного положения ноги стойка ноги врозь узкая, выполняются вращения коленей по 25–30 раз в одну-другую сторону. Так же специалисты рекомендуют выполнять полуприседы (незначительно сгибая ноги в коленном суставе) с отягощением, то с выпрыгиванием, упражнения в движении с отягощением: ходьба на полусогнутых ногах со штангой в приседе, в полуприседе, с поворотами на каждый шаг и т. п. Только, укрепив голеностопный и коленный суставы, следует повышать интенсивность прыжковых упражнений.

Интенсивность нагрузки должна определяться количеством прыжков за единицу времени, количеством отрезков за единицу времени, количеством повторений в серии. Осуществлять самоконтроль за воздействием нагрузки необходимо по пульсу: ЧСС колеблется в диапазоне

от 140 до 190 уд/мин и зависит от характера выполняемой работы (поддерживающий или развивающий характер).

Количество повторений в серии зависит от развития качеств занимающихся и составляет от 10–12 до 12–15 раз. Количество серий: в начале и конце тренировки по 5–8 серий на три вида подготовки из пяти: быстрота, скоростно-силовые качества, силовые качества, выносливость, подвижность в суставах и расслабление (всего до 15–25 серий).

Необходимые интервалы отдыха: между выполнением упражнений интервал составляет 15–30 секунд, а между сериями 45–60 секунд. Занятия проводятся три раза в неделю.

Если применять комплексы упражнений с напрыгиванием или перепрыгиванием различных предметов, а также их доставанием, то можно добиться значительного эффекта в развитии прыгучести. Примером могут служить упражнения с многократными напрыгиваниями или спрыгиваниями на тумбы различной высоты или же на гимнастические маты.

Рекомендуем использовать наиболее часто используемые упражнения для развития прыгучести из арсенала легкоатлетов, а именно:

1. Глубокие приседания на одной ноге, стоя боком у шведской стенки и держась одной рукой за нее («пистолет»). После приседание сделать небольшое ускорение в полсилы, затем выполнить упражнение на другую ногу.

2. Прыжки на двух ногах из глубокого приседа с партнером или же из глубокого приседа выпрыгнуть вверх, касаясь подвешенного предмета со взмахом рук.

3. Спрыгивания в «глубину» с тумбы на мягкую опору, изначально высота тумбы 25 см с постепенным увеличением высоты до 85 см. Спрыгивание с высоты 25–70 см с последующим отскоком вверх, тоже, но выполняя бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками.

4. Многоскоки вверх по лестнице на одной и двух ногах, на двух ногах из глубокого приседа.

5. Бег с ускорением вверх по лестнице.

6. Многократные прыжки (12–15 раз) через препятствия (высота 50–60 см) из глубокого приседа.

7. Рывок штанги весом 50% от максимального.

8. Прыжок с места вверх из полуприседа с утяжелителями с касанием головой повешенного предмета на максимальной высоте, индивидуальной для каждого.

9. Прыжки толчком двух ног из полуприседа с грифом, поочередно приземляясь впереди на правую, левую ноги. То же самое, но в полете сменить положение ног.

10. Глубокие приседания со штангой на плечах или с «блинами», держа их руками над головой.

11. Спортсмен лежит с прямыми ногами, которые подняты вверх-вперед. Партнером набрасывается набивной мяч на стопы ног лежащего спортсмена. Необходимо быстро отбить мяч вперед-вверх носками стоп.

12. Пружинящие прыжки на двух ногах, с отягощением на плечах от 3 до 5 кг.

13. Подскоки на стопе (выполняется быстро, причем руки подняты вверх, прямые) в течение одной минуты, три-четыре серии с интервалом отдыха одна минута. Рекомендуется использование в тренировочном процессе после кроссовой подготовки и выполнении упражнений на растяжение.

14. Подскоки на стопе с ноги на ногу поочередно из исходного положения ноги врозь. То же, но выполняя уже вперед-назад на расстоянии обычного шага.

15. Прыжки на стопе влево-вправо с поворотом на 180, 360 градусов с поднятыми вверх прямыми руками.

16. Запрыгивание на тумбу и спрыгивание с нее на двух ногах или же на левую или правую ногу.

Существующие данные научно-методической литературы по развитию прыгучести указывают на комплексное применение методов тренировки. Целенаправленное планирование различных компонентов нагрузки при использовании данных методов должно обеспечивать предельные и околопредельные требования к скоростно-силовым возможностям занимающихся.

Применяя повторный метод, обеспечить тренирующее воздействие на организм можно в период после каждого повторения, когда наступает утомление. Повторный метод позволяет занимающимся достаточно точно дозировать нагрузку, воздействовать на такие системы как сердечно-сосудистая и дыхательная, значительно укрепить опорно-двигательный аппарат.

Интервальный метод. Обучающиеся часто путают данный метод повторным. Внешне они схожи только, при повторном методе характер воздействия нагрузки определяется исключительно самим упражнением, при интервальном же методе большим тренировочным воздействием обладает и интервал отдыха. Недостатком применения игрового метода развития прыгучести выступает ограничение дозировки нагрузки. Этот метод спортсменом в большей мере применяется уже как приобретенное качество, нежели его развивает.

Комплексное воздействие на различные группы мышц обеспечивает метод круговой тренировки, его так же можно применять при развитии прыгучести. При использовании этого метода основные средства

подбираются таким образом, чтобы при выполнении каждой последующей серии были задействованы новые группы мышц, что позволяло бы в значительной степени повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха. Подобный режим во много раз обеспечит прирост функциональных возможностей различных систем организма.

Предлагаем четыре блока упражнений, разделенных по индексу сложности и составляющих основу прыжковой подготовки.

Различают следующие индексы сложности:

- Низкая интенсивность (ИН)
- Средняя интенсивность (ИС)
- Высокая интенсивность (ИВ)

БЛОК 1. Упражнения, выполняемые на месте

1. Прыжки на двух ногах: ИН

Выполнение: Из исходного положения стойка ноги врозь руки согнуты в локтевом суставе:

- занять устойчивое положение;
- слегка согнуть ноги в коленях;
- оттолкнувшись, выпрыгнуть максимально высоко;
- приземляясь, быстро выпрыгнуть вверх;
- продолжать выполнять подскоки.

Методические указания: Выполнение подскоков осуществляется за счет работы голеностопного сустава, то есть работает только стопа, опору встречаем с передней части стопы (носки взять на себя) прыжки только за счет работы голеностопных суставов. Приземление должно быть мягким, но на упругой стопе (пятки не касаются пола). Выполняются подскоки в количестве 30–40 раз в одном подходе. Возможно использование скакалки.

2. Прыжки (из стороны в сторону): ИН

Выполнение: из исходного положения — основная стойка

- занять устойчивое положение, поставив ноги врозь, корпус слегка наклонен вперед;
- сгибая ноги в коленях и руки в локтях;
- отталкиваясь стопами, выпрыгнуть максимально вверх и одновременно в левую сторону;
- приземлившись, отталкиваясь вверх, выпрыгнуть в правую сторону;
- не останавливаясь продолжать подскоки.

Методические указания: Выполнение подскоков осуществляется за счет работы голеностопного сустава, то есть работает только стопа, опору встречаем с передней части стопы (носки взять на себя) прыжки только за счет работы голеностопных суставов. Приземление должно быть мягким, но на упругой стопе (пятки не касаются пола). Выполняются подскоки в количестве 20–30 раз в одном подходе. То же выполняется со скакалкой.

3. «Твист» (развороты из стороны в сторону): ИН

Выполнение: из исходного положения – стойка ноги врозь

– занять устойчивое положение, поставив ноги врозь, корпус слегка наклонен вперед;

– немного согнув ноги в коленном суставе и руки в локтевом суставе;

– пружиня на стопе с небольшой припрыжки, разворачивая таз повернуться влево, при этом плечи должны остаться в исходном положении. Затем приземлившись, то же выполнить вправо;

– быстрым прыжком вернуться в исходное положение;

– не останавливаясь продолжать выполнять задание.

Методические указания: Приземление должно быть мягким, но на упругой стопе (пятки не касаются пола). Выполняются подскоки в количестве 25–30 раз в одном подходе. Выполнение должно осуществляться за счет работы стоп. Таза, плечевой пояс должен оставаться в исходном положении (происходит незначительное скручивание туловища).

4. Выпрыгивания (с места вверх до отметки): ИН

Выполнение: Из исходного положения, стоя у стены руки перед грудью:

– предварительно сделать отметки мелом на стене.

– занять устойчивое положение, поставив ноги врозь, корпус слегка наклонен вперед

– немного согнув ноги, как можно мощнее вытолкнуться вверх.

– выпрыгнув, коснуться отметки.

– приземлившись продолжить выполнение.

Методические указания: Выпрыгивание осуществляется с места без предварительного подхода.

5. Выпрыгивания (с разножки): ИС

Выполнение: из исходного положения стойка ноги врозь узкая

– выполнить шаг вперед левой ногой;

– со взмахом рук выполнить выпрыгивание вверх на максимальное расстояние (положение ног не менять);

– приземлившись в исходное положение быстро оттолкнуться вверх;

– продолжать выпрыгивания, не останавливаясь.

Методические указания: Во время выпрыгиваний корпус держать прямо, сзади стоящая нога слегка согнута в коленном суставе, впереди стоящая нога сгибается в коленном суставе до положения прямого угла.

Количество повторений от 15 до 20 раз.

6. Выпрыгивания (до кольца): ИС

Выполнение: Из исходного положения, стоя под кольцом

– занять устойчивое положение, поставив ноги врозь, корпус слегка наклонен вперед;

- немного согнув ноги, как можно мощнее вытолкнуться вверх;
- коснуться кольца левой рукой;
- приземлившись, быстро выпрыгнуть и коснуться кольца правой рукой;
- продолжать выполнять упражнение, меняя положение рук.

Методические указания: Отталкивание осуществляется на упругой стопе, быстро, без пауз, прыжки максимально высокие, приземление мягкое, на переднюю часть стопы, с постановкой сверху (вне втыкаясь носками в пол).

БЛОК 2. «Многоскоки».

Данный вид упражнений подразумевает выполнение прыжков на различных отрезках сериями.

Средства, используемые в этом блоке, могут выполняться как с малой интенсивностью, так и нести максимально интенсивную нагрузку (ударный метод тренировки).

1. «Два шага»: ИС.

Выполнение: Из исходного положения, стоя ноги врозь, правая впереди:

- выполнить короткий шаг с удобной для себя ноги короткий шаг, быстро выполнить еще два шага, выпрыгивая максимально вверх, на сколько позволяет уровень подготовленности на данный момент;
- сделать то же, шагнув с другой ноги.

Методические указания: Упражнение выполняется на отрезке 20–25 метров. Следует помнить. Что каждый шаг выполняется быстрее предыдущего, необходимо подхватывать выпрыгивание быстрым одновременным взмахом рук.

2. Прыжки (с двух ног): ИС

Выполнение: Из исходного положения – стоя, занять устойчивое положение, поставив ноги врозь, корпус слегка наклонен вперед

- немного присесть;
- выполнить прыжок в длину с места толчком двух ног на максимальное для себя расстояние;
- приземлившись на согнутые ноги в коленном суставе, выполнить быстрое отталкивание и совершить следующий прыжок;
- продолжать выполнять многократные прыжки.

Методические указания: Упражнение должно выполняться быстро, на упругой стопе, приземление мягкое, одновременно с выталкиванием подхватывать себя взмахом рук.

Можно выполнять десятикратные прыжки в 3–4 серии или же на отрезках 30–40 метров.

3. Прыжки (на одной ноге): ИВ

Выполнение: Из исходного положения – стоя на одной ноге

- выполнить скачок вверх-вперед на опорной ноге;

– приземляться нужно на ту же ногу быстро выполняя последующие прыжки;

– продолжать выполнять многократные скачки.

Методические указания: Упражнение должно выполняться быстро, на упругой стопе, приземление мягкое, одновременно с выталкиванием подхватывать себя взмахом рук. Выполняется упражнение сначала на одной, затем на другой ноге на отрезках 20–25 метров.

4. Тройной прыжок (с места): ИВ

Выполнение: Из исходного положения – стоя ноги врозь узкая в 5–7 метрах от края ямы для прыжков в длину:

– занять устойчивое положение, поставив ноги врозь, корпус слегка наклонен вперед;

– ноги немного согнуты в коленном суставе, руки в локтях;

– оттолкнувшись, выпрыгнуть с двух ног вперед;

– приземлившись на одну ногу, быстро выпрыгнуть вперед на максимальное расстояние, приземлиться на другую ногу и снова быстро оттолкнуться далеко вперед;

– приземлиться в яму с песком на согнутые ноги.

Методические указания: В зависимости от уровня подготовленности расстояние до ямы для прыжков может быть разное, но такое, чтобы можно было без проблем совершить тройной прыжок. Стараться выполнять отталкивания мощно и быстро.

БЛОК 3. Упражнения с использованием тумбы

Данный вид средств, предполагает выполнение заданий с запрыгиванием и спрыгиванием на тумбу, какие-либо боковые перемещения, спрыгивание в глубину. Это могут быть, как одиночные. Средства, используемые в этом блоке, могут выполняться как с малой интенсивностью, так и нести максимально интенсивную нагрузку.

1. Выталкивания с одной ноги: ИН

Выполнение: из исходного положения – стоя перед тумбой, правая нога на тумбе, пятка находится у края

– отталкиваясь ногой, стоящей на тумбе, выпрыгнуть как можно выше, чтобы опорная нога выпрямилась в тазобедренном, коленном суставах;

– приземляясь на ту же ногу, быстро выпрыгнуть вверх (на тумбе);

– продолжать выполнять прыжки многократно;

– затем сменить положение ног.

Методические указания: необходимо чтобы опорная нога приземлилась на тумбу несколько раньше, чем другая нога приземлилась на пол (это сотые доли секунды). Для сохранения равновесия и высоты прыжка подхватывать себя махом рук.

2. Поочередные выталкивания: ИН

Выполнение: из исходного положения – стоя перед тумбой, правая нога на тумбе, пятка находится у края

- отталкиваясь ногой, стоящей на тумбе, выпрыгнуть как можно выше, чтобы опорная нога выпрямилась в тазобедренном, коленном суставах;
- в полете сменить положение ног;
- приземляясь, быстро оттолкнуться другой ногой;
- продолжать выполнять прыжки многократно меняя положение ног.

Методические указания: необходимо чтобы опорная нога приземлилась на тумбу несколько раньше, чем другая нога приземлится на пол (это сотые доли секунды). Для сохранения равновесия и высоты прыжка подхватывать себя махом рук.

3. Боковые нашагивания: ИН

Выполнение: стоя на полу слева от тумбы:

- поставить левую ногу сверху на тумбу;
- распрямляя левую ногу, вынести тело вверх;
- выпрямившись, занять первоначальное положение;
- многократное выполнение задания;
- многократно повторив, сменить положение ног, выполняя уже с другой (правой) ноги.

Методические указания: Максимальное выпрямление туловища и его движение вверх осуществляется только за счет работы мышц ноги, стоящей на тумбе.

4. Запрыгивание на тумбу (руки за головой): ИС

Выполнение: стоя на полу справа от тумбы:

- поставить правую ногу сверху на тумбу;
- распрямляя правую ногу, выпрыгнуть вверх;
- выпрямившись, занять первоначальное положение тоя на полу сбоку от тумбы;
- многократно повторив, сменить положение ног, выполняя уже с другой (правой) ноги.

Методические указания: Максимальное выпрямление туловища и его движение вверх осуществляется только за счет работы мышц ноги, стоящей на тумбе.

5. Запрыгивание на тумбу: ИН

Выполнение: из исходного положения – стойка ноги врозь перед тумбой:

- слегка присесть;
- запрыгнуть на тумбу с одновременным махом рук;
- приземлившись на поверхность тумбы двумя ногами, немного постоять на согнутых в коленях ногах (2–3 секунды).

Методические указания: Необходимо приземляться на тумбе мягко, но в то же время на упругой стопе быть мягким. Осуществлять зрительный контроль места приземления.

6. Запрыгивания на тумбу: ИС

Выполнение: из исходного положения стойка ноги врозь на тумбе, пятки немного свисают

- слегка согнуть ноги в коленном суставе;
- спрыгнуть с тумбы назад – вниз;
- касаясь пола обеими ногами, сделать быстрое и мощное выпрыгивание вверх, вернуться на исходную позицию;
- продолжать многократно выполнять задание.

Методические указания: Необходимо приземляться на тумбе мягко, беззвучно, но в то же время на упругой стопе. Осуществлять зрительный контроль места приземления.

Выполнять упражнение непрерывно, не делая пауз. Приземление на тумбу должно быть по-кошачьи мягким. Пятки не должны касаться поверхностей. Необходимо визуально контролировать место приземления.

7. Выпрыгивание из глубины: ИС

Выполнение: из исходного положения стойка ноги врозь на краю тумбы:

- шагнув, выполнить прыгивание с тумбы на пол;
- приземляясь на обе ноги, быстрым и максимально мощным движением ног и рук выпрыгнуть вверх.

Методические указания: Необходимо приземляться на пол мягко, но в то же время на упругой стопе. Последующие отталкивания должны быть максимально быстрые.

8. Выпрыгивание из глубины (до отметки): ИС

Выполнение: из исходного положения – стоя на тумбе с одного края повернувшись лицом к стене, на которой сделана отметка:

- шагнув, выполнить прыгивание на пол;
- приземляясь на обе ноги, быстрым и максимально мощным движением ног и рук выпрыгнуть вверх, касаясь левой рукой отметки;
- приземляясь на обе ноги, снова быстрым и максимально мощным движением ног и рук выпрыгнуть вверх, касаясь правой рукой отметки;
- многократное повторение прыгиваний с тумбы со сменой положения рук.

Методические указания: Необходимо приземляться на пол мягко, но в то же время на упругой стопе.

Стараться, чтобы пятки не касались пола. При выполнении задания необходимо каждый раз касаться выбранной отметки. Количество повторений 5–6 раз.

9. Выпрыгивание из глубины (с поворотом на 180 градусов): ИВ

Выполнение: из исходного положения — стоя на тумбе с одного края:

- шагнув, выполнить спрыгивание с тумбы на пол;
- приземлившись на пол, на две ноги, быстрым и мощным движением выпрыгнуть максимально вверх, сделав в полете поворот на 180 градусов;

— приземлиться на две ноги.

Методические указания: приземляться на опору мягко, амортизируя.

10. Выпрыгивание из глубины (с одной ноги): ИВ

Выполнение: из исходного положения — стоя у переднего края тумбы:

- шагнув, спрыгнуть с тумбы на пол;
- приземляясь на пол, на левую ногу, быстро и максимально мощно выпрыгнуть вверх;

— выполнить приземление на ту же ногу.

Методические указания: приземление на пол должно быть мягким, выпрыгивать как можно быстрее. После выполнения 5–6 раз сменить положение ног.

11. Выпрыгивание из глубины (с мячом): ИВ

Выполнение: из исходного положения — стойка ноги врозь у края тумбы, мяч в руках перед собой:

- шагнув, выполнить спрыгивание;
- приземляясь на пол, на обе ноги, быстро и максимально мощно выпрыгнуть вверх — вперед, выпрямляя и вынося руки с мячом вверх.

Методические указания: необходимо приземляться на пол бесшумно.

БЛОК 4. Упражнения с тумбой (стоя боком).

1. Боковое перемещение: ИС

Выполнение: из исходного положения — стоя боком к тумбе на правой ноге, левая на середине тумбы, руки в стороны:

- немного оттолкнувшись левой ногой, стоящей на тумбе, как можно быстрее и ниже перенести центр тяжести, к другой стороне тумбы, сохраняя равновесие;

— приземляясь, обе ноги касаются поверхностей одномоментно (ноги приземляются одновременно и на пол и на тумбу);

— то же самое повторить в другом направлении.

Методические указания: необходимо выполнять задание многократно без остановок и отдыха. Осуществлять зрительный контроль места приземления.

2. Боковое напрыгивание: ИС

Выполнение: из исходного положения — стойка ноги врозь на тумбе близко от края, ноги слегка согнуты в коленях, руки в локтевых суставах.

- прыгивание с тумбы влево или вправо;
- касаясь пола, быстро и мощно выпрыгнуть вверх, вернуться в исходную позицию.

Методические указания: многократное выполнение задания, без остановок, выполняется на упругой стопе. Осуществлять зрительный контроль места приземления.

2.3. Развитие быстроты

К наиболее значимым в физической подготовке любого человека относится качество быстроты, то есть способность быстро выполнять движения. В повседневной жизни молодое поколение, имеющее достаточно высокий уровень быстроты способно выполнять менее быстрые движения намного легче, нежели те, кто не обладает этим качеством, что способствует выносливости в длительной работе.

Быстрота движений спортсмена в первую очередь определяется нервной деятельностью коры головного мозга, вызывающей напряжение и расслабление мышц, направляющей и координирующей движения. В большей мере быстрота зависит от экономичности и рациональности двигательных действий, то есть техники, силы и эластичности мышц, подвижности в суставах, а во время выполнения продолжительной работы и от того насколько выносливы спортсмен. Поэтому перечисленные выше параметры, их улучшение позволит повысить уровень, скоростных способностей занимающихся. Специалисты указывают на то, что достигнуть большого уровня быстроты можно за счет развития силы мышц (увеличения их массы) и умения проявлять очень большие усилия в возможно короткое время (скоростно-силовые качества). Значительно повысить скоростные способности можно используя эластичные свойства мышц, поскольку изначально оптимально растянутая мышца сокращается с большей силой и намного быстрее. Необходимость улучшения эластичности есть постоянно, поэтому в тренировку всегда нужно включать выполнение специальных упражнений на растягивание расслабленных и напряженных мышц. Кроме того, для совершенствования данной способности очень полезны специальные силовые упражнения, в том числе и с отягощением.

Чтобы сдать контрольные нормативы в беге на 100 метров (спринт) обучающемуся необходимо развивать свои скоростные способности и уметь как можно дольше сохранить набранную скорость. Для этого необходима специальная выносливость.

Очень важна для быстроты совершенная техника бега. Неотъемлемой частью умения выполнять быстрые двигательные действия является

свобода движений, без излишних напряжений мышц. Достигнуть этого можно, если многократно повторять упражнения – бег на отрезках с интенсивностью ниже максимальных (70–90 % от максимума). При многочисленных повторениях навык становится достаточно совершенным и прочным, при нем условия внешней среды (эмоциональное состояние, возбуждение перед стартом, влияние противника и т. п.) не будут являться сбивающим фактором

Очень часто у занимающихся развитие скоростных способностей останавливается из-за неправильной методики тренировки (не используются те средства и методы, которые бы способствовали дальнейшему развитию силы и улучшению техники). Тем самым, степень развития основных качеств и техники не изменяется, возникают предпосылки выполнения максимально быстрых движений в одном и том же ритме, однотипно. В частности при выполнении бега на различных отрезках. В результате многократных повторений в одном и том же максимальном ритме создается привычность, автоматизация движений, основанная на образовании определенного стереотипа в коре головного мозга. И тогда это может мешать дальнейшему повышению скорости, даже если уровень развития физических и волевых качеств повышается. Не всегда занимающийся может преодолеть этот скоростной барьер (изменить динамический стереотип и перейти на новый, более быстрый темп). Чтобы изменить сложившуюся ситуацию и в результате улучшить быстроту движений, надо неоднократно выполнять движения возможно быстрее, проявляя значительные волевые усилия. Для этого лучше тренироваться в группе, а не одному повышать быстроту движений. На тренировках, при совместных стартах, ускорениях и беге на отрезках, у обучающихся проявляется большое стремление ускорить свои движения. Для этого используются различные средства – бег с форой, в облегченных условиях, например бег с горки, где скорость может превышать достигнутую скорость. Применяется так же бег с укороченными шагами на частоту движений, бег по отметкам, спурты, бег по наклонной дорожке (2–3°), бег со старта со старта с помощью растянутых резиновых шнуров, бег с парашютом и другие.

Повысить имеющую уже максимальную быстроту можно, используя такой методический прием, как звуколидирование. Задаются ускоряющиеся ритмичные звуки, в темпе которых занимающийся стремится удерживать частоту шагов. Так же часто применять бег с ускорением под музыку. Несколько повторений сверхбыстрого упражнения вызывает у спортсмена новые ощущения, психическую настроенность и уверенность в возможности превысить предельную скорость и в обычных условиях.

Если после этих тренировок занимающийся несколько раз превысит установившийся уровень быстроты в обычных условиях, то стабильность в этом будет зависеть лишь от числа построений сверхбыстрых движений, прежде всего в облегченных условиях, а также в обычных условиях выполнения.

Облегчать условия можно лишь настолько, насколько они обеспечивают быстроту, которую можно воспроизвести в обычных условиях. Прежде чем переходить к такой тренировке, совершенно необходимо укрепить определенные мышцы, увеличить их силу и эластичность, повысить гибкость (см. комплексы упражнений ниже).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА



Рис. 1. Бег с высоким подниманием бедра



Рис. 2. Скачки вперед, подтягивая колено к груди



Рис. 3. Приседания, стоя лицом к партнеру



Рис. 4. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног с преодолением веса партнера, опирающегося на ступни



Рис. 5. Стоя спиной к партнеру и опираясь друг другу в спину, приседания



Рис. 6. Вставание из приседа на одной ноге с помощью партнера

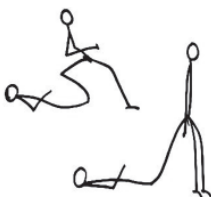


Рис. 7. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног с преодолением веса партнера, опирающегося на ступни

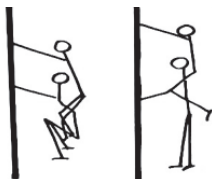


Рис. 8. Приседание с партнером на плечах

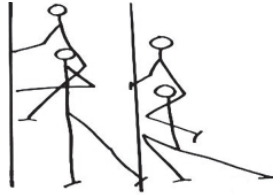


Рис. 9. Приседания на одной ноге



Рис. 10. Подъем и спуск по перекладинам стенки с партнером на плечах



Рис. 11. Полуприсед и вставание, стоя на перекладине шведской стенки с партнером на плечах и держась руками

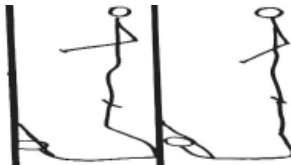


Рис. 12. Сгибание и разгибание ног лежа на спине и удерживая партнера, стоящего на ступнях



Рис. 13. Опускание и поднятие до горизонтали партнера лежа на спине



Рис. 14. Поднимание партнера вверх и опускание до горизонтали



Рис. 15. Вставание на опорную ногу в вися, стоя одной ногой на перекладине



Рис. 16. Броски мяча бедром

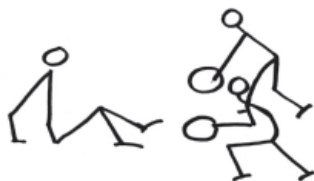


Рис. 17. Отбивание мяча ногами попеременно, сидя углом или в упоре сзади



Рис. 18. Отбивание мяча, набрасываемого партнером, двумя ногами, лежа на спине и держась за перекладину стенки

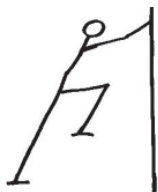


Рис. 19. Бег с высоким подниманием бедра в упоре

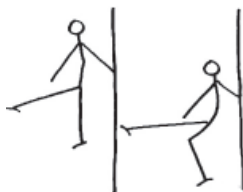


Рис. 20. Приседание на одной ноге («пистолет»)



Рис. 21. Поднимание согнутой ноги, сдерживаемой амортизатором



Рис. 22. Броски и ловля набивного мяча вместе с партнером в прыжке



Рис. 23. Выпрыгивание из приседа с весом на плечах

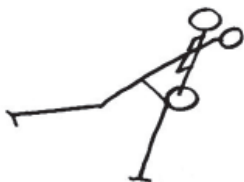


Рис. 24. Скачки на месте с весом на плечах, удерживая другую ногу сзади в горизонтальном положении

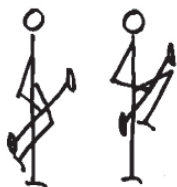


Рис. 25. Поднимание веса бедром



Рис. 26. Вставание на носки из приседа, удерживая вес впереди



Рис. 27. Вставание из приседа, удерживая вес сзади



Рис. 28. Приседания с размахиванием весом с подъемом на стопе



Рис. 29. Прыжки с ноги на ногу с весом в руках



Рис. 30. Броски веса из приседа



Рис. 31. Вставание на высокую опору с весом на плечах



Рис. 32. Приседание с весом на плечах в широкой стойке



Рис. 33. Ходьба с высоки подниманием бедра с весом на плечах



Рис. 34. Поочередное приседание на одной ноге с выносом вперед другой с весом на плечах



Рис. 35. Поочередное приседание на одной ноге, другая сзади, с весом на плечах

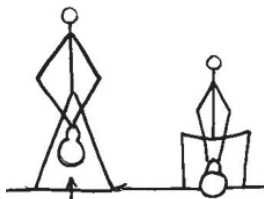


Рис. 36. Приседание со вставанием или выпрыгиванием, стоя на скамейках и удерживая вес в руках



Рис. 37. Прыжки вперед толчком двумя ногами с весом на плечах

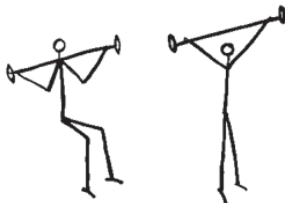


Рис. 38. Полуприседы и вставание с подниманием веса на прямых руках



Рис. 39. Приседания или выпрыгивания с весом на плечах

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА



Рис. 40. Ходьба выпадами с весом на плечах



Рис. 41. Поднимание бедра с весом

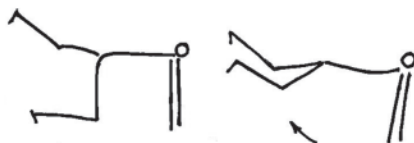


Рис. 42. Отталкивание опорной ногой с отведением ее махом назад, стоя в упоре на одном колене



Рис. 43. Отталкивание с махом назад прямыми ногами, стоя в упорах на коленях

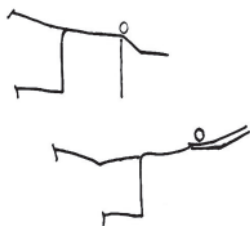


Рис. 44. Стоя в упоре одной рукой и на одном колене, поднимание рук вверх с удержанием ноги горизонтальном положении



Рис. 45. Поочередное отведение прямых ног назад, лежа на животе



Рис. 46. Мах прямыми ногами назад, лежа на животе на высокой опоре



Рис. 47. Пружинные оттягивания обеих ног, лежа на животе



Рис. 48. Наклоны назад с доставанием пяток и наклоны вперед

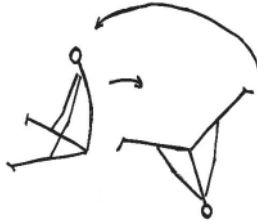


Рис. 49. Перекат на спину из положения сед ноги врозь



Рис. 50. Вставание и приседание в отклоненном от вертикали положении с удержанием партнером



Рис. 51. Разгибание ноги с сопротивлением партнером лежа на животе



Рис. 52. Наклоны вперед, стоя с удержанием ног партнером



Рис. 53. Пружинящие наклоны назад с доставанием пяток и наклоны вперед



Рис. 54. Подъем разгибом в положение приседа или упора присев из положения, лежа на спине, согнув ноги

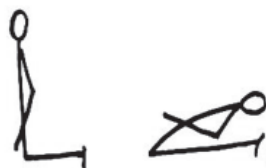


Рис. 55. Наклон назад из положения, стоя на коленях

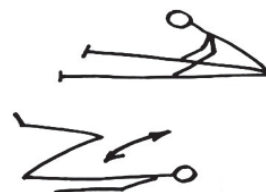


Рис. 56. Перекаты на бок из положения – сидя, взявшись за колени



Рис. 57. Вставания из положения, сидя согнув ноги с удержанием ног партнером



Рис. 58. Сопротивление партнеру, пытающемуся разогнуть ногу лежа на животе



Рис. 59. Складывание из положения – лежа на животе с разноименным движением рук и ног

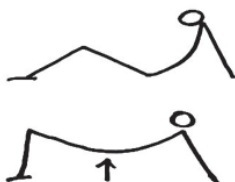


Рис. 60. Прогиб до положения мостика из положения, сидя упор сзади

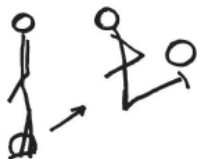


Рис. 61. Бросок мяча ногами назад в прыжке

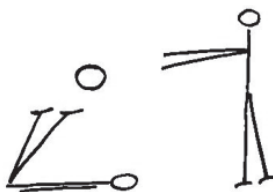


Рис. 62. Броски мяча ногами назад-вверх из положения – лежа на спине



Рис. 63. Броски мяча ногами назад из положения, упор согнувшись



Рис. 64. Сгибание ног с мячом в вися

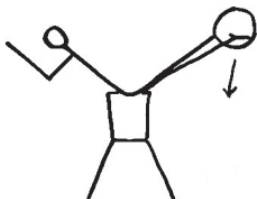


Рис. 65. Поднимание ног с мячом лежа на опоре



Рис. 66. Мах назад ногой, сдерживаемой амортизатором

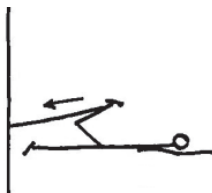


Рис. 67. Сгибание ноги, сдерживаемой амортизатором, лежа на животе



Рис. 68. Разгибание ноги, сдерживаемой амортизатором, лежа на животе

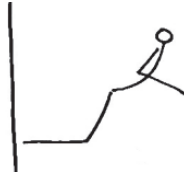


Рис. 69. Наклон вперед – прогнувшись из положения, стоя на коленях

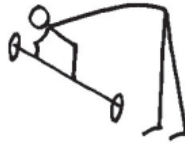


Рис. 70. Наклон туловища с грифом

Бег с ускорением и необходимые специальные упражнения рекомендуется выполнять с околоредельной скоростью, которой владеет занимающийся на данном этапе подготовки. Ускорения выполняются несколько раз, используется повторный метод тренировки. Как вариант применяется бег с ускорением в облегченных условиях (бег на максимальной скорости), можно выполнять и в затрудненных условиях (бежать настолько это возможно быстро). Выполнять задания, требующие проявления скорости на 80–90% лучше, когда тренируешься чаще. В упражнениях, требующих значительной быстроты при интенсивности 80–90%, лучше тренироваться чаще. Планировать нагрузку нужно таким образом, чтобы к следующему тренировочному занятию занимающийся полностью отдохнул и смог выполнить следующую нагрузку более эффективно.

Упражнения для повышения уровня скоростных способностей

1. Бег со старта на 30 м 5–6 раз.
2. Бег с низкого старта на 30 м 5–6 раз.
3. Бег с хода на 30 м 4–6 раз.
4. Бег со старта на 60 м 4–6 раз.
5. Бег со старта на 80 м 3–4 раза.
6. Бег в упоре две-три серии по 10–15 сек.
7. Бег под гору на 80–120 м 4–6 раз.
8. Комбинация бег в гору + бег по равнине 6–8 раз×30 м – 2–3 серии интервал отдыха 3–5 минут.
9. Чередование бега на 30 м в гору + под гору 6–8 раз, выполняется 2–3 серии, интервал отдыха 3–5 минут.

10. Старты из различных положений по сигналу 8–10 раз по 20–30 метров. Интенсивность максимальная.

11. Максимально быстрый бег спиной вперед на отрезках до 30 м.

12. «Дриблинг» ногами, с максимальной скоростью.

13. Бег с ускорением по сигналу на отрезках 150–200 м.

Упражнения для развития специальной выносливости в беге на короткие дистанции

– Бег на отрезках 30 м с низкого старта 5–6 раз на максимальной скорости через 6–8 сек. отдыха.

– Бег на отрезках 60 м с хода – на максимальной скорости 4–6 раз; через 6–8 сек. отдыха.

– Бег на отрезках 60 м с низкого старта на максимальной скорости через 6–8 сек. отдыха.

– Бег на отрезках 200 м 4–8 раз с интенсивностью 80–90 % от максимальной скорости через 6–8 сек. отдыха.

– Бег на отрезках 300 м 4–8 раз с интенсивностью 80–90 % от максимальной скорости через 3–4 сек. отдыха.

– Бег на отрезках 150 м 4–8 раз с интенсивностью 85–90 % от максимальной скорости через 3–4 сек. отдыха.

– Бег на отрезках 400 м 4–8 раз на скорости 80–90 % через 6–8 сек. отдыха.

– Бег на отрезках 600 м 3–4 раза с интенсивностью 80 % от максимальной скорости через 6–8 сек. отдыха.

– Бег 1×30 м + 1×60 м + 1×80 м + 1×100 м с максимальной скоростью через 6–8 сек. отдыха.

– Бег 1×100 м + 1×150 м + 1×200 м + 1×250 м + 1×300 м + 1×250 м + 1×200 м + 1×150 м + 1×100 м на скорости 70 % от максимальной.

2.4. Развитие подвижности в суставах

Способность совершать двигательные действия с высокой амплитудой называется в спортивной практике гибкостью и характеризует степень подвижности суставов.

Гибкость обучающегося зависит от нескольких факторов (формы суставов, подвижности позвоночного столба, эластичности связок, сухожилий и мышц, а также от тонуса мышц). Максимальная амплитуда движений ограничивается недостаточной податливостью даже расслабленных мышц-антагонистов. Это, прежде всего, относится к мышцам, проходящим через тазобедренный сустав. Чем лучше способность

мышц-антагонистов растягиваться, тем меньшее сопротивление они оказывают движениям, тем легче эти движения выполнять. Посредством специальных упражнений студент достигает, большей гибкости, чем требуется при выполнении каких либо двигательных действий. Создается как бы «запас» гибкости. Если «запаса» нет, и гибкость используется до предела, то нельзя достигнуть максимальной быстроты и силы движений, эффективности их и легкости.

Уровень развития подвижности в суставах зависит как от ряда внешних факторов, так и от состояния организма занимающихся. Известно, что гибкость меньше после сна и принятия пищи, при охлаждении мускулатуры и утомления спортсмена, но лучше после определенного разогрева мышц, то есть разминки. Так же может на гибкость влиять изменение состояния центральной нервной системы (И.В. Склярова, 2014).

Самостоятельные занятия несколько ограничивают возможности применения всех известных средств и методов развития гибкости. В связи с этим, выполняя самостоятельно упражнения на растяжение, следует использовать такие комплексы, которые не нуждаются в помощи партнера и каких то определенных условий. Данные упражнения можно выполнять как дома, так и в спортивном зале, спортивном манеже, на спортивной площадке, на газоне. Занимаясь развитием подвижности в суставах, следует помнить, что выполнять упражнения на растяжение можно лишь после тщательной разминки, и при этом не должно быть сильных болевых ощущений.

Метод многократного растягивания. Данный метод построен на возможности использования свойств мышц растягиваться определенно больше при неоднократном повторении упражнений постепенно увеличивая размах движений. Изначально следует начинать упражнение с маленькой амплитуды, затем постепенно увеличить ее к 10–15-му повторению до максимальных значений. У обучающихся, имеющих большой опыт тренировочной деятельности получается без остановки выполнять движения с 95–98 % от максимума амплитудой до 45 раз. Как только размах движений начинает уменьшаться, следует прекращать выполнение. Это и будет оптимальное число повторений. Наиболее эффективно использование нескольких активных динамических упражнений на растягивание по 8–15 повторений каждого из них. В течение тренировки может быть несколько таких серий, выполняемых подряд с незначительным отдыхом или в сочетании с другими, например силовыми упражнениями. Постоянно следить за тем, чтобы мышцы не остывали.

Активные динамические упражнения. Данный вид упражнений включается в подготовительную, основную и в заключительную части

тренировки. В начале учебно-тренировочного занятия они составляют основу общей и специальной разминки. В основной части занятия динамические упражнения выполняются уже несколькими сериями, чередуясь с работой основной направленности. Если одной из основных задач тренировки стоит развитие подвижности в суставах, то целесообразнее данные упражнения выполнять во второй половине основной части, выделив их самостоятельным «звеном».

Комплекс динамических упражнений на гибкость (на гимнастической стенке)

1. *Исходное положение* – стоя левым боком к шведской стенке, поставить левую ногу в упор, ступня левой ноги должна быть параллельна полу: медленные повороты левой ноги в тазобедренном суставе, держась руками за жерди. Количество повторений 10–12 раз, затем то же самое другой ногой.

2. Из *исходного положения* – стоя правым боком к шведской стенке, поставить левую ногу в упор, ступня правой ноги должна быть параллельна полу: выполнить 6–8 раз пружинистых сгибаний правой ногой в коленном суставе. При этом, руки должны перехватить жердь, не потеряв равновесия. Затем следует выполнить упражнение на левую ногу.

3. Из *исходного положения* – стоя правым боком к шведской стенке, поставить левую ногу в упор, ступня правой ноги должна быть параллельна полу: сделать хват руками справа и слева от правой ступни. Выполнение медленных и плавных наклонов туловища к выпрямленной правой ноге (8–10 раз), ступня не меняет своего положения. Количество повторений 6–8 раз, затем начать выполнение с другой ноги.

4. *Исходное положение* – стоя правым боком к шведской стенке: правую ногу поставить в упор, туловище наклонить вперед, руками выполнить хват на жерди. Поставить ступню левой ноги в сторону на расстоянии 40–60 см от плоскости шведской стенки под углом к ней 45 градусов. С поворотом правой ноги в тазобедренном суставе подтянуть таз вперед к шведской стенке, прогнуться и выполнить наклон туловища к прямой ноге. Количество повторений то же, затем выполнить на другую ногу.

Выполнить по 3–4 серии на каждую ногу.

5. *Исходное положение* – выпад правой в упоре на шведской стенке: сгибание-разгибание ноги с хватом рук на жерди. Выполнять по 10–12 раз на каждую ногу.

6. *Исходное положение* – стоя лицом к шведской стенке, левая нога прямая в упоре на ней: медленные пружинистые наклоны туловища вперед (6–10 раз), руки фиксировать на носке ступе. Количество повторений

от 5 до 12 раз. Рекомендуется на последнем наклоне можно зафиксировать туловище на 12–15 секунд, после этого сменить положение ног и начать выполнение.

7. *Исходное положение* – стоя лицом к шведской стенке, левая нога в сторону в упоре на ней: выполнение наклонов туловища к прямой опорной ноге (8–10 раз). Ладонями или пальцами рук касаемся пола. Количество повторений 10–12 раз. При выполнении заключительного наклона зафиксировать на 12–15 секунд свое положение, после этого выполнять упражнение с другой ноги.

8. *Исходное положение* – стока ноги врозь, лицом к шведской стенке, выполнить хват руками на уровне груди: повороты в тазобедренном суставе вперед-вовнутрь поочередно правой и левой ногами, постепенно раздвигая ноги в стороны до максимальных значений (поперечный шпагат). Количество повторений 6–10 раз.

9. *Исходное положение* – стока ноги врозь, лицом к шведской стенке, выполнить хват руками на уровне груди: спокойно повернуться вправо, пружинистыми движениями опуститься в шпагат правой ногой. Снова спокойно поворачиваясь сесть в шпагат левой ногой.

10. *Исходное положение* – встать ноги вместе левым боком к шведской стенке, левой рукой взяться за жердь: выполнить 15 маховых движений вперед-вверх выпрямленной правой ногой, постепенно увеличивая амплитуду движений. Закончив выполнять прийти в исходное положение

11. *Исходное положение* – стока ноги вместе лицом к шведской стенке, хват правой рукой за жердь на уровне груди, а левой на уровне живота: выполнить 12 маховых движений в сторону выпрямленной правой ногой с одновременным отклонением туловища влево, ступня параллельна полу, а пальцы разогнуты (взять «на себя»). Затем повторить с другой ноги.

12. *Исходное положение* – стока ноги вместе правым боком к шведской стенке, хват правой рукой за жердь на уровне груди, а левой – на уровне живота и чуть впереди проекции тела: выполнить 12 маховых движений назад выпрямленной правой ногой с одновременным наклоном туловища вперед прогнувшись, голову повернуть влоборота вправо и взглядом контролировать траекторию движения пятки. Затем то же другой ногой.

13. *Исходное положение* – стоя левым боком у стенки, левая нога стоит на жерди, согнута в колене и отведена в сторону, ступня упирается в шведскую стенку, хват одноименной рукой за жердь выше колена: пружинистые наклоны туловища вперед, пальцами или ладонями обеих рук касаться пола. Количество повторений не меньше 10 раз. Заключительный наклон выполняется с фиксацией на 10–15 секунд. Затем прийти в исходное положение и выполнить то же самое на другую ногу.

14. *Исходное положение* – стоя спиной у шведской стенки на левой, правая прямая нога в упоре на жерди, ее ступня параллельна полу, правой рукой взяться за жердь на уровне плеча. Вывести таз вперед, прогибаясь сделать 12 поворотов вперед-назад (пронация – супинация) в тазобедренном суставе. Затем повторить упражнение для другой ноги.

15. *Исходное положение* – стока ноги врозь спиной у шведской стенки, хват рук за жерди за головой: вывести таз вперед, прогибаясь, выполнить 12–15 наклонов туловища максимально назад, при этом постепенно опуская уровень хвата руками.

Метод статического растягивания. Этот метод основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10–15 секунд до нескольких минут. В данном случае используется большое многообразие средств, в том числе из йоги. Как правило данные упражнения выполняются отдельными сериями в подготовительной или заключительной части тренировки, иногда как отдельное упражнение в любой части занятия. Целесообразнее применять ежедневно комплекс таких средств в виде отдельного тренировочного занятия. Это даст наибольший эффект. Если основная тренировка проводится в утренние часы, то статические упражнения на растягивание необходимо выполнять во второй половине дня или вечером. Это обычно занимает до 40–45 минут. Когда же основное тренировочное занятие проводится вечером, то комплекс статических упражнений на растягивание можно выполнять и в утреннее время.

Статические упражнения лучше применять в подготовительной части занятия, в виде разминки, следует выполнять специально-подготовительные упражнения в динамике, с последовательным увеличением их интенсивности. При таком подходе к разминке, в итоге после выполнения статических упражнений, в большей мере растягиваются сухожилия мышц и связки, ограничивающие подвижность в суставах. Выполнение динамических специально-подготовительных упражнений способствуют разогреву мышц и подготавливают их к интенсивной работе.

Хорошо выполнять статические упражнения на растягивание, используя помощь партнера, можно преодолеть пределы гибкости, которые превышают те, что достигают обучающиеся при самостоятельном выполнении упражнений.

Комплекс статических упражнений на гибкость

1. Из *исходного положения*: лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, пальцы слегка согнуты, ноги немного разведены и развернуты, глаза закрыты: полностью расслабиться, мысленно проследить

постепенное расслабление пальцев стоп, голеней, бедер. После того, как по ногам пошло легкое тепло и тяжесть, необходимо начинать расслаблять руки, туловище, мышц лица и шеи. Дыхание должно быть спокойное, убеждать себя в ритмичной работе сердца. Продолжительность выполнения до 25 минут, отдых до 1–3 минуты после каждого предыдущего упражнения предлагаемого комплекса.

2. *Исходное положение* – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища:

– опираясь на ладони, на неглубоком вдохе медленно поднять прямые ноги до вертикального положения, а затем немного их опустить;

– на вдохе рывком поднять ноги вверх до вертикали и вытянуть носки, поддерживая туловище сбоку руками, принять стойку на плечах, подбородок при этом должен упираться в верхний край грудины, глаза не закрывать, дыхание произвольное;

– удерживать конечное положение от 10 секунд до 10 минут (продолжительность увеличивать постепенно, считая про себя).

3. *Исходное положение* – конечное положение предыдущего упражнения:

– медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола;

– удерживать позу от 10 секунд до 5 минут (продолжительность увеличивать постепенно, по счету), медленно опуститься на спину, касаясь каждым позвонком пола, и также медленно опустить прямые ноги; принять позу упражнения № 1, расслабиться.

4. *Исходное положение* – лежа на животе, голова повернута влево (вправо), руки вдоль туловища:

– выполнить упор на локти, прогнуться в грудном отделе позвоночника, опираясь подбородком на согнутые в кулак кисти;

– позу удерживать 10–60 секунд, сконцентрировав внимание на дыхании, оно должно быть произвольным;

– вернуться медленно в исходное положение.

5. *Исходное положение* – сесть на пол, ноги вперед, затем согнуть левую ногу в колене и прижать подошву ступни к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка находилась около паха, а колено было прижато к полу:

– на выдохе наклониться вперед и захватить руками левую (правую) ступню;

– выполнить наклон головы вперед, опираясь подбородком в области грудины, спина прямая;

– сделав глубокий вдох, задержать свое дыхание, постараться втянуть анус и живот;

– на задержке дыхания удерживать позу в течение 30–90 секунд, потом на расслаблении выполнить полный выдох, выпячивая живот, повторить дыхательные упражнения еще 2–3 раза;

– выполнив выдох, поднимая голову, руками опустить ступню, при этом туловище поднимается до вертикали, а согнутая нога выпрямляется;

– затем то же самое выполняется с другой ноги, после чего необходимо лечь на спину и расслабиться.

6. *Исходное положение* – лежа на животе, ноги вместе, носки вытянуты, подбородок занимающегося и ладони согнутых рук упираются в пол в проекции плеч:

– выполнить вдох, одновременно медленно поднимая голову и верхнюю часть туловища как можно больше вверх-назад, без отрыва от пола нижней части живота (ниже пупка), прогнуться;

– зафиксированную позицию, постараться удержать как можно дольше в пределах от 6–8 до 25–30 секунд;

– не изменяя положения, отвести назад левое плечо, медленно поворачивая голову налево, сосредоточиться на пятке левой ноги;

– находиться в этой позе до 30 секунд и повторить ее в другую сторону;

– медленно возвратиться к первой позиции, и не отрывая нижней части живота от пола, выполнить максимальный прогиб, удержать позу от 5 до 30 секунд; затем так же медленно вернуться в исходное положение.

Выполнить упражнение в другую сторону. Сконцентрировать свое внимание на произвольном дыхании, в момент подъема головы и туловища оно должно скользить сверху вниз по позвоночнику, в момент поворотов головы направляться в область почек. С возвращением в исходное положение, вновь сконцентрировать внимание на произвольном дыхании.

7. *Исходное положение* – сед на полу, ноги прямые, левая нога отведена в сторону и согнута в коленном суставе таим образом, что левое бедро находится перпендикулярно правой ноге:

– выполняя выдох, сделать наклон левым боком, правой рукой обхватить пальцы ступни левой ноги, при этом левое предплечье должно быть расположено на полу вдоль левой голени;

– зафиксировать положение в течение 10–30 секунд;

– затем выпрямить туловище, захватив двумя руками правое колено и на выдохе наклониться к нему, стараясь опускаться все ниже и ниже;

– удерживать туловище в максимальном наклоне в течение 10–30 секунд, потом выпрямиться;

– разворачивая туловище через правое плечо, наклонив левое вперед, обхватить двумя руками пятку правой ноги, продолжать удерживать это положение в пределах 10–30 секунд;

- обхватив голень правой (согнутой в колене) ноги правой рукой, медленно, опираясь на левую руку, прийти в положение – лежа на спине;
- удержаться в этом положении в пределах 10–60 секунд;
- затем вытянув правую ногу вперед, расслабиться;
- выполнить упражнение в другую сторону.

8. *Исходное положение* – сед на полу, ноги прямые:

- согнуть правую ногу в коленном суставе, обхватить ее правой рукой в области голеностопного сустава, положить тыльной частью стопы сверху на левое бедро;
- с помощью левой руки выполнить круговые движения правой ступней влево и вправо;
- взявшись за правую ступню двумя руками, подтяните ее к животу, груди, голове, затем вновь опустите на бедро;
- выполнить выдох, наклоняя туловища вперед, при этом руками обхватить левую ступню, не сгибая туловища постараться грудью лечь на бедро и достать подбородком колено;
- удержать выбранную позицию в течение 10–60 секунд;
- выпрямиться, вытянуть вперед правую ногу, расслабиться;
- затем выполнив упражнение на другую ногу, лечь на спину и полностью расслабиться.

3. ПРИМЕРНЫЕ КОНСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Ниже представлены примерные конспекты занятий в соответствии с учебной программой. Освоение, которых запланировано в объеме 36 часов. Занятия проводятся в манеже, длительность занятия 90 минут.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 1

Задачи:

1. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
2. Развивать силу.
3. Формировать настойчивость.

Инвентарь: планка для прыжков в высоту, гимнастический мостик для отталкивания

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------|--|------------------|--|
| I | 1. Построение, рапорт, сообщение задач | 36 мин 1 мин | Проверить форму обучающихся, выполнение команд. Пульс 140 уд./мин. Акцент на стопу Выше поднимать бедро Выполнять в падении С акцентом на мощное отталкивание 49 мин |
| | 2. Бег | 20 мин | |
| | 3. Комплекс ОРУ | 7 мин | |
| | 4. Комплекс СБУ | 8 мин | |
| | 1. Подскоки | 1×30 м | |
| | 2. Бег с высоким подниманием бедра | 1×30 м 1×30 м | |
| | 3. Бег захлестыванием голени | 1×30 м | |
| | 4. Бег скрестным шагом (левым-правым боком) | 2×30 м | |
| | 5. Прыжки с ноги на ногу | 3×30 м | |
| | 6. Бег с ускорением | 1×30 м | |
| II | 1. Прыжок в длину с места толчком одной ноги | 3 раза | Акцентировать внимание на маховые движения ногами, приземление на согнутые ноги. |
| | 2. Прыжок в длину с одного шага | 3 раза | |

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------|---|-----------|---|
| II | 3. Прыжок в длину с места, стоя левым – правым боком | 3 раза | Амплитуду движений. Последние три прыжка на результат. Отягощение(вес) подбирается так, чтобы в первой серии силовых упражнений можно было сделать 8 повторений. После серии Р – 2 мин. (Р – время отдыха между сериями). Вторая серия вес увеличивается на 5 кг, а повторения уменьшаются до 6 и т. п. |
| | 4. Прыжок в длину с места, стоя спиной | 3 раза | |
| | 5. Прыжок в длину с места | 8 раз | |
| | а) жим гантелей (предметов) лёжа | 3×10 раз | |
| | б) отжимание на брусьях (стульях); | 3×10 раз | |
| | в) жим штанги (предмета) лёжа | 2×8 раз | |
| III | г) прыжки со скакалкой 200 раз, | 2 серии | |
| | Медленный бег 500 м, упражнения на расслабление, гибкость | 5 мин | |

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 2

Задачи:

1. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.
2. Развивать скоростно-силовые качества.
3. Формировать коллективизм.

Инвентарь: стартовые колодки

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------|--|-----------|---|
| I | 1. Построение, рапорт, сообщение задач. 2. Бег. 3. Комплекс ОРУ. 4. Комплекс СБУ. 1. Подскоки. | 35 | Проверить форму обучающихся, выполнение команд. Пульс 150 уд./мин. Акцент на стопу. |
| | | 1 мин | |
| | | 20 мин | |
| | | 7 мин | |
| | | 7 мин | |
| | | 1×30 м | |

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------|---|-----------|--|
| II | 2. Бег с высоким подниманием бедра. | 1×30 м | Выше поднимать бедро выполнять в падении. |
| | 3. Бег захлестыванием голени. | 1×30 м | |
| | 4. Бег скрестным шагом (левым-правым боком). | 2×30 м | |
| | 5. Прыжки с ноги на ногу. | 1×30 м | С акцентом на быстрое отталкивание. |
| | 6. Бег с ускорением. | 3×30 м | |
| | 1. Бег с низкого старта. Старты из различных положений: – «упор присев»; – «упор лежа»; – «сидя упор сзади»; – то же только спиной к стартовой линии; – то же с поворотом на 360 градусов; – то же, прыгая на двух ногах вверх. 2. Развитие скоростно-силовых качеств: а) ходьба выпадами; б) прыжки с ноги на ногу; в) прыжок вверх, подтягивая колени к груди; г) скачки на каждой ноге в движении; д) прыжки на месте со скалкой; е) бег с ускорением. | 50 мин | Реагировать на различный сигнал (свисток, голос, хлопок руками). Выполнять мягко, пружиня на стопе. |
| III | Медленный бег 500 м, вис | 6×30 м | |
| | 1 упражнения на расслабление, растяжку. | 5 мин | |

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 3

Задачи:

1. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.
2. Развивать скоростные качества.
3. Формировать чувство ритма.

Инвентарь: хронометр

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания | |
|---------------|---|-----------|---|----------------------|
| I | 1. Построение, рапорт, сообщение задач 2. Бег 3. Комплекс ОРУ 4. Комплекс СБУ 1. Подскоки 2. Бег с высоким подниманием бедра 3. Бег захлестыванием голени 4. Бег скрестным шагом (левым-правым боком) 5. Прыжки с ноги на ногу 6. Бег с ускорением | 30 мин | Проверить форму обучающихся, выполнение команд. | |
| | | 1 мин | | |
| | | 15 мин | Пульс 150 уд./мин. | |
| | | 9 мин | | |
| | | 5 мин | Акцент на стопу | |
| | | 1×30 м | | |
| | | 1×30 м | | Выше поднимать бедро |
| | | 1×30 м | | |
| | | 2×30 м | | Выполнять в падении |
| | | 1×30 м | | |
| II | Развитие скоростных качеств а) бег с ускорением на 60 м; б) бег с ускорением на 30 м; в) бег с ускорением на 30 м с ходу; г) бега с ускорением на 120 м; в) 3×30 м с ходу, 95–98 % от максимальной скорости, P = 2,5 мин; | 3×30 м | С акцентом на мощное отталкивание Выполнять две серии, P = 3 мин. Интенсивность 60% от макс. Выполнять 2 серии одна из них с околоредельной скоростью P = 2 мин. 90–95 % от максимальной скорости, P = 2,5 мин. 80% силы, P = 120 уд./мин. | |
| | | 55 мин | | |
| | | 3×60 м | | |
| | | 3 раза | | |
| | | 3 раза | | |
| 2–3×120 м | | | | |

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------|--|----------------|--------------------------------------|
| III | г) 2–3×120 м, в % силы, Р = 120 уд/мин. Медленный бег Растяжка, вис | 5 мин 500 м | |

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 4

Задачи:

1. Совершенствовать технику бега на средние дистанции.
2. Развивать силовые способности.
3. Воспитывать волевые качества.

Инвентарь: хронометр

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------|---|------------|---|
| I | 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. 2. Бег. 3. ОРУ. 4. СБУ: – подскоки на каждый шаг; – бег с захлестом голени; – бег с высоким подниманием бедра; – бег прямыми ногами вперед (назад); – бег с ускорением; – семенящий бег. | 34 мин | Проверить форму обучающихся, Выполнение команд. Пульс 150 уд./мин. Выполнять перекатом с пятки на носок. Выполнять в падении. Чаще, плечи не отклонять. Выполнять на упругой стопе, носок на себя. |
| | | 1 мин | |
| | | 20 мин | |
| | | 8 мин | |
| | | 5 мин | |
| | | 1×30 м | |
| | | 1×30 м | |
| | | 1×30 м | |
| | | 1×30 м | |
| | | 3×30 м | |
| 1×30 м | | | |
| II | 1. Бег с ускорением. 2. Развитие силы: а) сгибание и разгибание рук с гантелями (предметами) стоя (сидя); | 55 мин | Следить за дыханием. |
| | | 4×600 м | |
| | | 3×8–10 раз | Можно стоя на коленях. |

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------|--|-----------|--------------------------------------|
| III | б) отжимание из упора лёжа; | 3×15 раз | Выполнять до отказа. |
| | в) разведение и сведение гантелей (предметов) в стороны; | 3×10 раз | |
| | г) жим штанги (предмета) лёжа; | 3×10 раз | |
| | д) упражнение на брюшной пресс: «складной нож». | 2 подхода | |
| | Заминка 500 м, упражнения на расслабление, гибкость. | 5 мин | |

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 5

Задачи:

1. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции
2. Развивать скоростно-силовые способности
3. Воспитывать внимательность и смелость

Инвентарь:

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|--|---|-----------|--|
| I | 1. Построение, рапорт, сообщение задач. | 32 мин | Проверить готовность к занятию. Медленный темп. Выполнять 100 м через 100 м ходьбы и т. д. |
| | 2. Бег. | 20 мин | |
| | 3. Комплекс ОРУ. | 7 мин | |
| | Комплекс СБУ: | | |
| | 1. Подскоки. | 1×30 м | |
| | 2. Бег с высоким подниманием бедра. | 1×30 м | |
| | 3. Бег захлестыванием голени. | 1×30 м | |
| 4. Бег скрестным шагом (левым-правым боком). | 2×40 м | | |
| 5. Прыжки с ноги на ногу. | | | |
| 6. Бег с ускорением. | 3×30 м | | |

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------|--|---|---|
| II | 1. Бег с ускорением 100 м + 150 м + 200 м + + 250 м + 250 м + 200 м + + 150 м + 100 м 2. Круговая тренировка: – сгибание и разгибание рук; – поднятие и опускание туловища из положения – лежа на спине; – прыжки через скакалку; – приседания с набивным мячом; – выпрыгивания из полно- го приседа; – упражнение «планка». | 1 серия 20 раз 30 раз 100 раз 15 раз 15 раз 1,5 мин | Круговая тренировка позволяет выполнять ра- боту на различные группы мышц в одном занятии, предполагает прохожде- ние не менее 5 станций, от двух до шести серий или кругов, общая про- должительность занятий от 25 до 60 минут. Увеличивать нагрузку следует от круга к кругу, и конечно же варьировать упражнения |
| III | Бег. Упражнения на расслабле- ние (вис). Подведение итогов за- нятия. | 5 мин | |

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 6

Задачи:

1. Совершенствовать технику бега по выражу
2. Развивать скоростно-силовые качества
3. Формировать настойчивость

Инвентарь: планка для прыжков в высоту, гимнастический мостик

| Части занятия | Содержание | Дози- ровка | Организационно-методи- ческие указания |
|---------------|---|-----------------------------------|--|
| I | 1. Построение, рапорт, со- общение задач. 2. Бег. | 34 мин 1 мин 20 мин | Проверить форму обучаю- щихся, выполнение команд. Пульс 140 уд./мин. |

Примерные планы тренировочных занятий

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------|---|--|--|
| II | 3. Комплекс ОРУ. | 8 мин | |
| | Комплекс СБУ: | 5 мин | |
| | 1. Подскоки. | 1×30 м | Акцент на стопу. |
| | 2. Бег с высоким подниманием бедра. | 1×30 м | Выше поднимать бедро. |
| | 3. Бег захлестыванием голени. | 1×30 м | Выполнять в падении. |
| | 4. Бег скрестным шагом (левым-правым боком). | 2×30 м | |
| | 5. Прыжки с ноги на ногу. | 1×30 м | С акцентом на быстрое отталкивание. |
| | 6. Бег с ускорением. | 3×30 м | |
| | | 51 мин | |
| | | 1. Техника бега по виражу. Бег по повороту с различной скоростью. Бег при входе в поворот. | 8 раз |
| III | | 4 раза | Следить за плавным входом в поворот, сохраняя свободный бег. |
| | 2. Развитие скоростно-силовых качеств: | 3 раза | |
| | а) прыжок в длину с места; | 3 раза | |
| | б) тройной прыжок с места; | 20 раз | |
| | в) «разножка» на месте прыжком вверх; | 150 раз | |
| | г) прыжки со скакалкой; | 20 раз | |
| | д) подпрыгивание на каждой; | 150 м | |
| | е) бег с ускорением; | 15 сек. | |
| ж) вис. | 5 мин | | |
| | Медленный бег 500 м, упражнения на расслабление, растяжку гибкость. | | |

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 7

Задачи:

1. Совершенствовать технику бега с низкого старта.
2. Развивать скоростные качества.
3. Формировать ловкость.

Инвентарь: стартовые колодки

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------|---|---|--|
| I | <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, рапорт, сообщение задач. 2. Бег. 3. Комплекс ОРУ. 4. Комплекс СБУ: <ol style="list-style-type: none"> 1. Подскоки. 2. Бег с высоким подниманием бедра. 3. Бег захлестыванием голени. 4. Бег скрестным шагом (левым-правым боком). 5. Прыжки с ноги на ногу. 6. Бег с ускорением. | <p style="text-align: center;">36</p> <p style="text-align: center;">1 мин</p> <p style="text-align: center;">20 мин</p> <p style="text-align: center;">10 мин</p> <p style="text-align: center;">5 мин</p> <p style="text-align: center;">1×30 м</p> <p style="text-align: center;">1×30 м</p> <p style="text-align: center;">1×30 м</p> <p style="text-align: center;">2×30 м</p> <p style="text-align: center;">1×30 м</p> <p style="text-align: center;">3×30 м</p> | <p>Проверить форму обучающихся, выполнение команд. Пульс 150 уд./мин.</p> <p>Акцент на стопу.</p> <p>Выше поднимать бедро.</p> <p>Выполнять в падении.</p> <p>С акцентом на мощное отталкивание.</p> |
| II | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег с низкого старта. Старты из различных положений: <ul style="list-style-type: none"> – «упор присев»; – «упор лежа»; – «сидя упор сзади»; – то же только спиной к стартовой линии; – то же с поворотом на 360 градусов; – то же, прыгая на двух ногах вверх. <p>Выполнение команд «на старт», «внимание» марш».</p> | <p style="text-align: center;">50 мин</p> <p style="text-align: center;">6×30 м</p> | <p>Реагировать на различный сигнал (свисток, голос, хлопок руками).</p> <p>Удлиняются паузы вперед командой на «старт» и «марш».</p> <p>P = 2 мин.</p> |

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------|--|------------------|--|
| III | 2. Развитие скорости: а) бег с ускорением; б) бег 20 м быстро + 20 м медленно; в) бег с ходу; г) бег с ускорением с высокого старта. | 4×20 м | P = 2,5 мин. Пульс 180 уд/мин. P = 130 уд/мин. Выполнять мягко, пружиня на стопе. |
| | Медленный бег. Упражнения на расслабление, растяжку. | 4 мин 20 сек. | |

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 8

Задачи:

1. Совершенствовать технику финиширования.
2. Развивать силу.
3. Формировать настойчивость.

Инвентарь: планка для прыжков в высоту, гимнастический мостик

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|--|---|-----------|--|
| I | 1. Построение, рапорт, сообщение задач. | 36 мин | Проверить форму обучающихся, выполнение команд. Пульс 140 уд./мин. Акцент на стопу. Выше поднимать бедро. Выполнять в падении. С акцентом на мощное отталкивание. |
| | 2. Бег. | 1 мин | |
| | 3. Комплекс ОРУ. | 20 мин | |
| | 4. Комплекс СБУ: | 8 мин | |
| | 1. Подскоки. | 7 мин | |
| | 2. Бег с высоким подниманием бедра. | 1×30 м | |
| | 3. Бег захлестыванием голени. | 1×30 м | |
| 4. Бег скрестным шагом (левым-правым боком). | 2×30 м | | |
| 5. Прыжки с ноги на ногу. | 1×30 м | | |
| II | 1. Техника финиша. | 50 мин | |

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|--|---|-----------------------------------|---|
| III | Имитация техники финиша на месте. | 5–6 раз | Сначала выполняется индивидуально, затем всей группой вместе. |
| | Имитация финиша в ходьбе | 3–4×10 м | |
| | Тоже в движении. | 2–3×15 м | |
| | Набегание на финиш при различном положении туловища. | 2–3×20 м | |
| | 2. Развитие силы: | 2 подхода | 70 % от максимального количества. |
| | а) подтягивание; | 2 подхода | 70 % от максимального количества. |
| | б) сгибание и разгибание рук в упоре; | 2 подхода | 70 % от максимального количества. |
| в) из вися подвеса ног до прямого угла (на мышцы брюшного пресса); | 2 подхода | 70 % от максимального количества. | |
| г) «пистолет»; | 2 подхода | Тоже. | |
| д) прыжки со скакалкой; | 2×120 раз | | |
| е) бег с ускорением. | 1×20 м | | |
| | Медленный бег. | 5 мин | |
| | Упражнения на расслабление, растяжку гибкость (приложение). | 500 м | |

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 9

Задачи:

1. Совершенствовать технику бега на средние дистанции.
2. Развивать выносливость и прыгучесть.
3. Воспитывать волевые качества.

Инвентарь: хронометр

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------|--|-----------|---|
| I | 1. Построение, рапорт, сообщение задач. 2. Бег. 3. Комплекс ОРУ. | 37 мин | Проверить форму обучающихся, выполнение команд. Пульс 160 уд./мин. |
| | | 2 мин | |
| | | 25 мин | |
| | | 10 мин | |

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|--|---|-------------------|---|
| II | 4. Комплекс СБУ: | | |
| | 1. Подскоки. | 1×30 м | Акцент на стопу. |
| | 2. Бег с высоким подниманием бедра. | 1×30 м | Выше поднимать бедро. |
| | 3. Бег захлестыванием голени. | 1×30 м | Выполнять в падении. |
| | 4. Бег скрестным шагом (левым-правым боком). | 1×30 м 2×30 м | С акцентом на мощное отталкивание |
| | 5. Прыжки с ноги на ногу. | 1×30 м | |
| III | 6. Бег с ускорением. | 3×30 м | Следить за техникой бега на всей дистанции. Затем указать на индивидуальные ошибки и средства их исправления. Выполнять мягко, пружиня на стопе |
| | 1. Равномерный бег со старта по прямой на повороте на отрезках 300–800 м. | 50 мин 4–6 раз | |
| | 2. Развитие прыгучести | | |
| | а) прыжки с ноги на ногу; | | |
| | б) прыжки на каждой; | | |
| в) прыжки на обеих ногах на месте (подтягивая колени к груди); | 6×50 м | | |
| г) ходьба выпадами; | | | |
| д) прыжки на каждый третий шаг; | | | |
| е) прыжки со скакалкой. | 120 раз | | |
| 3. Бег с ускорением. | 6×20 м | | |
| Медленный бег. | 3 мин | | |
| Упражнения на расслабление, растяжку. | 500 м | | |

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 10

Задачи:

1. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции
2. Развивать быстроту движений
3. Воспитывать трудолюбие

Инвентарь: хронометр

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------|--|----------------|---|
| I | 1. Построение, рапорт, сообщение задач. | 35 мин | Проверить форму обучающихся, выполнение команд. Пульс 150–155 уд./мин. |
| | 2. Бег. | 1 мин | |
| | 3. Комплекс ОРУ. | 20 мин | |
| | 4. Комплекс СБУ. | 9 мин | |
| II | 4. Комплекс СБУ. | 5 мин | P = 2,5 мин. |
| | 50 мин | | |
| | 1. Техника бега: | | P = 3 мин. |
| | а) имитация движения руками на месте, как во время бега; | 3×15 сек. | |
| | б) имитация бега в упоре о стенку; | 3×15 сек. | |
| | в) имитация бега на брусках. | 3×20 сек. | |
| | 2. Развитие быстроты: | | |
| | а) бег с высокого старта; | 3×30 м | |
| | б) бег с высокого старта; | 3×50 м | |
| | в) бег с ходу. | 3–4×30 м | |
| | 3. Бег с ускорением. | 2×150–200 м | |
| | 4. ОФП: | | |
| | а) отжимание, 70 % от максимального; | 15–20 раз | |
| | б) из виса подъём ног до прямого угла. | | |
| III | Медленный бег | 5 мин 500 м | |

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 11

Задачи:

1. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
2. Развивать силу.
3. Формировать настойчивость.

Инвентарь: рулетка

Примерные планы тренировочных занятий

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------|---|-----------|--|
| I | 1. Построение, рапорт, сообщение задач. | 37 мин | Проверить форму обучающихся, выполнение команд. Пульс 140 уд.\мин. Акцент на стопу. Выше поднимать бедро. Выполнять в падении. С акцентом на мощное отталкивание. |
| | 2. Бег. | 2 мин | |
| | 3. Комплекс ОРУ. | 20 мин | |
| | 4. Комплекс СБУ. | 7 мин | |
| | 1. Подскоки. | 8 мин | |
| | 2. Бег с высоким подниманием бедра. | 1×30 м | |
| | 3. Бег захлестыванием голени. | 1×30 м | |
| | 4. Бег скрестным шагом (левым-правым боком). | 2×30 м | |
| | 5. Прыжки с ноги на ногу. | 1×30 м | |
| | 6. Бег с ускорением. | 3×30 м | |
| II | 1. Техника прыжка в длину с места | 48 мин | Акцентировать внимание на маховые движения ногами, приземление на согнутые ноги, амплитуду движений. Прыжок выполняется на результат. 75% от максимального количества. 80% от максимального количества. |
| | а) прыжок в длину с места толчком одной ноги; | 3 раза | |
| | б) прыжок в длину с одного шага; | 3 раза | |
| | в) прыжок в длину с места, стоя левым – правым боком; | 3 раза | |
| | г) прыжок в длину с места, стоя спиной. | 3 раза | |
| | Прыжок в длину с места | 10 раз | |
| | 2. Развитие силы: | | |
| | а) подтягивание (узкий хват); | 1 подход | |
| | б) отжимание (узкая стойка); | 1 подход | |
| | в) из виса подъём ног до прямого угла; | 1 подход | |
| | г) «пистолет» на каждой; | 1 подход | |
| | д) прыжки со скакалкой; | 150 раз | |
| е) ускорение; | 25 м | | |
| ж) вис. | 15 сек. | | |

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------|---|----------------|--------------------------------------|
| III | Медленный бег. Упражнения на расслабление, гибкость. | 5 мин 600 м | |

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 12

Задачи:

1. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.
2. Развивать специальную выносливость.
3. Формировать силу воли.

Инвентарь: стартовые колодки

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------|---|-----------|--|
| I | 1. Построение, рапорт, сообщение задач. 2. Бег. 3. Комплекс ОРУ. 4. Комплекс СБУ: 1. Подскоки. 2. Бег с высоким подниманием бедра. 3. Бег захлестыванием голени. 4. Бег скрестным шагом (левым-правым боком). 5. Прыжки с ноги на ногу. | 25 мин | Проверить форму обучающихся, выполнение команд. Пульс 165 уд./мин. Акцент на стопу. Выше поднимать бедро. Выполнять в падении. С акцентом на мощное отталкивание. |
| | | 1 мин | |
| | | 10 мин | |
| | | 8 мин | |
| | | 6 мин | |
| | | 1×30 м | |
| | | 1×30 м | |
| | | 1×30 м | |
| | | 2×30 м | |
| | | 1×30 м | |
| II | 1. Бег с ускорением 2. Бег с низкого старта. Старты из различных положений: – «упор присев»; – «упор лежа»; – «сидя упор сзади»; | 3×30 м | Реагировать на различный сигнал (свисток, голос, хлопок руками). |
| | | 50 мин | |
| | | 6×30 м | |

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------|--|-------------------------------|--|
| III | – то же только спиной к стартовой линии; – то же с поворотом на 360 градусов; – то же, прыгая на двух ногах вверх. 3. Развитие специальной выносливости: а) бег с высокого старта; б) бег с ускорением. Медленный бег. | 3×80 м 2–3×150 м 10 мин | Выполнять в 65 % от макс., Р = 2,5–3 мин. Р = 2,5–3 мин, между сериями Р = 5 мин. |

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 13

Задачи:

1. Совершенствовать технику бега на средние дистанции
2. Развивать прыгучесть
3. Формировать чувство ритма

Инвентарь: хронометр

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------|---|--|--|
| I | 1. Построение, рапорт, сообщение задач. 2. Бег. 3. Комплекс ОРУ. 4. Комплекс СБУ: | 25 мин 1 мин 1000 м 9 мин 10 мин | Проверить форму обучающихся, выполнение команд. Темп медленный. |
| | 1. Подскоки. 2. Бег с высоким подниманием бедра. 3. Бег захлестыванием голени. 4. Бег скрестным шагом (левый-правый боком). 5. Прыжки с ноги на ногу. | 1×30 м 1×30 м 1×30 м 2×30 м 1×30 м | Акцент на стопу. Выше поднимать бедро. Выполнять в падении. С акцентом на мощное отталкивание |

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|--|---|------------------|--|
| II | 6. Бег с ускорением. | 3×30 м 60 мин | Пульс 180 уд/мин, Р = до 120 уд/мин. Р между сериями 5 мин. Выполнять на дальность. |
| | 1. Техника бега: Повторное пробегание отрезков | 2–3×400 м | |
| 2. Прыжковые упражнения; а) ходьба выпадами; | 1×50 м | | |
| б) прыжки с ноги на ногу | 1×40 м | | |
| в) прыжки на каждой ноге, другая на предмете; | 15 раз | | |
| г) выпрыгивание вверх из полного приседа; | 15 раз | | |
| д) прыжки со скакалкой; | 150 раз | | |
| е) ускорение; | 20 м | | |
| ж) вис; | 15 сек. | | |
| к) комплекс на расслабление и растяжку. | 7–8 мин | | |
| III | Медленный бег. | 5 мин 600 м | |

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 14

Задачи:

1. Совершенствовать технику бега на средние дистанции.
2. Развивать силы и гибкости.
3. Воспитывать волевые качества.

Инвентарь: хронометр

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------|---|-----------|--|
| I | 1. Построение, рапорт, сообщение задач. | 20 мин | Проверить форму обучающихся, выполнение команд. Темп медленный. |
| | 2. Бег. | 1 мин | |
| | 3. Комплекс ОРУ. | 2 мин | |
| | 4. Комплекс СБУ: | 10 мин | |

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------|---|------------------|--|
| II | 1. Подскоки. | 1×30 м | Акцент на стопу. |
| | 2. Бег с высоким подниманием бедра. | 1×30 м | Выше поднимать бедро. |
| | 3. Бег захлестыванием голени. | 1×30 м | Выполнять в падении. |
| | 4. Бег скрестным шагом (левым-правым боком). | 2×30 м | |
| | 5. Прыжки с ноги на ногу. | 1×30 м | С акцентом на мощное отталкивание. |
| | 6. Бег с ускорением. | 3×30 м 60 мин | |
| | 1. Бег с «переключениями» на дистанции 100–150 м. | 6–8 раз | Сначала свободный с ускорением на первых 20–30 м, затем 10–20 м по инерции и т. д. |
| | 2. Развитие силы: | | |
| | а) подтягивание | 1 подход | 75 % от максимального. |
| | б) «пистолет» на каждой ноге; | 1 подход | 80 % от максимального. |
| III | в) на мышцы задней поверхности бедра: из упора лёжа сзади пяткой на скамейке (предмете) подъём таза вверх на каждую ногу; | 15 раз | |
| | г) на мышцы брюшного пресса: из упора сидя на полу написать обеими ногами своё имя. | 2×25 раз | |
| | Комплекс на расслабление и растягивание. | 7 мин | |
| | Медленный бег. | 5 мин | |
| | Вис. | 500 м 20 сек. | |

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 15

Задачи:

1. Совершенствовать технику бега на средние дистанции.
2. Развивать силы и гибкости.
3. Воспитывать волевые качества.

Инвентарь: хронометр

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|--|---|------------------------------------|---|
| I | 1. Построение, рапорт, сообщение задач. | 25 мин | Проверить форму обучающихся, выполнение команд. |
| | | 2 мин | |
| | 2. Бег. | 20 мин | Пульс 140 уд./мин. |
| | | 10 мин | |
| | 3. Комплекс ОРУ. | 1×30 м | Акцент на стопу. |
| | | 1×30 м | |
| | 4. Комплекс СБУ: 1. Подскоки. | 1×30 м | Выше поднимать бедро. |
| 1×30 м | | | |
| 2. Бег с высоким подниманием бедра. | 1×30 м | Выполнять в падении. | |
| | 1×30 м | | |
| 3. Бег захлестыванием голени. | 2×30 м | С акцентом на мощное отталкивание. | |
| | 1×30 м | | |
| 4. Бег скрестным шагом (левым-правым боком). | 1×30 м | С акцентом на мощное отталкивание. | |
| | 3×30 м | | |
| 5. Прыжки с ноги на ногу. | 3×30 м | С акцентом на мощное отталкивание. | |
| | 60 мин | | |
| II | 1. Развитие общей выносливости, бег на отрезках свыше 300 метров. | 3×400–500 м | Пульс до 180 уд/мин, Р = 120 уд/мин. |
| | | 1 подход | |
| | 2. Развитие силы: а) подтягивание; | 1 подход | 75 % от максимального. |
| | | 1 подход | |
| | б) «пистолет» на каждой; | 15 раз | 80 % от максимального. |
| | | | |
| | г) на мышцы брюшного пресса: из упора сидя на полу написать обеими ногами своё имя. | 2×25 раз | |
| 7 мин | | | |
| Комплекс на расслабление и растягивание. | 7 мин | | |
| | 5 мин | | |
| III | Медленный бег | 5 мин | |
| | | 500 м | |

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 16

Задачи:

1. Совершенствовать технику бега по выражу.
2. Развивать скоростно-силовые качества.
3. Формировать настойчивость.

Инвентарь:

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------|--|-----------|---|
| I | 1. Построение, рапорт, сообщение задач. | 25 мин | Проверить форму обучающихся, выполнение команд. Пульс 140 уд./мин. |
| | 2. Бег. | 1 мин | |
| | 3. Комплекс ОРУ. | 14 мин | |
| | 4. Комплекс СБУ: | 10 мин | Акцент на стопу. Выше поднимать бедро. Выполнять в падении. С акцентом на мощное отталкивание. |
| | 1. Подскоки. | 1×30 м | |
| | 2. Бег с высоким подниманием бедра. | 1×30 м | |
| | 3. Бег захлестыванием голени. | 1×30 м | |
| | 4. Бег скрестным шагом (левым-правым боком). | 2×30 м | |
| | 5. Прыжки с ноги на ногу. | 1×30 м | |
| | 6. Бег с ускорением. | 3×30 м | От 50 % до 70 % от макс. Следить за плавным входом в поворот, сохраняя свободный бег. |
| II | 1. Техника бега по выражу | 60 мин | |
| | а) бег по повороту с различной скоростью; | 8 раз | |
| | б) бег при входе в поворот. | 4 раза | |
| | 2. Развитие скоростно-силовых качеств: | 3 раза | |
| | а) прыжок в длину с места; | 3 раза | |
| | б) тройной прыжок с места; | 3 раза | |
| | в) «разножка» на месте прыжком вверх; | | |
| | г) прыжки со скакалкой; | 150 раз | |
| | д) подпрыгивание на каждой; | 150 м | |
| | е) бег с ускорением; | 25 м | |
| ж) вис. | 15 сек. | | |

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------|--|----------------|--------------------------------------|
| III | Медленный бег. Упражнения на расслабление, растяжку гибкость. | 5 мин 500 м | |

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 17

Задачи:

1. Совершенствовать технику бега с высокого старта.
2. Развивать прыгучесть.
3. Формировать ловкость.

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------|--|-----------|--|
| I | 1. Построение, рапорт, сообщение задач. 2. Бег. 3. Комплекс ОРУ. 4. Комплекс СБУ: 1. Подскоки. 2. Бег с высоким подниманием бедра. 3. Бег захлестыванием голени. 4. Бег скрестным шагом (левым-правым боком). 5. Прыжки с ноги на ногу. 6. Бег с ускорением | 25 мин | Проверить форму обучающихся, выполнение команд. Пульс 160 уд./мин. Акцент на стопу. Выше поднимать бедро. Выполнять в падении. С акцентом на мощное отталкивание. 3×30 м |
| | | 2 мин | |
| | | 8 мин | |
| | | 10 мин | |
| | | 5 мин | |
| | | 1×30 м | |
| | | 1×30 м | |
| | | 1×30 м | |
| | | 2×30 м | |
| | | 1×30 м | |
| II | 1. Бег с высокого старта а) бег с ускорением с гандикапом; б) бег 20 м быстро + 20 м медленно; в) бег с высокого старта с в падении; | 60 мин | В 60 % силы, Р = 2 мин. Р = 2,5 мин. |
| | | 4×50 м | |
| | | | |

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------------------------------|--|-----------|--------------------------------------|
| III | г) бег с ускорением с высокого старта в парах. | 1×30 м | |
| | 2. Прыжковые упражнения: | | |
| | а) прыжки с ноги на ногу; | 15 раз | |
| | б) прыжки на каждой; | 10 раз | |
| | в) прыжки на обеих ногах на месте (подтягивая колени к груди); | 50 м | |
| | г) ходьба выпадами; | 40 м | |
| | д) прыжки на каждый третий шаг; | 120 раз | |
| | е) прыжки со скакалкой; | 20 м | |
| | ж) бег с ускорением. | 5 мин | |
| | Медленный бег. | 500 м | |
| Вис. | 20 сек. | 3 мин | |
| Упражнения на расслабление, гибкость. | | | |

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 18

Задачи:

1. Совершенствовать технику финиша.
2. Развивать общую выносливость и силу.
3. Формировать коллективизм.

Инвентарь: хронометр

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------|---|-----------|--|
| I | 1. Построение, рапорт, сообщение задач. | 35 мин | Проверить форму обучающихся, выполнение команд. Пульс 150 уд./мин равномерный бег. Акцент на стопу. |
| | 2. Бег. | 1 мин | |
| | 3. Комплекс ОРУ. | 20 мин | |
| | 4. Комплекс СБУ: | 9 мин | |
| | 1. Подскоки. | 5 мин | |
| | | 1×30 м | |

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---|--|--------------------------------------|--------------------------------------|
| II | 2. Бег с высоким подниманием бедра. | 1×30 м | Выше поднимать бедро. |
| | 3. Бег захлестыванием голени. | 1×30 м | Выполнять в падении. |
| | 4. Бег скрестным шагом (левым-правым боком). | 1×30 м 2×30 м | |
| | 5. Прыжки с ноги на ногу. | 1×30 м | С акцентом на мощное отталкивание. |
| | 6. Бег с ускорением. | 3×30 м 50 мин | |
| | 1. Техника финиша | 5–6 раз | |
| | а) имитация техники финиша на месте; | | |
| | б) имитация финиша в ходьбе; | | |
| | в) тоже в движении; | | |
| | г) набегание на финиш при разном положении туловища. | 3–4×10 м 2–3×15 м | |
| 2. Бег на отрезках 200 м + 300 м + 150 м | 2–3×20 м | Пульс 180 уд/мин, P = 120 уд/мин. | |
| 3. Развитие силы: | 1 подход | | |
| а) подтягивание из-за головы; | 1 подход | 75% от максимального. | |
| б) отжимание из упора лёжа; | 1 подход | | |
| в) полуприсед с удержанием; | 15 сек. | Тоже. | |
| г) на мышцы задней поверхности бедра: из упора лёжа сзади пяткой на скамейке (предмете) подъём таза вверх на каждую ногу; | 15 раз | | |
| д) на мышцы брюшного пресса: «ножницы» в положении сидя на полу. | 15 раз | | |
| III | Медленный бег. | 5 мин | |
| | Упражнения на расслабление, гибкость. | 500 м | |

4. КАК ПОСТРОИТЬ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

При проведении самостоятельных занятий особенно важно:

- рациональное планирование тренировочного процесса;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия.

В практике проведения занятий по физической подготовке, существует последовательность выполнения упражнений: в начале тренировки необходимо выполнять упражнения на быстроту, затем скоростно-силовые упражнения (в основном прыжковые) и в завершении упражнения на подвижность в суставах и расслабление; либо в начале тренировки: скоростно-силовая направленность, затем силовая, в конце тренировки выполняются упражнения на развитие специальной выносливости и в завершении упражнения на подвижность в суставах.

Все упражнения должны быть разбиты по категориям, по методам и зонам воздействия на организм. В каждой категории упражнения подбираются с применением двух основных принципов: «от простого к сложному» и «от главного к второстепенному».

Рекомендуется начинать тренировки с самых простых упражнений и двигаться к более сложным, тем самым изменяя вектор нагрузки на организм и внося разнообразие, не давая организму полностью адаптироваться к какому-то одному упражнению. Для этого необходимо взять по одному самому простому упражнению из каждой категории. Затем составить программу из этих упражнений, выполнять эту программу следует в понедельник, среду и пятницу. Цель данной программы – увеличить количество повторений в каждом упражнении. Чтобы добиться прогресса в процессе тренировок, сначала нужно выяснить ваш максимум в этих упражнениях на данный момент.

Тест определения максимума в выбранных упражнениях

Перед началом тренировок по выбранному вами комплексу упражнений следует выяснить ваш максимум повторений в этих упражнениях. Максимум также нужно высчитывать после смены простого комплекса упражнений на более сложный. Для этого:

1. Проведите разминку.
2. Выполните весь комплекс упражнений (одно за другим) с двухминутным отдыхом между упражнениями.

В каждом упражнении следует выложиться на 100%, сделав максимальное количество повторений. Запишите ваши рекорды в каждом из упражнений.

ПРОГРЕССИЯ ТРЕНИНГА

– Увеличение количества повторов



– Увеличение количества серий



– Уменьшение пауз отдыха между сериями



– Увеличение времени нахождения мышцы под нагрузкой



– Усложнение используемого упражнения



– Использование утяжелителей



– Изменение порядка выполнения упражнений



– Изменение исходного положения тела

Что делать дальше?

Следует начать с 70–80 % от вашего максимума, прибавляя по одному повторению на каждой тренировке. Выполняйте каждое упражнение в 4 сериях с 30 секундной паузой между ними. Между упражнениями отдыхайте 2 минуты. Обязательно следуйте рекомендациям и отдыхайте, сколько положено на каждой тренировке (\pm несколько секунд) только так вы сможете более точно отслеживать прогрессируете вы или нет. Для этих целей рекомендуется использовать хронометр. Ваша задача, шаг за шагом, приблизиться к вашему рекорду и побить его, прогрессируя дальше. Как только в большей части упражнений ваш прогресс остановится, и вы больше не сможете выполнить ни одного повторения, не нарушая техники. Возьмите несколько дней отдыха, составьте комплекс из более сложных упражнений, определите ваш максимум в этих упражнениях, скиньте нагрузку на 70–80 % и вновь шаг за шагом двигайтесь к личному рекорду.

5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Нагрузки, которые имеют различную направленность и величину, вызывают сдвиги в функциональных системах организма, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, эндокринной, опорно-двигательном аппарате.

Кроме того использование подобного метода в процессе тренировочной деятельности приводит к различному по уровню утомлению: глобального, регионального и локального характера. В результате этого происходит снижение не только физической, но и умственной работоспособности спортсмена. Таким образом, при переходе от занятий физической культурой и спортом к бытовой деятельности необходимо привести организм к определенному уровню восстановления физической и психической работоспособности.

В практике физической культуры и спорта применяется широкий спектр восстановительных мероприятий. Более подробно остановимся на нескольких основных средствах и процедурах, доступных студентам и не требующих специальной техники и приборов.

При выполнении тренировочных нагрузок небольшого объема и интенсивности восстановление работоспособности происходит, в первую очередь, за счет естественных процессов: чередование тренировочных дней и дней отдыха; рациональное применение и постепенное возрастание тренировочных нагрузок; смена тренировочных режимов, восстановительная тренировка. Допустимо применение таких средств, как прогулки на свежем воздухе, прием витаминов и микроэлементов, соблюдение режима дня и питание, контрастный душ, водные процедуры закаливающего характера.

Основными средствами восстановления с увеличением уровня тренировочных и соревновательных нагрузок становятся рациональное построение тренировочного занятия, соответствие его объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимое оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Так же применяются следующие психологические и педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Высокоэффективными являются медико-биологические средства восстановления: физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, баня и сауна, криокамера и ледяная ванна.

При больших физических и психических напряжениях организма, связанных с дальнейшим повышением объемов тренировки увеличивается время, отводимое на восстановление функций организма. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На этом этапе занятий необходимо комплексное применение методических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств восстановления. Также следует учитывать тот факт, что постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, в силу того, что организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия, таким как русская баня, сауна в сочетании с водными процедурами, спортивный массаж, адаптация происходит более медленными темпами. В результате этого использование комплекса из нескольких восстановительных средств дает больший эффект, в сравнении с применением отдельных восстановительных мероприятий. При этом следует понимать, что в основе построения восстановительного комплекса лежат средства общего глобального воздействия, которые дополняются локальными методами.

При выборе восстановительных средств важную роль играет индивидуальная переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок. Для более точного ее определения могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Самомассаж

Самомассаж разделяют на общий массаж, когда массируется всё тело, и на частный, при котором массируется отдельная часть тела (ноги, руки, шея, туловище).

Полезные свойства самомассажа: активация кровообращения и обмен веществ, способствует улучшению деятельности сердечно-сосудистой системы, повышение или снижения тонус мышц, увеличение подвижности в суставах, увеличение эластичности кожи.

При выполнении массажных приемов следует добиваться наибольшего расслабления массируемых мышц путем выбора соответствующих исходных положений. Массажные движения выполняются по направлению тока крови и лимфы. Руки массируются по направлению к локтевым и подмышечным областям, ноги — к подколенным и паховым областям, грудь — от грудины в сторону к подмышкам, спина —

от позвоночника в стороны к подмышечным впадинам, прямая мышца живота — сверху вниз, а косые — снизу вверх, шея — от волосяного покрова головы вниз.

Наиболее рационально выполнять самомассаж до или после зарядки, после профессиональных или тренировочных нагрузок. Чтобы снять болевые ощущения, появившихся в мышцах в результате воздействия больших физических нагрузок, данный участок тела необходимо массировать по несколько минут 3–4 раза в день. Эффективными оздоровительно-восстановительными средствами являются также аутогенная тренировка, фармакологические стимуляторы (применяются по назначению врача): элеутерокок, оротат калия, глютаминовая кислота, лецитин и другие, искусственный ионизированный воздух.

Таблица 3

Планирование восстановительных процедур с учетом направленности нагрузок предшествующего и последующего занятия

| Направленность 1 занятия | Восстановительные средства | Направленность 2 занятия |
|--------------------------|---|--------------------------|
| Скоростно-силовая | Частичный массаж, теплая эвкалиптовая ванна | Аэробная |
| Аэробная | Кислородная ванна. Тонизирующее растирание | Анаэробная |
| Анаэробная | Гидромассаж | Аэробная |

6. САМОКОНТРОЛЬ

Субъективные методы самоконтроля

Самочувствие — один из важных показателей оценки физического состояния: хорошее, удовлетворительное и неудовлетворительное.

Сон — наиболее эффективное средство восстановления работоспособности организма.

Аппетит — при больших физических нагрузках человек должен питаться лучше, т. к. потеря энергетических веществ увеличивается.

Утомление — это физиологический процесс, протекающий в организме при физических нагрузках. Утомление проходит через 2–3 часа после занятий.

Работоспособность может быть повышенная, нормальная, пониженная.

Объективные методы самоконтроля

К ним относятся показатели внешних признаков утомления, ЧСС, АД, длина и масса тела, ЖЁЛ и др.

Визуальное наблюдение — оценка переносимости физических нагрузок по внешним признакам утомления.

Частота сердечных сокращений. В настоящее время ЧСС врачами и физиологами рассматривается как главный и доступный показатель, характеризующий состояние сердечно — сосудистой системы и её реакции на физическую нагрузку.

В норме ЧСС у лиц молодого возраста в покое равняется 60–70 уд./мин. У девушек на 4–8 ударов выше, чем у юношей.

Ортостатическая проба. Для этого подсчитывают ЧСС в положении лёжа в течение 5–10 минут отдыха, затем сразу в положении стоя. По разнице между частотой пульса лёжа и стоя судят о функциональном состоянии сердечно — сосудистой и нервной системы.

Артериальное давление (АД). Другим важным показателем состояния сердечно — сосудистой системы является АД. У молодёжи в пределах нормы принято считать максимальное, систолическое артериальное давление (САД) 100–130 мм рт. ст. минимальное, диастолическое (ДАД) — 60–80 мм рт. ст.

Частота дыхания (ЧД). За норму принято считать 14–16 дыханий в минуту (вдох и выдох — одно дыхание), у занимающихся — 10–14 раз в минуту.

Проба Штанге. Задержка дыхания на вдохе в положении сидя 3 минуты спокойного отдыха, а затем делается глубокий вдох и выдох. После

максимального глубокого вдоха задерживают дыхание, закрывают рот и зажимают нос. В среднем студенты задерживают дыхание — на 30–50 сек.

Правильно организованный самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями способствует росту спортивных результатов.

Критерии оценки самостоятельной работы студентов

Текущий контроль самостоятельной работы обучающихся — это форма планомерного контроля качества и объема приобретаемых обучающимся компетенций в процессе изучения дисциплины. Посредством текущего контроля оценивается качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся вуза и проводится на практических занятиях, а также во время консультаций преподавателя.

Максимальное количество баллов «отлично» получает обучающийся, если:
— обстоятельно с достаточной полнотой выполнит контрольные нормативы по видам спорта и наберет свыше 70 баллов.

Оценку «хорошо» студент получает, если:

— выполнив контрольные нормативы, студент набирает 56–70 баллов;
— при выполнении были допущены 1–2 несущественные технические ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя.

Оценку «удовлетворительно» студент получает, если:

— неполно, но правильно выполнил норматив;
— выполнив контрольные нормативы, студент набирает 36–55 баллов.

Оценка «неудовлетворительно» студент получает, если:

— вообще не выполнялся норматив;
— или же набрал 35 и меньше баллов (см. табл. 4).

Таблица 4

Тестовые задания для определения уровня физической подготовленности и сдачи практического экзамена по дисциплине «Физическая культура»

| Вид испытаний | Мужчины | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 1. Бег 100 м (с) | 15,0 | 14,9 | 14,8 | 14,7 | 14,6 | 14,5 | 14,4 | 14,3 | 14,2 | 14,1 | 14,0 | 13,9 | 13,8 | 13,7 | 13,6 | 13,5 | 13,4 | 13,3 | 13,2 | 13,0 | 12,8 | 12,6 | 12,4 | 12,2 | 12,0 |
| 2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 17 | 19 | 21 | 23 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 3. Прыжок в длину с места (см) | 190 | 195 | 200 | 205 | 210 | 215 | 219 | 223 | 227 | 231 | 235 | 239 | 243 | 247 | 251 | 256 | 261 | 266 | 271 | 276 | 281 | 286 | 291 | 296 | 301 |
| 4. Бег 1000 м (мин, с) | 4,08 | 4,06 | 4,04 | 4,02 | 4,00 | 3,58 | 3,56 | 3,54 | 3,52 | 3,50 | 3,48 | 3,46 | 3,44 | 3,42 | 3,40 | 3,36 | 3,32 | 3,28 | 3,24 | 3,20 | 3,16 | 3,12 | 3,08 | 3,04 | 3,00 |
| Вид испытаний | Женщины | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 1. Бег 100 м (с) | 17,4 | 17,3 | 17,2 | 17,1 | 17,0 | 16,9 | 16,8 | 16,7 | 16,6 | 16,5 | 16,4 | 16,3 | 16,2 | 16,1 | 16,0 | 15,8 | 15,6 | 15,4 | 15,2 | 15,0 | 14,8 | 14,6 | 14,4 | 14,2 | 14,0 |
| 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 23 | 25 | 27 | 29 | 31 | 33 | 35 | 37 | 39 | 41 |
| 3. Прыжок в длину с места (см) | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 | 178 | 181 | 184 | 187 | 190 | 193 | 196 | 199 | 202 | 206 | 210 | 214 | 218 | 222 | 226 | 230 | 234 | 238 | 242 |
| 4. Бег 1000 м (мин, с) | 5,40 | 5,37 | 5,34 | 5,31 | 5,28 | 5,25 | 5,20 | 5,15 | 5,10 | 5,05 | 5,00 | 4,55 | 4,50 | 4,45 | 4,40 | 4,35 | 4,30 | 4,25 | 4,20 | 4,15 | 4,08 | 4,01 | 3,54 | 3,47 | 3,40 |

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Роль и значение физической подготовки в тренировке спортсменов в избранном виде.
2. Соотношение различных сторон физической подготовки.
3. Место общей физической подготовки в тренировочном процессе спортсменов.
4. Как влияют физические качества на спортивные достижения.
5. Сила и её влияние на спортивные достижения в избранном виде спорта.
6. Взаимодействие скоростно-силовых качеств с уровнем развития других качеств.
7. Быстрота и её влияние на спортивные достижения в избранном виде спорта.
8. Основные средства физической подготовки в избранном виде.
9. Средства развития выносливости.
10. Средства развития гибкости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самостоятельная работа всегда завершается какими-либо результатами. Это выполненные задания, упражнения, сдача контрольных нормативов. При правильной организации процесса самостоятельных занятий эта цель может быть достигнута. Важно правильно подобрать методику занятий с учетом пола, индивидуальных особенностей каждого занимающихся и различий в темпах прироста двигательных возможностей.

Широкое использование методов самостоятельной работы, побуждающих к мыслительной и практической деятельности, развивает столь важные физические качества у обучающихся, обеспечивающие в дальнейшем их стремление к самосовершенствованию и применению в повседневной жизни.

Информация, представленная в пособии, поможет молодым людям самостоятельно подготовиться к прохождению испытаний по дисциплине «Физическая культура», изучить основные элементы техники упражнений, подобрать комплексы упражнений на развитие физических качеств в зависимости от индивидуальных особенностей и уровня подготовленности каждого, тем самым приобщить к научному творчеству, поиску и решению актуальных современных проблем.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Анищенко, В.С. Физическая культура: методико-практические занятия студентов: учеб. пособие / В.С. Анищенко. – М.: РУДН, 1999. – 165 с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура: учеб. пособие для вузов / И.С. Барчуков. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 255 с.
4. Бегай! Прыгай! Метай!: офиц. рук. ИААФ по обучению легкой атлетике // Междунар. Асс. легкоатлет. федераций; под общ. ред.: В.В. Балахничева, В.Б. Зеличенка; пер. с англ. А. Гнетовой. – М.: Человеческий спорт, 2013. – 212 с.
5. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: уч. пособие / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2004.
6. Локтев, С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера [Текст] / С.А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2007. – 404 с.:ил.
7. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов: метод. пособие для спортсменов, тренеров, преподавателей / В.Б. Попов. – 2-е изд., стер. – М.: Человек, 2012. – 224 с.
8. Учебник тренера по легкой атлетике / под редакцией Л.С. Хоменкова. – Изд. 2-е перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 479 с.ил.
9. <https://elibrary.ru/item/fsp?id=238792207>.

Учебное издание

Лопина Надежда Григорьевна

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВУЗА К СДАЧЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Учебно-методическое пособие



Технический редактор Кулакова Г.А.

Подписано в печать 20.11.2018

Бумага офсетная.

Гарнитура NewtonС

Формат 60×84 1/16

Печать трафаретная. Печ. л. 5,25.

Тираж 50 экз. Заказ № 037-18.

Отпечатано в типографии ИД «Академия Естествознания»,
440026, г. Пенза, ул. Лермонтова, 3